

State of the art: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern (Christian Peter Braegger)

Muttermilch ist die natürliche Nahrung für Säuglinge. Die Ernährungskommission der ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) empfiehlt, Säuglinge vier bis sechs Monate ausschliesslich zu stillen und anschliessend während der Einführung der Beikost weiterzustillen bis ans Ende des ersten Lebensjahres und darüber hinaus. Die Empfehlungen gründen auf vielen gut dokumentierten Gesundheitsvorteilen des Stillens. Diese umfassen einen Schutz vor gastrointestinalen, respiratorischen und ORL-Infektionen (Mittelohrentzündungen). Zudem sind bei gestillten im Vergleich zu nicht-gestillten Kindern programmierende Langzeiteffekte nachgewiesen worden. Dazu gehören u.a. positive Effekte auf kognitive Entwicklung, Körpergewicht, Blutdruck und Allergieprävention.

Falls ein Säugling nicht gestillt werden kann, wird er mit einer Säuglingsanfangsnahrung ernährt. Eine Säuglingsanfangsnahrung kann als Muttermilchersatz ab Geburt verwendet werden und muss für sich allein allen Ernährungsbedürfnissen des Säuglings in den ersten sechs Lebensmonaten genügen. Säuglingsanfangsnahrungen können auch nach dem 6. Monat zusammen mit Beikost im ganzen ersten Lebensjahr weiterverwendet werden. Sie werden meist auf der Basis von Kuhmilcheiweiss hergestellt. Ab dem 7. Lebensmonat können auch Folgenahrungen eingesetzt werden. Diese sind für eine Mischkost bestimmt und deshalb als Muttermilchersatz für die ersten sechs Lebensmonate nicht geeignet.

Mit Beikost werden speziell für Säuglinge hergestellte Lebensmittel in Breiform bezeichnet. Sie ergänzen frühestens ab dem 5. und spätestens ab dem 7. Lebensmonat die Ernährung mit Muttermilch resp. Muttermilch-Ersatzpräparaten. Die Auswahl der für die Beikost verwendeten Lebensmittel wird durch vielfältige individuelle, traditionelle und kulturelle Faktoren beeinflusst und ist ernährungsphysiologisch nicht entscheidend.

Die richtige Ernährung in den ersten zwei Lebensjahren ist für die körperliche und geistige Entwicklung des Menschen von besonderer Bedeutung. Während die Säuglingsernährung mit nationalen und internationalen Richtlinien und Empfehlungen gut geregelt ist, ist der Einfluss der Ernährung nach dem ersten Lebensjahr auf die Entwicklung des Kleinkinds weniger gut untersucht.

Le point sur l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge (Christian Peter Braegger)

Le lait maternel est l'alimentation naturelle par excellence des nourrissons. La commission de nutrition de l'ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) recommande un allaitement exclusif pendant quatre à six mois puis, à côté d'une alimentation de sevrage, une poursuite de l'allaitement jusqu'à la fin de la première année, voir au-delà. Ces recommandations sont justifiées par les nombreux avantages de l'allaitement pour la santé qui a fait l'objet de travaux bien documentés. Parmi ces avantages, il faut souligner ses effets protecteurs contre les infections gastro-intestinales, respiratoires et ORL (otites). En outre, on a prouvé l'existence chez les enfants allaités d'effets de programmation à long terme qui n'ont pas été observés chez les autres. Il s'agit notamment d'effets positifs sur le développement cognitif, le poids corporel, la tension artérielle et la prévention des allergies.

Lorsqu'un nourrisson ne peut être allaité, on lui administre une alimentation initiale adaptée. Une alimentation de ce type peut être utilisée dès la naissance comme substitut du lait maternel et doit à elle seule satisfaire tous les besoins nutritionnels du bébé pendant ses six premiers mois de vie. L'alimentation initiale pour nourrissons peut être maintenue en parallèle avec un régime de sevrage pendant toute la première année. Elle est généralement produite à partir de protéines du lait de vache. Dès le septième mois, on peut également introduire des aliments de suite.

On appelle aliments de sevrage des préparations sous forme de purée spécialement conçues pour les nourrissons. Entre le cinquième mois au plus tôt et le septième mois au plus tard, ils viennent compléter l'allaitement maternel ou les préparations de substitution au lait maternel. Le choix des aliments utilisés dépendra de nombreux facteurs individuels, traditionnels et culturels et n'est pas relevant du point de vue physiologique.

Une alimentation correcte au cours des deux premières années est particulièrement importante pour le développement physique et intellectuel de l'être humain. Tandis que l'alimentation des nourrissons est très encadrée par de nombreuses directives et recommandations nationales et internationales, le rôle de l'alimentation dans le développement des enfants au-delà de la première année est moins connu.

Prof. Christian Peter Braegger, Kinderspital Zürich

Prof. Dr. med. Christian Peter Braegger leitet die Abteilung Gastroenterologie und Ernährung des Kinderspitals Zürich. Seine wissenschaftlichen Interessen gelten den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, der Zöliakie, und der Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern. Gemäss dem Web Of Knowledge Citation Report 2012 hat er in wissenschaftlichen Zeitschriften mehr als 110 Arbeiten publiziert, die bisher mehr als 2200 mal zitiert worden sind. Er ist Präsident der Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie und Mitglied der Ernährungskommission der ESPGHAN (European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition).

Prof. Christian Peter Braegger, hôpital de pédiatrie de Zurich

Le professeur Christian Peter Braegger dirige le département de gastro-entérologie et de nutrition de l'hôpital de pédiatrie de Zurich. Il s'intéresse principalement aux affections inflammatoires chroniques des intestins, à l'intolérance au gluten et à l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas-âge. Selon le Web Of Knowledge Citation Report 2012, il a publié plus d'une centaine d'articles, cités plus de 2200 fois à ce jour. Il est le président de la commission de nutrition de la Société suisse de pédiatrie et membre de la commission de nutrition de l'ESPGHAN (European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition).