



Kinderarztpraxis Gottinger

## Die Einführung der Beikost

### Wann ist mein Baby bereit?

Es interessiert sich dafür, was andere essen

Es kann mit Hilfe aufrecht sitzen

Es kann sein Köpfchen alleine halten

Es drückt den Brei nicht mehr reflexhaft mit der Zunge heraus.

### Allgemeine Empfehlung:

Zwischen dem 5. Und 7. Lebensmonat sollte mit der Einführung von Beikost begonnen werden.

Dieser Zeitraum wird von Wissenschaftlern zur Allergieprävention und aufgrund des steigenden Nährstoffbedarfs des Kindes als sinnvoll erachtet. Beikost bedeutet, dass die Babys zusätzlich zur gewohnten Milch – egal ob Muttermilch oder Säuglingsmilch – nun festere, breiige Nahrung bekommen. Das Stillen (oder die Flaschenmahlzeit) geht also weiter. Um dem Baby Zeit zu geben, sich an den neuen Geschmack zu gewöhnen, wird der Menüplan „Schritt für Schritt“ erweitert, bis schließlich 3 Milchmahlzeiten durch Breie ersetzt sind.

### **Achtung!**

Die mundmotorischen Fähigkeiten von Säuglingen reifen unterschiedlich schnell. Während das eine Baby bereits mit 5 Monaten zügig eine Mahlzeit „wegputzt“, interessiert sich ein anderes noch überhaupt nicht für einen Brei oder nimmt erst mit 8 Monaten eine vollständige Breimahlzeit zu sich. Beides ist normal, und Sie sollten sich nicht unter Druck setzen.

### **Welcher Brei?**

#### **1. Brei:**

Für den Anfang sind Gemüsesorten wie Karotte, Kürbis oder Pastinake gut geeignet. Sie sollten den Karottenbrei Zug um Zug mit Kartoffeln und später etwas Fleisch sowie einem Teelöffel Rapsöl und etwas Obstmus erweitern. Dann haben Sie die Stufe des **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breies** erreicht. Ernährungsexperten empfehlen ihn in dieser Zusammensetzung mit Fleisch deshalb, weil so die **Eisenversorgung** Ihres Babys sichergestellt ist.



## Kinderarztpraxis Gottinger

### 2. Brei:

Nach ca. einem Monat ersetzt man die zweite Milchmahlzeit durch einen **Vollmilch-Getreide-Obst-Brei** am Abend. Geeignet sind Getreideflocken wie Dinkel, Hafer, Hirse oder Weizengries, die man mit ein paar Löffeln Obst- oder Gemüsemus geschmacklich verfeinert und schließlich mit Milch verrührt.

### 3. Brei:

Wiederum einen Monat später bieten Sie Ihrem Baby einen **Obst-Getreide-Brei** als dritte Breimahlzeit an. Legen Sie diese Zwischenmahlzeit auf den Vormittag oder Nachmittag, je nachdem wie es in Ihr Familienleben am besten hineinpasst.

### Welche Milch kommt in den Milchbrei?

Bei flaschenernährten Kindern nehmen Sie aus praktischen Gründen am besten die vorhandene Säuglingsmilchnahrung. Sie dürfen ohne Nachteil aber auch handelsübliche Kuhmilch (3,5% Fettgehaltsstufe) verwenden. Für Stillkinder gilt dasselbe. Wegen des höheren Eiweißanteils der Kuhmilch liegen die maximal erwünschten Mengen an Kuhmilch pro Tag bei 200 ml/Tag. Ab dem 1. Geburtstag darf Ihr Kind 300 ml (Milch/Joghurt) je Tag zu sich nehmen.

