

11

Stillen



21

Säuglingsmilch



# Inhalt

- |    |   |    |   |    |                                      |
|----|---|----|---|----|--------------------------------------|
| 4  | <b>Vorwort</b>                                      | 21 | <b>Säuglingsmilch</b>   | 42 | Babysaft<br>ist kein Durstlöcher     |
| 7  | <b>Werbeangriffe der<br/>Lebensmittelindustrie</b>  | 23 | Muttermilchersatzpro-<br>dukte im Überblick                   | 47 | <b>Vitamin D und Fluorid</b>         |
| 11 | <b>Stillen</b>                                      | 25 | Spezialnahrungen<br>bei Spucken, Blä-<br>hungen und Durchfall | 47 | Vitamin D<br>gegen Rachitis          |
| 12 | Stillförderung                                      | 26 | Säuglingsnahrung<br>zur Allergievorbereitung                  | 48 | Fluorid zur<br>Kariesvorbereitung    |
| 14 | Stillen nach Bedarf                                 | 27 | Muttermilchersatz-<br>produkte nicht selbst<br>herstellen     | 51 | <b>Breie und Beikost</b>             |
| 15 | Speziallebensmittel<br>und Nahrungsergän-<br>zungen | 28 | Zubereitung und<br>Hygiene                                    | 51 | Wichtiges<br>rund um den Brei        |
| 16 | Vegetarische oder<br>vegane Ernährung               | 33 | <b>Wasser, Tee<br/>und süße Getränke</b>                      | 58 | Essen im ersten<br>Lebensjahr        |
| 16 | Schadstoffe<br>in der Muttermilch                   | 33 | Frisches<br>Leitungswasser                                    | 60 | Breie selber kochen                  |
|    |   | 39 | Achtung, Süßgetränke!   | 64 | Vegetarische oder<br>vegane Babykost |
|    |   |    |   | 68 | Hinweise zu Fertigkost               |
|    |   |    |   | 73 | Selbstfütterung<br>statt Babybrei    |



**51**

**Breie und Beikost**



**77**

**Unverträglichkeiten und Allergien**



**87**

**Schadstoffe und Lebensmittelinfektionen**

74 Übergang  
zum Familiessen

75 Wenn Nahrung  
verweigert wird

**77 Unverträglichkeiten  
und Allergien**

77 Nahrungsmittel-  
unverträglichkeiten

78 Laktoseintoleranz

78 Zöliakie

81 Fruktosemalabsorption

82 Allergien

**87 Schadstoffe und  
Lebensmittel-  
infektionen**

**93 Kinderkost**

93 Vorrang für Frische  
und Naturbelassenheit

94 Die Menge macht's

96 Fünf Mahlzeiten am Tag  
und genug trinken

98 Kinderlebensmittel

**103 So lernen**

**Kinder essen**

104 Vorliebe für Süßes

106 Tipps zur  
Ernährungserziehung

**108 Anhang**

108 Adressen

111 Stichwortverzeichnis