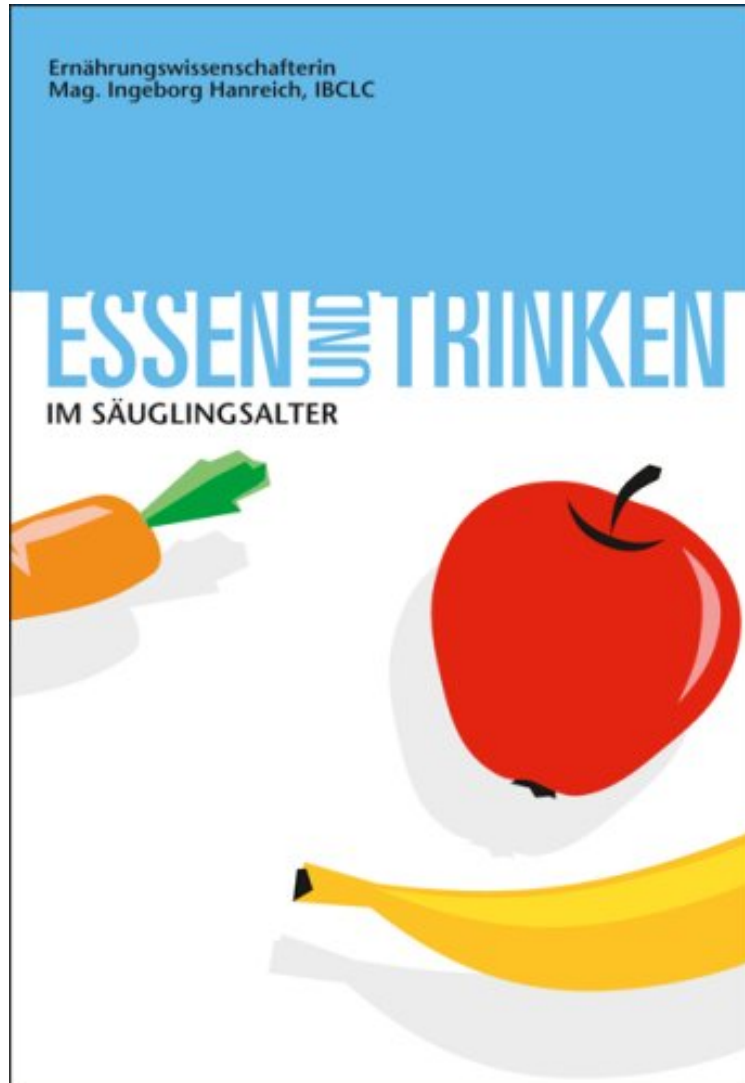


## Essen und Trinken im Suglingsalter

Von Ingeborg Hanreich, Ehrentraud Hansen  
\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #815507 in BcherVerffentlicht am: 2007-03-23Abmessungen: 8.15 x .63b x 5.75l, Einband: Taschenbuch168 Seiten | File size: 75.Mb

**Von Ingeborg Hanreich, Ehrentraud Hansen : Essen und Trinken im Suglingsalter** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Essen und Trinken im Suglingsalter:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen47 von 47 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praxisnah und wissenschaftlich fundiertVon Ein KundeAls stillende Mutter einer 6 Monate alten Tochter war ich hocheifreut ber dieses informative, sehr gut gegliederte, bersichtliche und ansprechende Buch mit kurzen prgnanten, jedoch ausreichenden Erluterungen zu den jeweiligen Themen. Stillen von A-Z, Ernhrung mit der Flasche, Beikost, Allergieprvention, Familienkost - diese umfassenden Einzelgebiete werden von Frau Mag. Hanreich sehr verstndlich behandelt, soda man als Mutter einen kompetenten Ernhrungsratgeber fr die ersten 12 Lebensmonate des Kindes in

Hnden hlt. Besonders positiv fiel mir der Beikostplan auf, der fr unsichere Mtter sicher ein guter Anhaltspunkt sein wird, welche Art von Beikost ab wann und in welcher Reihenfolge gegeben werden kann. Frau Mag. Hanreich nimmt dabei Rcksicht auf die im Handel blichen Produkte und Qualittskennzeichen, soda ihre Empfehlungen auch sehr leicht umzusetzen sind und nicht erst lange nach einem Produkt gesucht werden mu. Aber auch als Hebamme beurteile ich dieses Buch als sehr praxisbezogen und handlich, um fr alle Fragen rund um die Ernhrung des Babys, die ber das Stillen hinausgehen, gewappnet zu sein. Auch wenn wir mittlerweile alle schon Still-Fachfrauen sind - die Zeit nach dem Abstillen oder die Umstellung auf Beikost sind fr die meisten von uns immer noch Themen, aus denen wir uns herausreden, bzw. wo wir auf den Kinderarzt als Ansprechperson verweisen. "Essen und Trinken im Suglingsalter" liefert hier gewi den ntigen Background bei Unsicherheiten und genau aus diesem Grund wrde ich es jeder Hebamme als Lektre und Nachschlagwerk empfehlen. 11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Umfassende, aber teilweise fragwrdeige oder falsche Informationen Von ShopiIch vergebe fr die Beurteilung dieses Buches 2 Sterne. Das bedeutet aber nicht, dass ich dieses Buch mit 2 Sternen als "leicht unterdurchschnittlich" beurteilen wrde, sondern es bedeutet, dass ich einige Aspekte am Buch sehr gut finde (5 Sterne) und andere Aspekte sehr fragwrdig finde (1 Stern). PLUS: Was ich an diesem Buch sehr gut (5 Sterne) finde, ist die umfassende Behandlung des Themas Suglingsnahrung (Stillen, Milchersatznahrung und Beikost). So wird zum Thema Stillen auf mgliche Probleme (Anfangsschwierigkeiten, Milchstau, Mastits etc.) eingegangen. Das Thema Milchersatznahrung wird hinsichtlich der am Markt verfgbaren Produkte ebenfalls ausfhrlich behandelt (welche Produkt gibt es, wie unterscheiden sie sich, was ist zu bedenken). Zum Thema Beikost findet man detaillierte Beikostplne fr sterreich, Deutschland und die Schweiz, sowie Informationen, was beim Selbstkochen bzw. bei der Glschenkost grundstzlich zu bedenken ist. MINUS: Einige fachliche Aussagen in diesem Buch sind allerdings fragwrdig, schlichtweg falsch oder veraltet, sodass man als Leser geneigt ist, auch andere Informationen in diesem Buch in Frage zu stellen. Da das Buch von studierten bzw. diplomierten Ernhrungswissenschaftlerinnen geschrieben ist, werden mglicherweise viele Leser geneigt sein, die gegebenen Informationen mehr oder weniger unreflektiert als richtig anzunehmen. Exemplarisch mchte ich auflisten, welche Fehler bzw. fragwrde Aussage ich in diesem Buch gefunden habe: (1) Fragwrde Meinung zum Thema Fleisch (S. 126): Die Autorinnen schreiben wortwrtlich: "Die empfehlenswerte Menge Fleisch bei Selbstzubereitung betrgt 6 Mal pro Woche anfangs 20 g, spter 30g. Dabei wird hufig bersehen, dass die gereichten Mengen klein sind und der Sugling sich im Vergleich zum Erwachsenen sogar "relativ fleischarm" ernhrt. Ein Baby isst etwa die Hlfte der Gemseration eines Erwachsenen, aber weniger als 1/10 der Fleischmenge." Den Ausfhrungen der Autorinnen folgend wrde ein Erwachsener als  $20\text{ g} \times 10 = 200\text{ g}$  Fleisch pro Tag bzw.  $200\text{ g} \times 6 = 1,2\text{ kg}$  Fleisch in der Woche essen! Dies mag zwar auf manche Erwachsene zutreffen, entspricht aber sich nicht dem, was den modernen Ernhrungsleitlinien folgend, als gesund betrachtet wird (siehe z.B. Leitlinien der DGE, der deutschen Gesellschaft fr Ernhrung). (2) Falsche Informationen zum Thema Suglingsrichtlinie (S. 47): Die EG-Suglingsrichtlinie stammt nicht, wie im Buch zitiert, aus dem Jahr 1994, sondern aus dem Jahr 1991 und wurde in den darauffolgenden Jahren laufend bearbeitet. Im Jahr 2006 ist sogar eine gnzlich neue EG-Suglingsrichtlinie erschienen. Inwiefern sich die Autorinnen also mit dieser (in der gesamten EU verpflichtend einzuhaltenden) EG-Suglingsrichtlinie tatschlich beschftigt haben, ist in Frage zu stellen, zumal die neue, aus dem Jahr 2006 stammende Richtlinie, in der bearbeiteten Ausgabe des Buches aus dem Jahr 2007 nicht einmal bercksichtigt wurde. Dieser Punkt erscheint mir insofern wichtig, da sich ja ein groer Teil es Buches mit knstlicher Suglingsnahrung beschftigt und genau diese Informationen eben veraltet bzw. falsch sind. (3) Falsche Information zum Thema 1-er Nahrungen (S. 50): Hier wird, um den Unterschied zu PRE-Nahrungen herauszustreichen, wortwrtlich ausgefhr: "1-er-Nahrungen enthalten neben Milchzucker auch kleinere Mengen Maltodextrin oder glutenfreie Strke." Liest man allerdings in der EG-Suglingsrichtlinie nach, so wei man, dass alle Anfangsnahrungen (also PRE und 1-er Nahrungen) Kohlenhydrate wie Maltodextrin oder glutenfreie Strke enthalten drfen. FAZIT: Ein umfassendes Buch mit teilweise fragwrdeigen, veralterten und falschen Informationen. Welchen Stellenwert man nun dem Buch im Gesamten gibt, bleibt der Beurteilung jedes Lesers selbst berlassen. 11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vor allem auf Fertigkost abgestimmt Von C. Hansen Mit groen Erwartungen habe ich dieses Buch gelesen als mein Sohn vier einhalb Monate alt war. Ich bin zur Zeit noch vollstillend, und sehe demnchst dem Beikostalter entgegen... nicht ohne etwas Aufregung meinerseits. Entuscheidend waren fr mich die langen Beschreibungen der verschiedenen Milchsorten als Muttermilchersatz, und der stndige Verweis bei der Beikost auf die im Supermarkt erhltlichen Fertigbreie. Frische Beikost wird als Luxus-Artikel, aber kaum gesnder dargestellt. Fr Mtter, die mehr lesen wollen, empfehle ich wrmstens "Babyernhrung gesund richtig: B(re)ikost und Fingerfood ab dem 6. Lebensmonat" von Gabi Eugen.

