

Wasser

Ohne Nahrung kann ein Mensch eine ganze Weile überleben, ohne Wasser jedoch nur wenige Tage. Babys verlieren über ihre Nieren und die Haut schneller Wasser als Erwachsene, insbesondere bei Erbrechen und Durchfall. Daher müssen Sie unbedingt darauf achten, dass Ihr Baby nicht austrocknet. Sorgen Sie dafür, dass es wirklich genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. An heißen Tagen ist kühles, abgekochtes Wasser am besten, weil es den Durst schneller löscht als gezuckerte Getränke. Geben Sie Ihrem Baby kein Mineralwasser, da es hohe Konzentrationen an Mineralsalzen enthalten kann, die für Babys ungeeignet sind.

Ein Säugling braucht nichts anderes zu trinken als Milch oder, wenn er nur Durst hat, einfach Wasser. Obstsäfte, Limonaden und gesüßte Kräutertees schaden den Zähnen. Lassen Sie sich nicht vom Aufdruck »Dextrose« irreführen – auch das ist eine Art Zucker.

Wenn Ihr Baby kein Wasser trinken will, geben Sie ihm ungesüßten Baby-Saft oder frischen, naturreinen Obstsaft. Verdünnen Sie diesen nach Anweisung oder nehmen Sie auf einen Teil Saft drei Teile Wasser.

Das Problem mit Allergien

Nahrungsmittelallergien entstehen, wenn das Immunsystem durcheinandergerät und der

Körper auf Proteine aus der Nahrung reagiert, die für die meisten Menschen völlig harmlos sind. Er setzt dann die chemische Substanz Histamin frei, die Symptome auslöst, die wir als Allergien bezeichnen. Solche sind Hautrötungen, Schwellungen, Erbrechen und/oder Durchfall.

Falls in Ihrer Familie Allergien oder atopische Erkrankungen wie Heuschnupfen oder Asthma bekannt sind, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Ihr Baby ebenfalls eine Allergie entwickelt. Nahrungsmittelallergien treten auch häufig bei Babys auf, die unter ausgeprägter Neurodermitis leiden.

Bei Familien, in denen noch keine Allergien aufgetreten sind, besteht ein sehr geringes Risiko, dass ein Baby allergische Reaktionen zeigen könnte (nur etwa sechs Prozent).

Nach aktuellem Stand der Wissenschaft sollten Babys ab dem Alter von vier bis sechs Monaten feste Kost erhalten, darunter auch allergene Lebensmittel. Sind in der Familie bereits Allergien oder atopische Krankheiten wie Heuschnupfen oder Asthma aufgetreten, besteht ein erhöhtes Allergierisiko für Ihr Baby. Bevor Sie bedenkliche Lebensmittel einführen, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber sprechen. Vielleicht legen Sie zwischen der Einführung verschiedener potenziell allergener Lebensmittel immer ein oder zwei Tage Pause ein. Allerdings sinkt dadurch die Wahrscheinlichkeit einer Nahrungsmittelallergie nicht. Und streichen Sie Grundnahrungsmittel wie Milch oder Weizen nicht ohne Rücksprache mit dem Kinderarzt aus dem Speiseplan.

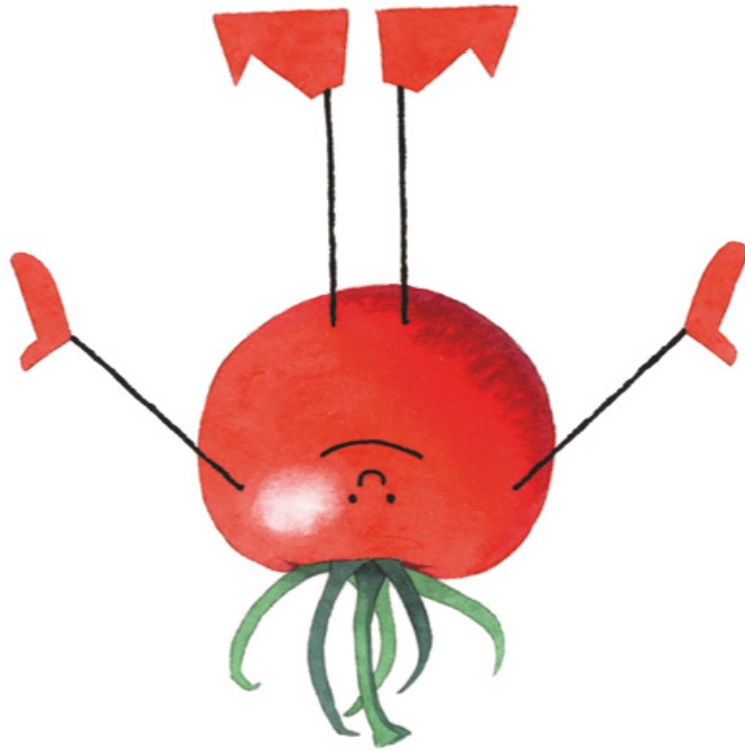
Allergien gegen Milch und Eier legen sich meist im Alter von vier bis fünf Jahren, manche Allergien können allerdings länger anhalten. Allergien gegen Nüsse, Fisch und Schalentiere nehmen mit zunehmendem Alter eher nicht ab. Scheuen Sie sich nicht, mit dem Baby zum Arzt zu gehen, wenn Sie das Gefühl haben, etwas könnte nicht stimmen. Bei Säuglingen ist das Immunsystem noch nicht voll ausgereift, daher können sie sehr schnell krank werden, und es können sich schwerwiegende Komplikationen einstellen, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden.

