

Merkblatt

Ernährungsempfehlungen für Kinder mit Down-Syndrom

Auf 500 Geburten kommt ein Kind mit Down-Syndrom. Menschen mit Down-Syndrom haben infolge einer veränderten Zellteilung in jeder Körperzelle 47 Chromosomen anstatt der üblichen 46 Chromosomen. Das Chromosom Nr. 21 ist dreifach vorhanden, deswegen spricht man auch von „Trisomie 21“. Hat Ihr Kind „Trisomie 21“, so kann es sich langsamer entwickeln als andere Kinder und braucht – wie jedes andere Kind – Ihre besondere Zuwendung. Wegen seiner allgemeinen Muskelschwäche (Hypotonie) braucht Ihr Kind mehr Unterstützung in bestimmten Situationen.

Saugen an der Brust stärkt die Muskulatur!

Versuchen Sie Ihr Baby auf jeden Fall zu stillen, denn Muttermilch ist der beste Schutz gegen Infektionen während der gesamten Stillzeit. Babys mit Down-Syndrom haben im Allgemeinen eine höhere Infektanfälligkeit, da das Immunsystem schwächer ist. Mit Muttermilch kann dieses aber erheblich gestärkt werden und sie sorgt zudem für eine optimale Bakterienbesiedlung im Darm. Möglicherweise braucht es Zeit, bis sich Ihr Kind ans Stillen gewöhnt hat. Konzentrieren Sie sich daher, wenn es noch schwer fällt, in den ersten beiden Wochen darauf, die Milchbildung durch Abpumpen in Gang zu bringen.

Babys mit Down-Syndrom haben – durch die generelle Muskelschwäche – häufiger Schwierigkeiten den Mundschluss richtig herzustellen um effektiv zu saugen. Lassen Sie sich von einer Stillberaterin den „Dancer-Hold-Griff“ zeigen, dieser erleichtert es dem Kind, die Brustwarze im Mund zu behalten. Das Saugen an der Brust fördert ganz natürlich die Kontrolle der Zungenmuskulatur und stabilisiert den Unterkiefer. Es ist zwar anstrengender, als aus der Flasche zu trinken, entspricht jedoch einem frühen Training der schlafferen Mundmuskulatur. Vom Stillen profitieren Kinder später. Sie erreichen oftmals einen völligen Mundschluss und haben große Vorteile für die spätere Sprachentwicklung. Die Kau- und Gesichtsmuskulatur wird dadurch gestärkt und sie erlernen früher, sowohl Mund und Zunge, als auch Atmung, Saugen und Schlucken zu koordinieren. Die etwas vergrößerte Zunge hat leichter im Mund Platz, weil der Gaumenbogen durch das Stillen geweitet wird.

Da Babys mit Down Syndrom meist sehr schnell müde werden, möchten sie vielleicht kürzer, dafür öfter trinken. Nur auf Verlangen des Babys zu stillen kann zu wenig sein, daher sollten Sie es zumindest alle drei Stunden aufwecken und auch nachts schläfrige Kinder sanft zum Stillen wecken. Lösen Sie den Milchspendereflex durch Massagen bzw. Ausstreifen vorab aus, da es oft Probleme beim Andocken gibt! Wenn Ihr Kind später das Saugen beherrscht, werden Sie dankbar sein, ihm eine optimale Ernährung geboten zu haben.

Für eine schnellere Gewichtszunahme kann (abgepumpte) Hintermilch verfüttert werden. Sie ist fettreicher, hochkalorisch und steht erst gegen Ende der regulären Stillzeit zur Verfügung. Wegen der verkürzten Stilldauer kommen Babys mit Down Syndrom sonst oft gar nicht dazu.

Verlag • Beratung • Information

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC | Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4
E-Mail: office@hanreich-verlag.at | www.hanreich-verlag.at
UID-Nr.: ATU37479108 | DVR: 0953121130398

Beikostessen will gelernt sein!

In den ersten 6 Monaten reicht Muttermilch völlig als Ernährung Ihres Kindes, spätestens ab Beginn des 7. Monats sollen Sie jedoch Beikost anbieten. Wenn das Kind stark saugt, ist es Zeit für den Löffel. Einen Brei mit der Zunge vom Löffel zu nehmen und im Mundraum nach hinten zu transportieren ist etwas ganz anderes, als zu saugen. Manche Kinder mit Down Syndrom haben hier – wegen des niedrigeren Muskeltonus, der kleineren Mundhöhle und der Apraxie (eine Störung der Ausführung willkürlicher zielgerichteter und geordneter Bewegungen) – Probleme. Für sie kann es schwieriger sein, Zungen- und Rachenmuskeln zu kontrollieren. Lassen Sie sich daher von anfänglichen Schwierigkeiten nicht entmutigen und fassen Sie die Fütterversuche mit Löffel als Training auf.