### Welches Wasser?

- In der Regel **Leitungswasser**, am besten vor der Entnahme das Wasser so lange laufen lassen, bis das Wasser kühl ist. Abgestandenes Wasser aus den Leitungen ist mehr mit Keimen und eventuellen Schadstoffen belastet.
- Bei Mineralwasser auf den Zusatz: „für Säuglinge geeignet“ achten. Hier werden der Nitratgehalt und andere Salzkonzentrationen, die die Niere belasten könnten, kontrolliert.
- Der **Nitratgehalt** soll unter **50 mg/l** liegen. Informieren Sie sich daher bei Ihrem Wasserwerk über den Nitratgehalt an Ihrem Wohnort
- Wasser, das durch **Bleileitungen** geleitet wurde, darf grundsätzlich nicht für die Ernährung von Säuglingen verwendet werden.
- **Kupferleitungen** kann in Regionen mit Trinkwasser, das einen niedrigen pH-Wert hat, problematisch sein. Es kann sich dann Kupfer aus den Wasserleitungen lösen. Kupfer (Cu) ist ein Spurenelement, dass bei einer Überdosierung zu Vergiftungserscheinungen führen kann. Besonderes viel Kupfer im Trinkwasser findet sich, wenn Wasserrohre aus Kupfer jünger sind als 2 Jahre z.B. bei Neubauten. Den pH-Wert des Wassers können Sie mit einem einfachen Streifentest aus der Apotheke bestimmen.
- Problematisch kann Trinkwasser aus **Hausbrunnen**, (sowohl hygienisch wie bzgl. des Nitratgehalt) sein.



## Kinderarztpraxis Gottinger

- **Kein Wasserfilter:** Nachteil aller Filter ist, dass sich in ihnen Keime relativ schnell vermehren können und je nach Marke auch Schadstoffe ans Wasser abgeben.

### **Selber Kochen oder Fertigbrei?**

Sie können die Breie selber herstellen oder zu Gläschen greifen. Die Herstellung von Babynahrung unterliegt der Diätverordnung für Kinderernährung und erfüllt somit sehr strenge Qualitätsrichtwerte. Sie können also beruhigt auf die Gläschenkost zurückgreifen. Bei selbst gekochten Breien ist zur Verwendung von Bio-Gemüse zu raten und zur Auswahl saisonaktueller Gemüsesorten.

### **Vegetarisch oder vegan?:**

Wenn Sie kein Fleisch verwenden möchten, sollten Sie eisenreiche Gemüse- und Getreidesorten bevorzugen und zur besseren Resorption des pflanzlichen Eisens etwas Vitamin-C-haltigen Saft zugeben, sowie die Milch getrennt von der eisenhaltigen Mahlzeit verabreichen. Eine ausgewogene ovo-lakto-vegetarische Ernährung ist auch bei Säuglingen möglich.

Von einer veganen Ernährung raten wir ab, da gewisse essentielle Stoffe nicht ausreichend bei dieser Ernährung ausgenommen werden (z.B. Vitamin B12).

### **Zusätzliche Flüssigkeit:**

Bieten Sie ihm regelmäßig Wasser oder Tee an. Stillkinder verweigern dieses Angebot nicht selten. Kein Problem: Stillen Sie auch nach der Beikost Einführung nach Bedarf Ihr Kind weiter. Seien Sie zurückhaltend mit Säften: diese sind sehr süß und enthalten viel Fructose, welcher oft zu Blähungen führt

### **Übergang zur Familienkost**

Insgesamt gibt es nun 5 Mahlzeiten: 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten. In der optimierten Mischkost ist nur 2-3mal in der Woche ein Fleischgericht vorgesehen. Säuglingsmilch und Muttermilch benötigt Ihr Kind nun nicht mehr unbedingt. Meist ab dem 8. Monat kann Ihr Baby etwas gröbere Breie mit kleinen Kartoffel- oder Nudelstücken essen. Im Weiteren werden die Breie nur noch mit der Gabel zerdrückt. Die Mahlzeiten können nun abwechslungsreicher sein und dürfen auch ein wenig gewürzt werden. Nutzen Sie die Neugier Ihres Kindes: Wenn es am Familientisch auf etwas zeigt und mitessen möchte, dürfen Sie ruhig ein wenig mutig sein und Ihr Kind probieren lassen. Sie fördern die Lust am Essen, wenn Sie Ihr Kind Stückchen und Kleingeschnittenes mit den Fingern aufpicken und selbst in den Mund stecken lassen. Zunächst kann es sein, dass Ihr Kind mit dem Essen eher spielt. Es will es „begreifen“. Farbe, Form und Geschmack der einzelnen Nahrungsbausteine werden jetzt zugeordnet. So lernt Ihr Kind das Essen kennen



