sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr

Merkblatt aktualisiert 2026

Inhalt	Seite
_ Einführung	1
_ Körperliche Entwicklung und Ernährungsbedürfnisse	1
_ Von der Geburt bis zum Alter von 4 bis 6 Monaten: ausschliesslich Milch	1
_ Einführung der Beikost	3
_ Weiterführende Informationen und individuelle Beratung	7
_ Quellen & Impressum	8

Einführung

Während des ersten Lebensjahres geht die Ernährung des Säuglings allmählich von einer reinen Milchnahrung zu einer abwechslungsreichen und seinen Bedürfnissen angepassten Beikost über. Diese Veränderung verläuft gleichzeitig zu den physiologischen und psychomotorischen Fähigkeiten, die sich im Laufe der Monate entwickeln werden.

Das Verdauungssystem und die Nieren sind bei der Geburt noch nicht ausgereift und erfordern eine angepasste Ernährung während den ersten Lebensmonaten. Bis zum Alter von etwa einem halben Jahr sollte nur Muttermilch oder eine spezielle Säuglingsanfangsnahrung gegeben werden.

Der Saugreflex bzw. das Schlucken ist angeboren. Die Kau-Schluck-Funktion dagegen entwickelt sich erst allmählich. Im Alter von etwa einem halben Jahr empfiehlt sich ergänzend zum Stillen bzw. zum Schoppen die schrittweise Einführung von Beikost. Frühestens zu Beginn des 5. Lebensmonats kann und spätestens zu Beginn des 7. Lebensmonats sollte mit der Einführung der Beikost begonnen werden. Das Verdauungs- und das Nierensystem sind nun soweit gereift, dass das Kind abwechslungsreichere Nahrung aufnehmen kann. Ausserden ist die Beikost sinnvoll, um den steigenden Nährstoffbedarf des Kindes zu decken.

Ab dem 7. Lebensmonat entwickeln sich allmählich die Kaufähigkeiten, unter anderem auch, weil es zum Durchbruch der ersten Zähne kommt. Zwischen dem 10. und 12. Lebensmonat beginnt schrittweise der Übergang zum Familienessen. Das Kind braucht nun keinen Brei oder speziell zubereitete Mahlzeiten mehr und kann schon fast wie die «Grossen» essen. Es braucht aber noch Unterstützung dabei, die Nahrung zu schneiden und zum Mund zu führen. Harte Lebensmittel wie Erdnüsse oder Bonbons darf es noch nicht essen, da es sich verschlucken und daran ersticken könnte.

Körperliche Entwicklung und Ernährungsbedürfnisse

Während des ersten Lebensjahres wächst der Säugling extrem schnell. Er verdreifacht fast sein Gewicht und wächst circa um 50 %. Im Verhältnis zu Gewicht und Grösse ist der Nahrungsbedarf des Neugeborenen deutlich grösser als der von Erwachsenen. Im ersten Lebensjahr wächst das Kind schnell und zahlreiche Organe müssen sich noch entwickeln. Eine ausreichende Zufuhr an Energie (Kalorien) und Nährstoffen ist daher unerlässlich.
Die Muttermilch bzw. eine Säuglingsanfangsnahrung decken in den ersten 4 bis 6 Monaten den Bedarf des Säuglings. Ausnahmen sind Vitamin K und D. Deshalb erhalten alle Kinder in den ersten vier Lebenswochen drei Dosen mit Vitamin K von der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt. Zusätzlich sollten Eltern ihrem Säugling im ersten Lebensjahr täglich 10 µg (= 400 IE) Vitamin D in Form von Tropfen geben.

Für die Mineralstoffe Jod und Fluorid wird keine Supplementation im Säuglingsalter empfohlen. Stillenden Müttern wird jedoch geraten, auf ihre eigene Jodversorgung zu achten, damit ihr Kind über die Muttermilch genügend Jod erhält. Wichtige Jodquellen sind Speisesalz mit Jod und Fluorid (Jodsalz) und damit hergestellte Lebensmittel (z. B. Brot) sowie Fisch, Meeresfrüchte, Käse und Eier.
Zum Schutz vor Karies empfiehlt sich, ab dem ersten Milchzahn eine fluoridhaltige Kinderzahnpasta zu verwenden.