Während Sie den Löffel vorsichtig zum Mund geben, helfen Sie Ihrem Kind anfangs seine Lippen auszustülpen, indem Sie kleine Kussbewegungen vormachen und seine Lippen behutsam mit den Fingern zusammendrücken. Dies sollten Sie möglichst oft wiederholen, unabhängig davon, ob Ihr Kind die Nahrung behalten kann oder nicht. Üben Sie auch vor und nach den Mahlzeiten – beziehungsweise wann immer Sie Zeit haben. Die Kaumuskulatur kann durch das Kauen an verschiedenen Dingen unterstützt werden. So verbessert sich die Kaubewegung und verschiedene Texturen werden kennen gelernt.

Zu den ersten Beikostversuchen sollten Sie Karottenmus und/oder gekochtem Apfelmus (z.B. aus dem Gläschen) füttern und lassen Sie dem Kind Zeit, sich an die neue Ernährungsform zu gewöhnen. Stillen Sie anschließend, sodass Ihr Kind gut versorgt ist. Gehen Sie dann nach den üblichen Beikostplänen vor. Diese finden Sie in den beiden Buchtipps.

Wird Ihr Kind gestillt, dann müssen Sie sich bis zum 10. Monat keine Sorgen machen, selbst dann, wenn Sie zwar vormittags Frischobstmus, mittags Gemüsebrei, nachmittags Obstbrei und abends Getreidebrei anbieten, aber Ihr Kind nur wenig davon tatsächlich isst. Bieten Sie Mahlzeiten mit hoher Energie- und Nährstoffdichte an. Beispielsweise hochwertige Milchbreie mit Vollkorngetreideflocken oder Vollkorn Grieß. Zusätzlich können Sie pro Tag ein bis zwei Teelöffel Fett zu den Mahlzeiten hinzufügen.

Etwa im 9. Monat sollen Sie Ihr Kind dazu animieren, Essen mit den Fingern aufzugreifen. Da sich die Zähne beim Kind mit Down-Syndrom gewöhnlich später einstellen, wählen Sie Nahrung, die mit den Zahnleisten zerkaut werden kann (z.B. gekochten Kürbis oder Karotte)! Auch Kauen will gelernt sein! Bald können Sie versuchen, festere Nahrungsbreie anzubieten. Sobald das Kind zu „mampfen“ beginnt, ist es Zeit für Essen mit gröberer Textur. Kann es schließlich das Essen mit der Zunge bewegen und schlucken, ohne dass zu viel wieder aus dem Mund heraus kommt, ist es Zeit für ganze Bissen. Haben Sie Geduld und lassen Sie ihrem Kind viel Zeit!

Im 2. Lebensjahr

Bei älteren Kindern mit Down-Syndrom fallen die anfänglichen Ernährungsschwierigkeiten weg und sie nehmen leicht an Gewicht zu. (Studien vermuten, dass Menschen mit Down Syndrom in Ruhephasen weniger Energie verbrauchen.) Um Übergewicht zu vermeiden, sollen Sie gesunde Vollwertmahlzeiten mit reduziertem Kaloriengehalt zubereiten. Das bedeutet unter anderem Reduktion von Süßspeisen, Verwendung fettarmer Käsesorten und Magermilch. Adipositas erhöht auch bei Kindern mit Trisomie 21 das Risiko, an Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Diabetes Typ 2 zu erkranken. Achten Sie weiters darauf, dass die Bewegung nicht zu kurz kommt. Integrieren Sie sie in den Alltag, entweder in der Familie oder im Sportverein. Dort können für das Kind sehr wichtige soziale Kontakte entstehen. Der verbesserte Muskeltonus hilft, das Gewicht langfristig zu kontrollieren.

Buchtipps:

„Essen & Trinken im Säuglingsalter“, ISBN 978-3-901518-33-1 (e-Book: ISBN 978-3-901518-34-8)
„Rezepte & Tipps für Babys Beikost“, ISBN 978-3-901518-31-7 (e-Book: ISBN 978-3-901518-30-0)

Sollten Sie noch Fragen haben, beantwortet Frau Mag. Hanreich diese gerne unter **01 504 28 29-1**.
Näheres unter: <http://www.hanreich-verlag.at/beratung-eltern.html>

© Ingeborg Hanreich Verlag, Stand 2015