Laktoseintoleranz

Erblich bedingte Laktoseintoleranz entwickelt sich in der frühen Kindheit, Säuglinge sind davon noch nicht betroffen. Dass ein Baby mit einer voll ausgebildeten Laktoseintoleranz geboren wird, kommt so gut wie nicht vor, und manche Fachärzte sind der Meinung, eine solche existiere überhaupt nicht. Laktoseintoleranz tritt bei Kleinkindern meist infolge einer Magenverstimmung auf, in deren Verlauf die Darmschleimhaut anschwillt und die Produktion des Enzyms Laktase zurückgeht. Die Folge sind Durchfall und Blähungen. Dies ist allerdings nach einigen Wochen überstanden und ist nicht zu verwechseln mit einer Milcheiweiß-Allergie. Wird Ihr Baby gestillt, bleiben Sie dabei. Bekommt es Säuglingsnahrung, sollten Sie einige Wochen lang auf ein laktosefreies Produkt umstellen und danach wieder auf die normale Nahrung zurückgreifen. Sojamilch enthält keine Laktose, wird aber wegen des hohen Östrogengehalts nicht für Babys unter sechs Monaten empfohlen.

Eine Überempfindlichkeit gegen Laktose (Milchzucker) ist keine Allergie, sondern ein

Enzymdefekt – Laktose, der in der Milch enthaltene Zucker, kann nicht richtig verdaut werden, weil die Milchzucker-spaltenden Enzyme (Laktase) nicht zur Verfügung stehen. Dieser Enzymdefekt wird oft vererbt, insbesondere bei Personen mit dunklerer Haut, und macht sich erst bei größeren Kindern bemerkbar.



Die Beschwerden treten meist etwa 30 Minuten nach dem Verzehr von Milchprodukten ein und äußern sich in Form von Blähungen und Durchfall. In einem solchen Fall verzichtet man am besten auf Lebensmittel mit hohem Laktosegehalt wie Vollmilch, Sahne oder Weichkäse.

Es gibt auch Käsesorten und Joghurts mit geringem Laktosegehalt, die keine Probleme verursachen. In den meisten Supermärkten gibt es eine Auswahl solcher Produkte. Laktoseintoleranz, die erst eintritt, wenn ein Kind schon größer ist, hält meist ein Leben lang an.

Allergie gegen Kuhmilch

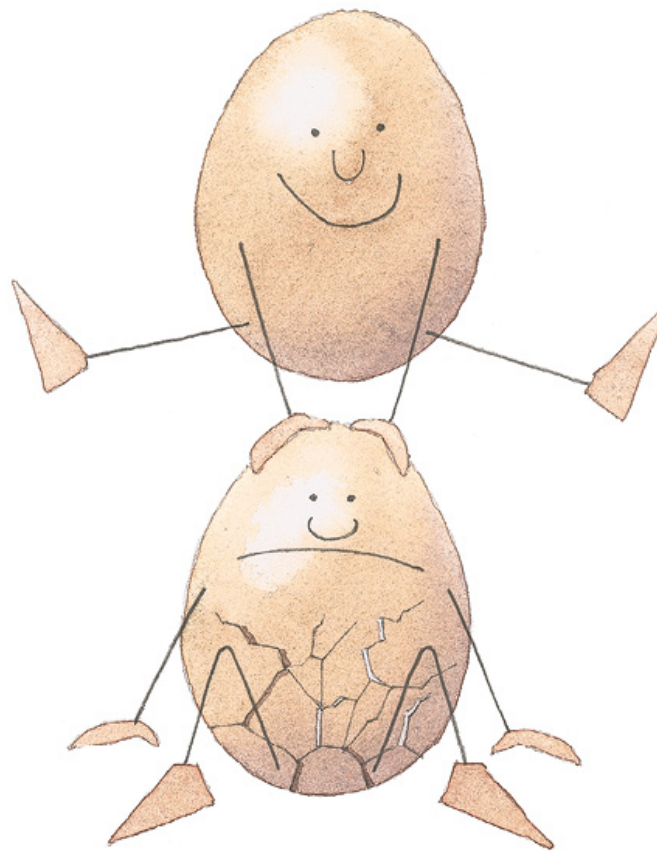
Wurde bei Ihrem Baby eine Allergie gegen Kuhmilch festgestellt und Sie füttern es mit der Flasche, wird Ihnen der Kinderarzt wahrscheinlich hypoallergene Babynahrung empfehlen. Für diese spezielle Babynahrung wird das Milcheiweiß in kleine Peptide gespalten, die leichter verdaulich sind. Damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass die Proteine aus der Kuhmilch eine Allergie auslösen. Stillen Sie noch, sollten Sie auf Milch und Milchprodukte verzichten und Ihren Kalziumbedarf anderweitig decken.