Von der Geburt bis zum Alter von 4 bis 6 Monaten: ausschliesslich Milch

Stillen

Wissenschaftler und Gesundheitsfachleute empfehlen einstimmig allen Eltern, ihr Kind zu stillen. Mut-

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

termilch ist die unkomplizierteste Nahrung und Stillen hat viele Vorteile – nicht nur für das Kind, sondern auch für die Mutter.

Für das Kind ist das Stillen ideal:
- Es stärkt die Mutter-Kind-Bindung.
- Das Kind wird mit einer Milch versorgt, die sich den laufend veränderten Verdauungskapazitäten und Nährstoffbedürfnissen anpasst.
- Der Geschmack der Muttermilch wird durch die Ernährung der Mutter beeinflusst. Das gibt dem Kind die Möglichkeit, vielfältige sensorische Erfahrungen zu machen.
- Die Muttermilch enthält Immunstoffe (Abwehrstoffe), die das Kind schützen.
- Entwicklung der Gesichts- und Mundmuskulatur und des Kiefers wird gefördert.
- Das Risiko für Magen-Darm-Infektionen und Mittelohrentzündungen wird vermindert.
- Positiver Einfluss auf die zukünftige Gesundheit (wirkt u. a. vorbeugend gegen starkes Übergewicht).

Die Mutter profitiert vom Stillen:
- Stärkung der Mutter-Kind-Bindung.
- Die Gebärmutter kann schneller ihre normale Grösse wiedererlangen.
- Die Gewichtsabnahme nach der Schwangerschaft wird erleichtert.
- Das Brustkrebsrisiko wird vermindert.
- Die Muttermilch kostet kaum etwas und ist praktisch, weil sie überall und jederzeit in der richtigen Temperatur verfügbar ist.

Stillen ist bei den meisten Frauen möglich – unabhängig von der Form oder der Grösse der Brüste und Brustwarzen. Medizinische Gründe, die gegen das Stillen sprechen würden (z. B. HIV-Infektion der Mutter), sind sehr selten.

Idealerweise sollte während der ersten vier bis sechs Monaten ausschliesslich gestillt werden. Wenn im Alter von etwa einem halben Jahr die Beikost eingeführt wird, empfiehlt es sich, parallel zur Beikost weiterzustillen. Es kann so lange gestillt werden wie Mutter und Kind dies möchten.

Ernährung mit der Babyflasche

Trotz der genannten Vorteile bezüglich Stillen kann es sein, dass sich die Mutter gegen das Stillen entscheidet bzw. sie veranlasst ist, auf das Stillen ganz oder teilweise zu verzichten. Auch mit einer Säuglingsnahrung aus der Babyflasche („Schoppen“) kann dem Kind eine bedarfsgerechte Ernährung geboten und eine starke emotionale Bindung zum Kind aufgebaut werden.

Wird nicht gestillt, sind Muttermilchersatzpräparate die einzige Alternative für die ersten 4 bis 6 Monate. Muttermilchersatzpräparate, die im Handel an Stelle von Muttermilch für die ersten 6 Monate angeboten werden, bezeichnet man als „Säuglingsanfangsnahrung“. Sie tragen meist eine Zusatzbezeichnung wie «Anfangs», «Pre», «Start», die Ziffer 0 oder 1. Folgenahrung («Folgemilch»), die auf der Verpackung meist mit der Ziffer 2 gekennzeichnet wird, ist für Säuglinge in den ersten Lebensmonaten nicht geeignet. Frühestens ab dem 7. Monat, wenn das Kind bereits Beikost erhält, kann Folgemilch gegeben werden. Es ist aber auch möglich, über den 7. Monat hinaus Säuglingsanfangsnahrung zu verwenden.

Von Säuglingsanfangsnahrung auf Sojabasis wird abgeraten, weil gesundheitliche Nachteile nicht ausgeschlossen werden können. Sie sollten nur in Ausnahmefällen und nur auf Verordnung der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt eingesetzt werden (z. B. bei einer selten vorkommenden Stoffwechselerkrankung oder bei einer veganen Ernährung).

Gänzlich ungeeignet für Säuglinge sind Kuhmilch, Milch von anderen Tieren, Mandel-, Reis-, Hafer- und Sojadrinks sowie daraus hergestellte Mischungen.

Häufigkeit und Mengen

Die Eltern werden lernen, die Bedürfnisse ihres Kindes zu erkennen. Weinen bedeutet nicht immer, dass es Hunger hat. Wenn es sich bereits eine Stunde nach dem Stillen meldet, braucht es vielleicht Schlaf oder Trost.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Bei Säuglingsnahrungen finden sich die empfohlenen Trinkmengen (je nach Alter und Gewicht) auf der Verpackung der Produkte. Diese Mengenangaben basieren auf Durchschnittswerten und entsprechen nicht unbedingt genau dem Bedarf des eigenen Kindes. Wenn das Kind nicht mehr hungrig ist, sollte nichts erzwungen werden. Wenn es nach dem ersten Schoppen noch mehr verlangt, dann kann noch etwas mehr gegeben werden.

Für die Zubereitung der Säuglingsnahrung ist es äusserst wichtig, die angegebenen Mengen Milchpulver und Wasser auf der Verpackung genau einzuhalten. Der vorgesehene Messlöffel sollte nur gestrichen voll sein. Überschüssige Pulver kann mit einem Messer abgestreift werden. Grössere Mengen zu verwenden, als angegeben (z. B. in der Hoffnung, das Baby könnte besser durchschlafen oder aus Angst, es würde nicht richtig satt), ist problematisch. Zu energiereiche Schoppen können zu einer Überernährung führen, die sich negativ auf die Gesundheit des Kindes auswirkt.

Einführung der Beikost

Unter Beikost versteht man alle Nahrungsmittel, die Säuglinge neben Muttermilch bzw. Säuglingsanfangs-/Folgenahrung im ersten Lebensjahr erhalten. Die Konsistenz kann flüssig (z. B. Wasser, Tee), breiig (z. B. gekochtes und püriertes Gemüse) oder fest (z. B. gekochtes Gemüse als Fingerfood) sein.
Frühestens zu Beginn des 5. Lebensmonats (d. h. nach Vollendung des 4. Monats) kann und spätestens zu Beginn des 7. Lebensmonats sollte Beikost eingeführt werden. Es empfiehlt sich, parallel zur Beikost weiter zu stillen. Anfangs machen die Muttermilch bzw. der Schoppen den Hauptanteil der Säuglingsernährung aus. Doch schrittweise kommen neue Lebensmittel und neue Texturen hinzu. So werden die Milchmahlzeiten nach und nach durch abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten ersetzt.

Jedes Kind entwickelt sich nach seinem eigenen Rhythmus. Durch Beobachtung des Kindes zeigt sich, ob es für eine Breimahlzeit bereit ist: Kann es sitzen, wenn es gestützt wird? Zeigt es Interesse für Lebensmittel? Nimmt es selbst Dinge in den Mund? Öffnet es freiwillig den Mund, wenn der Löffel sich nähert? Schluckt es, ohne dass ein Hustenreflex oder Brechreiz ausgelöst wird?
Wenn das Kind sich noch weigert und eine ablehnende Reaktion zeigt, sollte man nicht weitermachen und es nach ein bis zwei Wochen nochmals versuchen.

Die schrittweise Einführung von neuen Lebensmitteln

Damit allfällige Unverträglichkeiten oder Allergien rasch entdeckt werden können, sollte Schritt für Schritt vorgegangen werden. Es soll immer nur ein einziges neues Lebensmittel eingeführt und einige Tage getestet werden. Wenn beim ersten Versuch Karottenpüree gegeben wird, sollte am nächsten und übernächsten Tag wieder Karotte gegeben werden. Wenn das Kind zum ersten Mal Fleisch isst, sollte ein Gemüsepüree, das ihm vertraut ist, daruntergemischt werden.

Zu Beginn wird das Kind nur ein paar Löffelchen bzw. im Fall von Fingerfood paar Happen essen. Daher muss die Mahlzeit durch Stillen oder einen Schoppen ergänzt werden. Je umfangreicher die Beikost wird, desto weniger wird das Kind trinken.

Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Getreide sowie Fleisch, Fisch und Eier werden in einer Reihenfolge eingeführt, die im Allgemeinen stark durch die kulturellen Gewohnheiten geprägt ist. In der Schweiz beginnt man für gewöhnlich mit Gemüse oder Früchten, die entweder in Form eines Breies oder in Form von Fingerfood * angeboten werden. Die Eltern können auswählen, mit welchem Lebensmittel und mit welcher Mahlzeit sie die Beikost beginnen möchten. Am besten wird eine Tageszeit gewählt, bei der auf jeden Fall genügend Zeit zur Verfügung steht. So bleibt die Situation entspannt, auch wenn die Mahlzeit länger dauert und weniger einfach verläuft als erwartet.

* Fingerfood darf frühestens ab dem 7. Monat angeboten werden, wenn das Kind motorisch entsprechend weit entwickelt ist (ansonsten Gefahr des Verschluckens und Erstickens). Das Kind sollte dabei immer beaufsichtigt werden. Geeignete Lebensmittel und Tipps zu Fingerfood siehe www.kinderandentisch.ch.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ideen für die erste Beikost:

- Gemüsebrei: Karotten kochen und fein pürieren. Einen Teelöffel Rapsöl unterrühren. Anstelle von Karotten eignen sich auch Pastinake, Zucchetti, Kürbis, Brokkoli etc.
- Gemüse als Fingerfood: Gemüse in grobe Stücke schneiden und kochen. Die Konsistenz sollte so sein, dass sich das Kind nicht verschlucken kann. Es eignen sich die z. B. die oben genannten Gemüsearten.
- Früchte in Form von Brei oder Fingerfood. Beispiele: pürierter Pfirsich, geriebener Apfel oder Birne, zerdrückte Banane, weiche Früchte als Fingerfood (z. B. Pfirsich ohne Haut, reife Banane). Durch kurzes Dünsten der Früchte werden sie leichter verdaulich.

Wenn Beikost relativ spät eingeführt wird (im Alter von 6 Monaten), beginnt man am besten direkt mit Gemüse und ergänzt sehr schnell zu einer vollständigen Mahlzeit (siehe unten). Wenn hingegen bereits im Laufe des 5. oder 6. Monats mit Beikost angefangen wird, steht mehr Zeit zur Verfügung. Dann kann auch mit Früchten begonnen werden, wenn dies gewünscht ist. Aber mit der Einführung von Gemüse sollte nicht zu lange gewartet werden, sonst gewöhnt sich das Kind zu sehr an den süssen Geschmack der Früchte und lehnt dann vielleicht das nicht süss schmeckende Gemüse ab.

Im nächsten Schritt kann das Gemüse mit einem Stärkelieferanten (z. B. Kartoffeln) ergänzt werden. Stärkelieferanten tragen zu einer besseren Sättigung bei. Als Nächstes wird der Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch ergänzt. Fleisch ist wichtig für die Eisenversorgung. Im Laufe des 7. Lebensmonats sollte das Kind täglich eine vollständige, ausgewogene Mahlzeit anstelle einer Still- oder Schoppenmahlzeit bekommen. Eine vollständige Mahlzeit enthält Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und Rapsöl. Nach und nach wird der Speiseplan abwechslungsreicher: neue Gemüse- und Früchtesorten werden eingeführt; Kartoffeln und andere stärkereiche Lebensmittel (z. B. Teigwaren, Reis, Hirse) wechseln sich ab; als Proteinlieferant werden neben Fleisch auch Fisch und Eier angeboten.

Milchprodukte werden erst relativ spät und schrittweise eingeführt, da sie sehr proteinreich sind. Laut der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie dürfen frühestens ab dem 7. Monat kleine Mengen an Joghurt oder Milch zum Anrühren eines Breis verwendet werden. Käse, Frischkäse (Quark, Petit Suisse...) sowie grössere Mengen an Joghurt und Milch sollten sogar erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres gegeben werden.

Salz, Bouillon oder andere salzhaltige Gewürze sind bei der Zubereitung zu meiden. Auch auf Zucker, Honig und andere Süssungsmittel sollte verzichtet werden. Mit feinen Kräutern (Petersilie, Dill, Basilikum...) oder milden Gewürzen (Zimt, Safran...) kann der Geschmack variiert werden.

Selber kochen oder Fertigbrei?

Die Breimahlzeiten können entweder selbst zubereitet oder fertig gekauft werden. Damit das Kind eine Vielfalt an verschiedenen Aromen und Geschmacksrichtungen kennenlernt, empfiehlt es sich, nicht ausschliesslich Fertigbreie («Gläschen») zu verwenden, sondern mit selbst zubereiteten Mahlzeiten abzuwechseln. Die Breie sollten frei von zugesetztem Zucker, Salz, Kakao und Aromen sein.

Vorteile von selbst zubereiteten Brei:

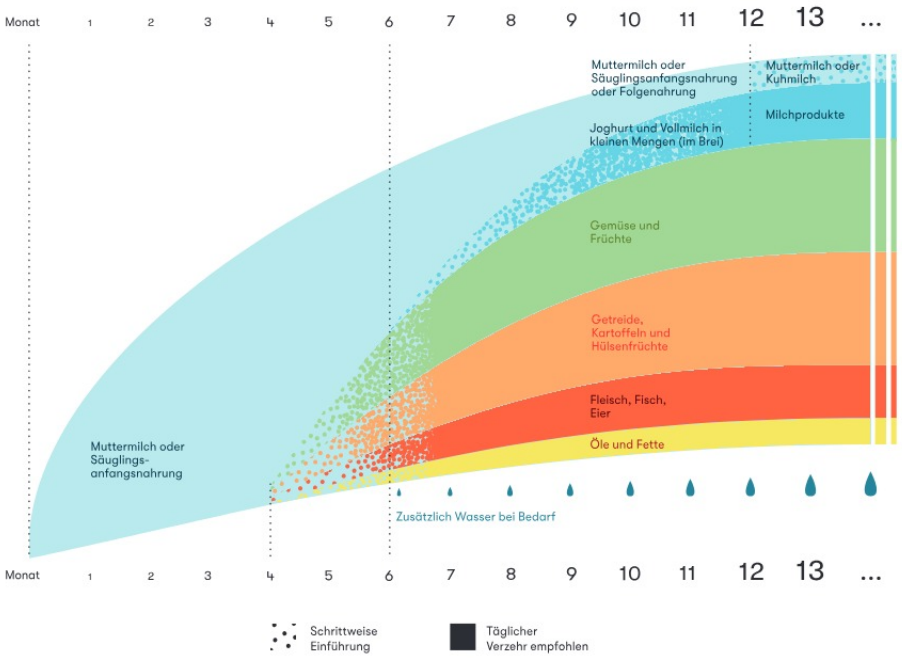
- Grössere Abwechslung, weil die Vielzahl an Gemüse- und Fruchtsorten genutzt werden kann.
- Grössere Geschmacksvielfalt: Das Kind lernt viele Aromen und Geschmackrichtungen kennen, was die Geschmacksentwicklung und spätere Akzeptanz von Lebensmitteln fördert.
- Auf unerwünschte Zutaten (z. B. Zucker, Salz, Aromen) kann verzichtet werden .
- Herkunft der Lebensmittel kann selbst bestimmt werden (z.B. regional, saisonal, Bio).
- Kostengünstig.

Vorteile von Gläschen:

- Schnell zubereitet.
- Praktisch zum Mitnehmen.
- Nährstoffschonende Herstellung.
- Kontrolle des Nitrat- und Schadstoffgehaltes sowie der hygienischen Qualität.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Einführung der Lebensmittel beim Säugling



© Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, 2018

Übersicht: Einführung der Lebensmittel

Ungeeignete Lebensmittel im ersten Lebensjahr

- Lebensmittel, an denen sich das Kind verschlucken könnte, z. B. ganze Nüsse, Bonbons, Fisch mit Gräten, ganze Weintrauben, feste Gemüsestücke.
- Rohe und nicht ausreichend durchgegarte tierische Lebensmittel wie z. B. Rohmilch, Rohwurst (Salami, Landjäger etc.), Rohschinken, roher oder geräucherter Fisch, Gerichte mit rohen Eiern.
- Verarbeitete Fleischwaren wie Wurst, Schinken, Aufschnitt etc.
- Wildfleisch, Leber, bestimmte Fischarten wie Marlin, Speerfisch, Schwertfisch und Hai.
- Käse, Quark, Frischkäse. Vollmilch und Joghurt nature höchtens in kleinen Mengen zum Anrühren eines Breies (z. B. Milch-Getreide-Brei).
- Frisch gemahlenes oder geschrotetes rohes Getreide (Frischkornbrei).
- Honig und Ahornsirup (Kontamination mit Bakterien möglich).
- Salz, Bouillon, salzhaltige Gewürze, Zucker und andere Süssungsmittel.

Mengenempfehlungen

Das Kind besitzt eine angeborene Fähigkeit, seine Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr seinem Bedarf anzupassen. Deshalb ist es am besten, das Kind entsprechend seinem Hunger und Durst essen bzw. trinken zu lassen und dem Kind nichts zwischen den Haupt- bzw. Zwischenmahlzeiten anzubieten.

Zwischen dem 6. und 12. Monat deckt die Muttermilch bzw. die Säuglingsmilch noch immer einen guten Teil des Nährstoffbedarfs ab. Die Beikost besteht zum grössten Teil aus Gemüse und Früchten, gefolgt von Kartoffeln und Getreide.

An ihnen kann sich das Kind satt essen und es müssen keine Mengenangaben befolgt werden. Anders ist es bei Fleisch, Fisch oder Ei. Bei diesen Lebensmitteln sind die empfohlenen Mengen zu beachten, um einerseits eine zu hohe Zufuhr an Protein zu vermeiden und andererseits eine genügende Zufuhr an Eisen zu gewährleisten. Für eine ausreichende Versorgung mit essenziellen Fettsäuren, wird täglich eine kleine Menge Öl empfohlen.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Die folgende Tabelle gibt eine Orientierung, wie die Ernährung des Kindes im Laufe der Zeit aufgebaut werden kann. Ziel ist eine vollständige, ausgewogene Ernährung am Ende des 1. Lebensjahres.

	Ab 7. Monat	Ab 9.–10. Monat	Ab 13. Monat (1 Jahr)
Muttermilch, Säuglingsanfangs- oder Folgenahrung	Nach Bedarf	Nach Bedarf	3 Portionen pro Tag. 1 Portion = 100 g Milch oder Joghurt, 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse. Die Anzahl Portionen ist geringer, wenn noch gestillt wird.
Milchprodukte	0 bis 1 x pro Tag Joghurt oder Milch (max. 50-100 g)	0 bis 1 x pro Tag Joghurt oder Milch (max. 100 g)	
Gemüse	1 x pro Tag	1 bis 2 x pro Tag	3 Portionen pro Tag (1 Portion = 40 g)
Früchte	1 x pro Tag	1 bis 2 x pro Tag	2 Portionen pro Tag (1 Portion = 60 g)
Stärkehaltige Lebensmittel (z.B. Kartoffeln, Brot, Teigwaren)	1 bis 2 x pro Tag	2 bis 3 x pro Tag	3 bis 4 Portionen pro Tag
Fleisch, Fisch und Eier	1 x pro Tag 10 g Fleisch oder Fisch (2 Teelöffel) oder ¼ Ei	1 x pro Tag 20 g Fleisch oder Fisch oder ½ Ei	1 Portion pro Tag 1 Portion = 30 g Fleisch oder Fisch oder 1 Ei
Öle, Fette und Nüsse	1 Teelöffel Rapsöl pro Tag	2 Teelöffel pro Tag, davon mindestens 1 Teelöffel Rapsöl	2 bis 3 Teelöffel pro Tag, davon mindestens 1 Teelöffel Rapsöl 1 Teelöffel gemahlene Nüsse*
Wasser oder ungesüsster Kräuter- / Früchtetee	nach Bedarf**	nach Bedarf**	6 dl

* Ungesalzene Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse ...

** Erst nötig, wenn das Kind zu drei Mahlzeiten feste Nahrung anstelle von Milch erhält.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Allergien vorbeugen
Die besten Möglichkeiten, Allergien vorzubeugen, bestehen in den ersten Lebensmonaten. Empfehlungen:

- Falls möglich während der ersten 4 bis 6 Monate ausschliesslich stillen.
- Während der Einführung der Beikost (zwischen dem 5. und dem 7. Monat) weiter stillen.
- Dafür sorgen, dass sich das Kind von der Empfängnis bis über die Geburt hinaus in einer rauchfreien Umgebung entwickeln kann.

Sofern die stillende Mutter selbst keine Allergie hat, muss sie auch nicht auf Lebensmittel verzichten. Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel hilft nicht, um Allergien beim Kind vorzubeugen. Die spätere Einführung von bestimmten Lebensmitteln, wie beispielsweise Fisch, Eier oder Nüsse erst nach mehreren Monaten oder sogar erst im 2. oder 3. Lebensjahr, kann einer Allergie nicht vorbeugen. Eine solche Verzögerung ist nicht nötig. Im Gegenteil: Der Konsum von Fisch im ersten Lebensjahr senkt das Risiko für eine Allergieentwicklung. Er sollte deshalb mit der Beikost eingeführt werden.

Vegetarische Ernährung
Es gibt verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung – je nachdem ob nur bestimmte oder alle tierischen Lebensmittel gemieden werden.

Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung enthält Eier und Milchprodukte, schliesst jedoch Fleisch und Fisch aus. Diese Form der vegetarischen Ernährung ist bei Kindern möglich. Voraussetzung ist eine ausgewogene Ernährung, bei der ein besonderes Augenmerk auf diejenigen Nährstoffe gelegt wird, welche üblicherweise über Fleisch und Fisch gedeckt werden, insbesondere Vitamin B12 und Omega-3 Fettsäuren. Wenn Eltern ihre Kinder ovo-lacto-vegetarisch ernähren wollen, empfiehlt sich, dies mit der Kinderärztin / dem Kinderarzt zu besprechen und sich allenfalls von einer anerkannten Ernährungsfachperson beraten zu lassen.

Wenn nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern auf alle tierischen Produkte (also auch auf Eier und Milchprodukte sowie Honig) verzichtet wird, spricht man von einer veganen Ernährung. Bei der veganen Ernährung ist das Lebensmittelangebot wesentlich eingeschränkter, was ein Risiko für eine mangelnde Zufuhr verschiedener Nährstoffe bedeuten kann. In der Folge können beim Kind schwerwiegende und unheilbare Entwicklungsstörungen auftreten. Deshalb wird eine vegane Ernährung bei Kindern nicht empfohlen. Wenn Eltern ihre Kinder trotzdem vegan ernähren möchten, müssen sie unbedingt die Nährstoffversorgung regelmässig ärztlich kontrollieren lassen, sich von einer anerkannten Ernährungsfachperson beraten lassen (Adressen siehe www.svde-assd.ch) und die Ernährung mit Vitamin B12 und eventuell weiteren Nährstoffen ergänzen.

Weitere Informationen zur vegetarischen und veganen Ernährung siehe «Handlungsanweisungen vegetarische und vegane Ernährung im Säuglings- und Kleinkindesalter»

Weiterführende Informationen und individuelle Beratung

- www.sge-ssn.ch/saeugling
- www.kinderandentisch.ch
- Broschüre «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern» (2020). Download und Bestellung unter www.blv.admin.ch

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-anerkannt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Quellen

- Eidgenössische Ernährungskommission. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK. Zürich: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2020.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, 2020. www.blv.admin.ch
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, 2020. www.blv.admin.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie: Empfehlungen für die Säuglingsernährung, 2017. www.paediatrieschweiz.ch

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2026
Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

Infomaterialien
www.sge-ssn.ch

Online-Shop
+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

tabula | Zeitschrift für Ernährung
+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

sge-ssn.ch Wissen, was essen.