



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Was ist in Folgemilch enthalten und warum?

Teile diesen Article

X

Baby trinkt Milch aus Flasche | Babyservice

## Was ist in Folgemilch enthalten und warum?

Hast du dich auch schon oft gefragt, welche Zutaten in Folgemilch enthalten sind und warum?

<https://www.babyservice.de/was-ist-folgemilch-enthalten-und-warum> <sup>[1]</sup>

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

\_ [2] \_ [3] \_ [4]

Baby trinkt Milch aus Flasche | Babyservice

Image not found or type unknown

## Was ist in Folgemilch enthalten und warum?

Hast du dich auch schon oft gefragt, welche Zutaten in Folgemilch enthalten sind und warum?

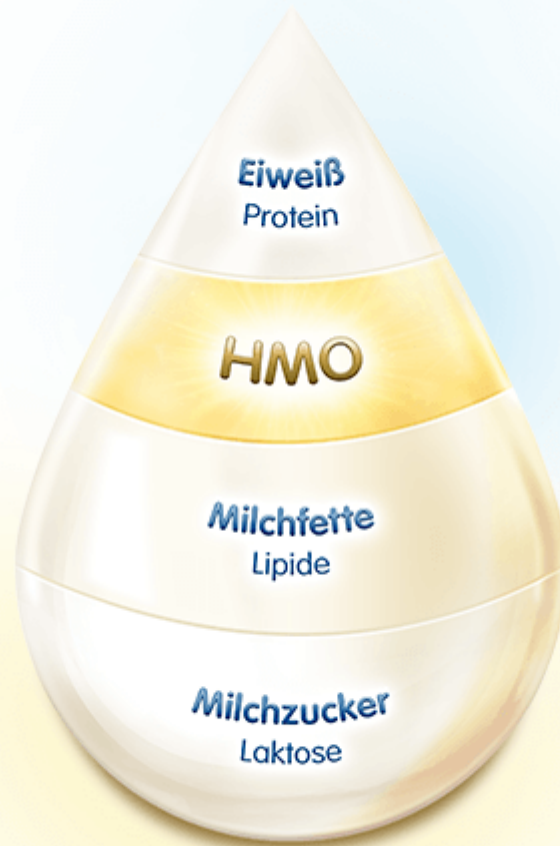
- <sup>[5]</sup>
- [Drucken](#) <sup>[1]</sup>
- [Teilen](#)

Wir beantworten dir deine Fragen rund um das Thema Inhaltsstoffe in Folgemilchen.

## Was sind HMO?

- HMO oder auch Humane Milch-Oligosaccharide genannt, sind komplexe Kohlenhydrate und kommen natürlicherweise nur in Muttermilch vor. Über 200 dieser HMO sind bereits bekannt.

- HMO sind nach Milchzucker und Milchfetten der drittgrößte feste Bestandteil der Muttermilch.
- Seit Kurzem ist es möglich, zwei dieser HMO exakt nachzubilden, sodass mittlerweile Säuglingsnahrung mit der Zugabe einzelner HMO hergestellt werden kann.



*Muttermilch enthält für dein Baby wichtige Bestandteile wie HMO*

## **Macht Folgemilch dick?**

- Nein, Folgemilch macht nicht dick, solange die Folgemilch nach dem 6. Monat im Rahmen einer ausgewogenen Beikost entsprechend der Empfehlungen auf der Verpackung gefüttert wird.
- Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der niedrige Proteingehalt in der reifen Muttermilch das Risiko für späteres Übergewicht senkt.
- Experten empfehlen daher eine Folgemilch mit möglichst niedrigem Proteingehalt.



## Warum ist Zucker in der Folgemilch?

- Der Zucker in der Folgemilch kommt hauptsächlich von der Laktose, auch Milchzucker genannt.
- Milchzucker ist ein wichtiger Nährstoff in der Muttermilch und ist daher in der Folgemilch gesetzlich vorgeschrieben.
- Milchzucker begünstigt die Bildung einer gesunden Darmflora und fördert die Aufnahme von wichtigen Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium und Phosphor sowie einigen lebenswichtigen Spurenelementen.

	kJ (kcal)
Energie	
Fett, davon	g
– gesättigte Fettsäuren	g
– einfach ungesättigte Fettsäuren	g
– mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate, davon	g
– Zucker*	g
– Stärke	g
Eiweiß	g
Salz**	g

Der Zucker in der Folgemilch besteht meist zu über 95% – 100% aus dem natürlich in der Milch enthaltenen Milchzucker (Laktose).

*Milchzucker ist ein wichtiger Nährstoff für dein Kleines.*

## Warum gibt es Folgemilch ohne Stärke?

- Muttermilch enthält keine Stärke
- Stärke ist ein Mehrfachzucker und gehört zu den Kohlenhydraten
- Laut den Empfehlungen der Fachgesellschaften sollten Pre-Nahrungen immer stärkefrei sein
- Auch ältere Babys reagieren manchmal empfindlich auf Stärke und es kann zu Problemen bei der Verdauung kommen.
- Wenn du eine Säuglingsnahrung ohne Stärke geben möchtest, achte auf den Hinweis „Nur Laktose enthalten“. Das bedeutet, dass nur Laktose als Kohlenhydrat enthalten ist, also keine Stärke.
- Babys werden auch ohne Stärke satt. Denn auch in Muttermilch ist die Laktose das einzige Kohlenhydrat und hat einen positiven Einfluss auf die Verdauung.

## Muss in der Folgemilch DHA (Omega 3) enthalten sein?

- Die Docosahexaensäure (DHA) gehört zur Klasse der Omega 3 Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind natürlicherweise in der Muttermilch enthalten und wichtig für die Entwicklung von Gehirn und Nervenzellen.
- Seit Februar 2020 müssen alle Standard Anfangs- und Folgemilchen DHA enthalten.

## HA – Nahrung. Für wen ist sie geeignet?

- Jedes 3. Baby in Deutschland hat ein erhöhtes Allergierisiko. Für ein Baby besteht immer dann ein erhöhtes Allergierisiko, wenn Vater, Mutter oder Geschwister bereits Allergien wie zum Beispiel Heuschnupfen haben oder früher hatten.
- Liegt bei deinem Baby ein erhöhtes Allergierisiko vor, ist Stillen in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten die beste Maßnahme, um Allergien vorzubeugen. Denn Muttermilch ist von Natur aus allergenarm.
- Wenn Babys nicht gestillt werden, empfehlen Experten allergiegefährdeten Babys eine wissenschaftlich geprüfte HA-Nahrung in den ersten 4-6 Monaten. Geprüfte HA-Nahrungen\* senken nachweislich das Risiko für eine Milchproteinallergie
- Mit dem Allergie-Check [6] erfährst du schnell und einfach, ob dein Baby ein erhöhtes Allergierisiko hat.

## Welche Nährstoffe sind in der Folgemilch enthalten?

- Strenge gesetzliche Regelungen geben genau vor, welche Nährstoffe und in welcher Menge, wie zum Beispiel Protein, Vitamine und Mineralstoffe, in der Milch enthalten sein müssen.
- Den mengenmäßig größten Anteil nehmen die Kohlenhydrate bzw. der Milchzucker ein, gefolgt von den pflanzlichen Fetten und dem Protein.
- Der mengenmäßige Anteil der Vitamine und Mineralstoffe ist gering, weil diese schon in kleinsten Mengen ihre wichtigen Funktionen im Körper erfüllen.



Vitamine und Mineralstoffe,  
optional HMO\*

Eiweiß (Magermilch und Molke)

Fett (pflanzliche Öle und  
Omega-3 FS (versch. Quellen))

Kohlenhydrate (Milchzucker,  
optional Stärke)

\*HMO oder auch Humane Milch-Oligosaccharide  
müssen laut Gesetz nicht in der Folgemilch  
enthalten sein.

*Die Bestandteile von Folgemilch*

\*HA-Nahrung ist eine Säuglingsnahrung mit hydrolysiertem (aufgespaltenem) Protein, dem so genannten Hydrolysat. Das hydrolysierte Protein in Anfangs- und Folgenahrung ist identisch.

Weiterlesen [7]

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/was-ist-folgemilch-enthalten-und-warum>

#### Links

[1] <https://www.babyservice.de/was-ist-folgemilch-enthalten-und-warum>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/was-ist-folgemilch-enthalten-und-warum&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/190708\\_babyservice\\_artikel\\_folgemilch-ist-in-Folgemilch-enthalten-und-warum?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/was-ist-folgemilch-enthalten-und-warum&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/190708_babyservice_artikel_folgemilch-ist-in-Folgemilch-enthalten-und-warum?)

[3] <https://twitter.com/share?text=Was%20ist%20in%20Folgemilch%20enthalten%20und%20warum%3F&url=https%3A//www.babyservice.de/was-ist-folgemilch-enthalten-und-warum>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/was-ist-folgemilch-enthalten-und-warum>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3156136>

[6] <https://www.babyservice.de/allergie-check>

[7] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>