## Kinderarztpraxis Gottinger

und bildet den Geschmack für die Speisen aus. Mit Lob und Ermutigungen helfen Sie Ihrem Kind, weiterhin Freude am Essen zu entwickeln. Schön angerichtete Speisen spielen eine wichtige Rolle für eine natürliche, gesunde Essentwicklung.

### **Vorsicht mit Honig, Nüssen, harten Lebensmitteln und Quark!**

Wegen der Gefahr des Honigbotulismus dürfen Babys erst ab dem 1. Geburtstag Honig essen. Bei Säuglingen, die mit dem Honig Sporen des Botulinumbakteriums aufnehmen, kann es im Darm zur Aktivierung der Sporen und zur Vermehrung der Bakterien mit Toxinbildung kommen. Die so entstehende Vergiftung lähmt die Atemmuskulatur und ist lebensgefährlich. Nach dem ersten Geburtstag verhindert die Magensäure ein Auskeimen der Bakteriensporen zuverlässig.

Kleinkindern fehlen die Backenzähne noch, daher zerkleinern sie manche rohen Nahrungsmittel nicht effektiv genug. Beim versehentlichen „Verschlucken“ nehmen besonders Karotten- und Nussstückchen gerne den falschen Weg und gelangen über die Luftröhre in die Lunge. Das kann lebensgefährlich sein! Gekochte oder fein zerkleinerte Zubereitungen wie nusshaltige Brotaufstriche sind hingegen ungefährlich.

Milchprodukte sind generell eiweißreich. Um eine im Hinblick auf die Nieren unerwünscht hohe Eiweißzufuhr zu vermeiden, sollten Sie Quark nur in kleinen Mengen und erst ab dem 10. Lebensmonat zuführen. Sauermilchprodukte (Joghurt, Dickmilch, Kefir) dürfen Sie großzügiger, allerdings ebenfalls erst ab dem 10. Lebensmonat füttern.

### **Tips rund ums Essen:**

- *Der Essplatz sollte leicht zu reinigen sein (am besten das Umfeld auch!)*
- *Der Essplatz sollte in einer ruhigen Umgebung ohne Ablenkung sein*
- *Wenn das Kind nicht mehr essen möchte, nicht forcieren. Säuglinge haben noch ein intuitives Sättigungsgefühl*
- *Am Anfang saugen die Babys den Brei lieber vom Löffel. Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie möglichst wenig Brei auf den Löffel gebe und den Brei nicht am Gaumen abstreifen. Besser ist es, den Löffel einige Zeit an den Lippen des Babys lassen, damit*