Die meisten dieser Spezialnahrungen schmecken nicht besonders gut, aber wenn Sie damit beginnen, bevor das Baby sechs Monate alt ist, gibt es in der Regel keine Probleme.

Sojamilch könnte eine Alternative sein, allerdings wird sie von Fachleuten erst für Babys ab sechs Monaten empfohlen. Manche Babys zeigen auf Sojamilch die gleichen allergischen Reaktionen wie auf Kuhmilch.

Eier

Ganze Eier, also auch den Dotter, können Sie als Beikost füttern, wenn sie gut durchgegart sind. Achten Sie beim Einkauf auf höchste Qualität.



Obst

Manche Kinder vertragen keine Zitrusfrüchte oder Tomaten. Allerdings sind Allergien gegen Tomaten, Zitrusfrüchte und Beeren äußerst selten. Rötungen um den Mund sind Hautreizungen, die von der Fruchtsäure hervorgerufen werden, und treten meist bei Kindern auf, die unter Neurodermitis leiden. Gelegentlich wird bei Kindern eine Allergie gegen Kiwis beobachtet.

Honig

Honig kann Säuglings-Botulismus auslösen und eignet sich daher nicht für Kinder, die jünger als zwölf Monate sind. Auch wenn solche Fälle selten auftreten, geht man besser kein Risiko ein, weil das Verdauungssystem eines Babys für eine solche Belastung noch zu wenig ausgereift ist.

Nüsse

Allergien gegen Nüsse treten häufig auf. Hat Ihr Kind bereits eine andere Allergie oder Neurodermitis, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es eine Allergie gegen Erdnüsse entwickelt. In einem solchen Fall sollten Sie den Kinderarzt konsultieren, bevor Sie zum ersten Mal Erdnüsse oder erdnusshaltige Lebensmittel füttern.

Gluten

Gluten ist in Weizen, Roggen, Gerste und Hafer enthalten. Glutenhaltige Lebensmittel wie weizenhaltige Frühstücksflocken, Brot oder Nudeln sollten erst Bestandteil der Ernährung werden, wenn das Baby mindestens sechs oder sieben Monate alt ist, idealerweise als Beikost.

Eine Weizenallergie tritt manchmal nur vorübergehend auf, daher empfiehlt sich ein Test in regelmäßigen Abständen. Die Allergie kann sich bis zum Alter von zwei oder drei Jahren legen. Manche Menschen leiden jedoch unter Zöliakie, einer Autoimmunerkrankung, die eine dauerhafte Glutenunverträglichkeit bewirkt. Sie äußert sich in Appetitlosigkeit, verzögertem Wachstum, geblähtem Bauch und hellem, übelriechendem Stuhl. Zöliakie wird vererbt und kann durch einen Bluttest nachgewiesen werden. Ist bei Ihrem Kind Zöliakie diagnostiziert, muss es ganz auf Gluten verzichten. Sie können normales Mehl durch glutenfreies ersetzen. Erlaubt sind Reismehl, Polenta, Buchweizenmehl oder Kartoffelmehl. Als Panade für Fischstäbchen oder Chicken Nuggets eignen sich zerkleinerte Cornflakes oder Reiskracker. Reismudeln sind ein guter Ersatz für herkömmliche Nudeln, anstatt Brot empfehlen sich Quinoa oder Reis. Ist Ihr Kind gegen Weizen allergisch, sollte es auf alle weizenhaltigen Produkte verzichten.

Reflux

Reflux entsteht, wenn aufgrund eines schwachen Schließmuskels am Mageneingang Nahrung und Magensäure in die Speiseröhre zurückfließen. Die Folge sind Erbrechen und Sodbrennen. Alle Babys kommen mit einem schwachen Schließmuskel zur Welt, doch nur manche haben ein Problem mit dem Aufstoßen übermäßig großer Nahrungsmengen. Normales Erbrechen, Nahrungsverweigerung oder die Aufnahme von nur wenig Nahrung auf einmal, Gewichtsabnahme oder mangelnde Gewichtszunahme, ungewöhnlich starkes Schreien nach dem Füttern sind typische Symptome. Sollten Sie Anlass zur Sorge haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt. Reflux kann auch die Folge einer Milchallergie sein. Treten in Ihrer Familie Allergien auf und verschlimmern sich die Symptome, wenn Sie vom Stillen zur Beikost übergehen, oder erweisen sich Medikamente als unwirksam, sollten Sie ebenfalls den Kinderarzt konsultieren.