Kurzbeschreibung DER Ernhrungsleitfaden fr das gesamte 1. Lebensjahr mit wertvollen Hinweisen zu Stillen, Flaschennahrung, Beikostbeginn, Glschenauswahl (selektierte Produkte des deutschen, sterreichischen und schweizer Marktes) und Allergieprvention. Die Empfehlungen der WHO (6 Monate Vollstillen und ab dem 7. Lebensmonat beikostergnztes Stillen) wurden von Ihr bernommen und das Kapitel ber Flaschennahrungen durch pre- und

probiotische Produkte ergänzt. Der einzigartige, aktualisierte und erweiterte Glschenfahrplan unterstützt Eltern bei der Auswahl von Glschen und ist gerade bei erhöhtem Allergierisiko eine wertvolle Hilfe. Wir empfehlen das Buch "Rezepte und Tipps für Babys Beikost" als Ergänzung für diejenigen, die Beikostbreie selber zubereiten wollen. Der Verlag über das Buch Die Erfolgsstory eines Gesundheitsprojektes - mit einem Gesundheitsprojekt fing alles an! Nun ist die bereits 5. Auflage DES Ernährungsleitfadens der Ernährungswissenschaftlerinnen Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC und Dipl. oec.troph. Ehrentraud Hansen erschienen. Die Empfehlungen der WHO (6 Monate Vollstillen und ab dem 7. Lebensmonat beikostergänzt Stillen) wurden von Ihnen übernommen und das Kapitel über Flaschnahrungen durch pre- und probiotische Produkte ergänzt. Der einzigartige, aktualisierte und erweiterte Glschenfahrplan unterstützt Eltern bei der Auswahl von Glschen und ist gerade bei erhöhtem Allergierisiko eine wertvolle Hilfe. Wir empfehlen das Buch "Rezepte und Tipps für Babys Beikost" als Ergänzung für diejenigen, die Beikostbreie selber zubereiten wollen. über den Autor und weitere Mitwirkende Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin Mag. Ingeborg Hanreich hat 1991 das Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien abgeschlossen. Sie ist seit 2003 Stillberaterin IBCLC. Als freiberuflich tätige Expertin widmet sie sich vor allem dem Bereich "Ernährung von Mutter und Kind". Sie hält Seminare und Vorträge für Eltern, ElternberaterInnen, Hebammen, Söuglingsschwestern und ApothekerInnen. Frau Mag. Hanreich war Gründungspräsidentin des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs sowie Vorstandsmitglied des "Informationskreises Kind und Ernährung" und hat jahrelang dessen Hotline betreut. Seit Herbst 2008 ist sie Lektorin an der Fachhochschule für Hebammen in Wien, Krems und Salzburg. Mit Beginn des Jahres 2010 betreut sie eine kostenpflichtige Ernährungshotline für Mutter und Kind.