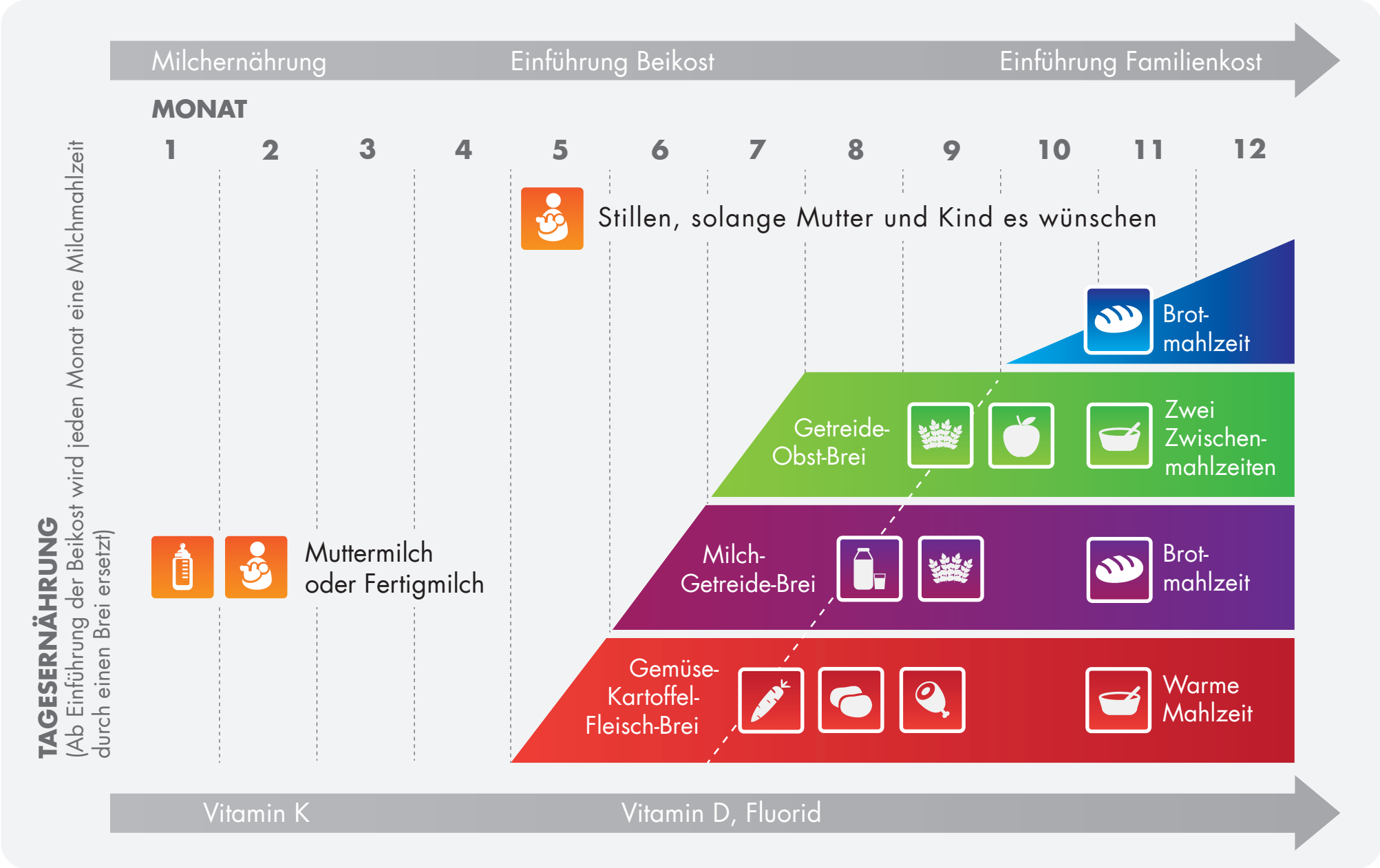


## Kinderarztpraxis Gottinger

*das Baby den Löffel mit den Lippen umschließen kann und selber mit der Zunge aktiv schlucken kann.*

- *Manche Kinder sind sehr empfindlich am Mund und reagieren irritiert, wenn die verbleibende Nahrung mit dem Löffel weggewischt wird. Besser erst am Schluß der Mahlzeit das Gesicht reinigen*
- *Lassen Sie das Kind die Nahrung entdecken und „begreifen“: es darf etwas in die Hand nehmen und untersuchen oder selbst in den Mund stecken.*
- **Gemeinsame Familienmahlzeiten** *sobald als möglich lassen die Kinder am besten ihre Freude am Essen entdecken*
- *Prinzipiell reichen 5 Mahlzeiten für ein Kleinkind, Nahrungspausen sind wichtig, um weiterhin das Gefühl von Hunger und Sättigung zu kennen, die Zähne danken es ebenso*
- *Grundsätzlich und vor allem für später gilt: Sie entscheiden was und wann es essen gibt, das Kind entscheidet wieviel es essen möchte*
- *Keine Angst vor neuen Nahrungsmitteln: viele Kinder müssen erst bis zu 20mal eine Nahrung probiert haben bis sie ihnen schmeckt. Also immer wieder anbieten!*

# DER ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DAS 1. LEBENSJAHR



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund