



Verschiedene Milcharten – im Vergleich zu Muttermilch:

Zum Glück herrscht heute Einigkeit darüber, dass **Muttermilch** die beste und ausgewogenste Ernährungsform für Säuglinge im ersten Lebenshalbjahr darstellt. Die einzigste Alternative dazu sind **künstlich hergestellte Milchmahlungen**, die von der Zusammensetzung her weitgehend der Muttermilch nachempfunden sind und an den Bedarf der Kinder im ersten Lebensjahr angepasst sind.

Abgesehen davon gibt es die Milch von verschiedenen Säugetieren (Kuh, Schaf, Stute, Ziege) oder sogenannte "Pflanzenmilch" (Reis, Soja, Mandel). Man muss jedoch ganz klar sagen, dass jede Milch einer anderen Art **artfremdes Eiweiß** enthält und deshalb Allergien hervorrufen kann. Ganz abgesehen davon, dass die Selbstherstellung von Säuglingsmilch generell nicht empfehlenswert ist, kommt noch dazu, dass der Gehalt an Nährstoffen und Salzen bei diesen Milcharten keineswegs an den Bedarf der Säuglinge angepasst ist und bei einer Ernährung damit eine Überladung bzw. auch Unterversorgung an lebenswichtigen Nahrungsinhaltsstoffen folgen kann!

➤ Tier-Milch

Kuhvollmilch

Kuhvollmilch stellt im gesamten ersten Lebensjahr keine Alternative zur künstlichen Säuglingsnahrung dar. Vor allem belastet der hohe Eiweiß- und Mineralstoffgehalt die kindlichen Nieren und es fehlen die der künstlichen Säuglingsnahrung zugesetzten Nährstoffe wie z.B. Eisen, Jod und Vitamine. Erhält ein Baby Kuhmilch statt künstlicher Säuglingsnahrung besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines **Eisenmangels** und einige Babys haben zudem einen **erhöhten Blutverlust über den Darm**. Ab dem 2. Lebensjahr besteht dieses Risiko in der Regel nicht mehr.

Pasteurisierte oder ultrahocherhitzte Kuhvollmilch ist deshalb erst nach dem ersten Geburtstag zu empfehlen. Milch mit verringertem Fettgehalt (fettarme, teilentrahmte oder Magermilch) hat für Säuglinge einen zu geringen Fettgehalt, Rohmilch ist aufgrund der hygienischen Risiken für Säuglinge und Kleinkinder nicht empfehlenswert.

Ziegenmilch

Ziegenmilch hat eine recht **ähnliche** Zusammensetzung **wie Kuhmilch**, beinhaltet aber viel zu wenig Folsäure und Vitamin B12. Bei Ernährung mit dieser Milch kann eine schwere Blutarmut folgen! Das Ziegenmilch-Eiweiß ist dem Kuhmilch-Eiweiß ähnlich, weshalb bei einer Kuhmilchallergie auch Ziegenmilch nicht zu empfehlen ist.

Schafmilch

Schafmilch hat im Verhältnis zum Muttermilch einen deutlich höheren Energie-, Eiweiß-, Fett- und Mineralstoffgehalt. Die Eiweißbestandteile ähneln der von Kuh und Ziegenmilch, so dass auch Schafmilch nicht zur Allergievorbeugung geeignet ist.

Stutenmilch

Auch wenn Stutenmilch aus ernährungsphysiologischer Sicht der Muttermilch von allen Säuger-Milchen am ähnlichsten ist, so ist ihre allgemeine Verwendung als Muttermilchersatz dennoch nicht zu empfehlen: Der niedrige Energiegehalt müsste ausgeglichen werden, der Mineralgehalt ist nicht den Bedürfnissen des Säuglings angepasst und auch hier besteht das Risiko für eine schnellere Allergieentwicklung.

➤ "Pflanzenmilch" (milchartige Pflanzennahrung)

Soja

Einerseits gibt es dezidierte Säuglingsmahlungen, wie zum Beispiel **SOM** (milchfreie Spezialnahrung auf Sojabasis) und **Sinlac** (milchfreier, soja- und glutenfreier Spezialbrei ab dem 4. Monat auf Basis von Johannesbrotkeimmehl und Reis), die bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder auch Stoffwechselerkrankungen eine bedarfsgerechte Ernährung der Kinder im ersten Lebensjahr ermöglichen.

Andererseits gibt es zum Beispiel **normale Sojamilch bzw. Sojanahrungen**, die eben anstatt des Kuhmilchproteins das Sojaprotein enthalten, sonst aber – so wie normale Kuhmilch – im ersten Lebensjahr nicht empfehlenswert sind! Weiters kann bei bestehender Kuhmilchallergie auch eine Allergie auf Sojanahrungen bestehen (in etwa einem Viertel der Fälle).

Mandelmilch, Reismilch, Sesammilch

Zubereitungen wie Mandelmilch, Reismilch, Sesammilch usw. sind genau wie Sojamilch **nicht** speziell für Säuglinge hergestellt und somit auch **für Säuglinge nicht geeignet**. Ihr Nährstoffgehalt ist nicht auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt und aufgrund der geringen biologischen Wertigkeit des Pflanzeneiweiß sowie des Mangels an bestimmten Mineralien und Vitaminen, kann es zu **ernsthaften Wachstums- und Entwicklungsstörungen** kommen. Bei Reismilch zum Beispiel besteht vor allem ein Mangel an Eiweiß, Fett, Kalzium, Eisen, Vitamine A, D, und B sowie Phosphor.