

2015



## Beikost



Andrea Hemmelmayr, IBCLC  
DGKS, Still- und Laktationsberaterin  
Ausbildung in „Emotioneller Erster Hilfe-  
Krisenintervention und Bindungsförderung  
rund um die Geburt

0699/11 46 31 00; a.hemmelmayr@gmx.at



**EIN GESUNDER START**



Beikost ist, wie der Name schon sagt, „Bei“kost – auch in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres ernährt sich der Säugling hauptsächlich von Milchmahlzeiten (Muttermilch oder gegebenenfalls künstliche Säuglingsnahrung).

#### **Welches Ziel hat der Übergang zur Beikost:**

Etwa von der Mitte des ersten Lebensjahres bis zum ersten Geburtstag wird Beikost langsam eingeführt, so dass ein einjähriges Kind vom Familientisch alles mitessen kann was ihm schmeckt.

Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, dass die Ernährung in den ersten Jahren einen deutlichen Einfluss auf das Essverhalten und den Gesundheitszustand späterer Jahre hat. Wir alle kennen das aus eigener Erfahrung – Geschmackserinnerungen aus der Kindheit begleiten uns durchs ganze Leben. Deshalb ist es wichtig die Weichen von Anfang an zu stellen – ohne damit den Verdauungstrakt oder das Geschmacksempfinden der Kinder zu überfordern.

#### **Was gehört alles zur Beikost?**

Unter Beikost versteht man alle Nahrungen mit Ausnahme der Muttermilch und der Milchfertiernahrungen:

Glaskost, Suppen, Desserts, Pudding, Früchte und Gemüsegetränke sowie einfache Getreideprodukte oder Mixturen von Getreide mit Milchpulver, Gemüse oder Früchten. Da ein voll gestilltes Kind weder Wasser noch Tee benötigt, gehören genau genommen auch diese Getränke zur Beikost!

#### **Wann braucht mein Kind Beikost?**

Die Altersangaben zur Beikost sind sehr unterschiedlich. (Achtung! Firmen wollen verkaufen, weshalb auf ihren Produktinformationen ein relativ früher Beikostbeginn angegeben wird z.B. nach dem 4. Lebensmonat.)

Die österreichischen Beikost Empfehlungen der AGES (Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit lauten:

*„Einführung der Beikost um das 6. Lebensmonat je nach Entwicklungsgrad des Kindes, nicht jedoch vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) bzw. nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche). Ein Weiterstillen während und nach der Beikosteinführung wird empfohlen.“*

Die WHO empfiehlt keine Beikost in den ersten 6 Lebensmonaten.

Tatsächlich zeigen die meisten Kinder sehr deutlich wenn sie für die Beikost bereit sind.

Wenn Sie den richtigen Zeitpunkt abwarten, wird ihr Baby mehr Freude beim Essen haben, das Allergierisiko sinkt, die Nahrung wird besser verdaut und aufgenommen, gestillte Kinder erhalten weiter die vollwertigste Nahrung, die Milchproduktion und -zusammensetzung passt sich optimal an die Bedürfnisse des Kindes an.

#### Anzeichen dafür, dass Ihr Baby alt genug für breiige oder feste Nahrung ist:

- ✘ Ihr Baby beginnt – ohne Stütze - aufrecht zu sitzen.
- ✘ Der Zungenstreckreflex, durch den das Baby in den ersten Monaten feste Nahrung automatisch wieder aus dem Mund heraus schiebt, hat sich abgeschwächt. Die Zunge befördert gut schmeckende Nahrung nach hinten und nicht vorne wieder heraus.
- ✘ Ihr Kind zeigt Bereitschaft zum Kauen.
- ✘ Es kann mit seinen Fingern selbständig Nahrung aufnehmen (Pinzettengriff) und in den Mund stecken.
- ✘ Viele Kinder zeigen über mehrere Tage ein gesteigertes Stillbedürfnis, das sich nicht mit einer Erkrankung, dem Zahnen oder einer Veränderung in seiner Umgebung oder in seinem Tagesablauf in Verbindung bringen lässt.
- ✘ Ihr Baby sieht Ihnen bei jedem Bissen buchstäblich bis in den Magen hinein nach:

**Dies ist bei den meisten Babys etwa um das halbe Jahr der Fall.**



#### Was wenn Ihr Baby mit 6, 7 oder mehr Monaten kein Interesse an neuer Nahrung findet?

Natürlich können Sie Ihrem Kind immer wieder Beikost anbieten, aber es soll Spaß machen! Beiden Mutter (Vater) und Kind. Wenn das Kind aber klar ein „Nein“ signalisiert, dann darf und **soll** man das auch akzeptieren.

Hat ein Baby eine Neigung zu Allergien, kann es sein, dass es die Aufnahme von neuer Nahrung verweigert, bis es älter ist. Vielleicht muss ihr Kind erst stabiler sitzen können, vielleicht ist es ein Feinschmecker, oder es braucht Gesellschaft bei Tisch. Auch gibt es Babys die bereits am Beginn der Beikostzeit „finger-food“ (handlich zubereitete Nahrungsmittelstückchen, die sie selbst mit den Fingern essen können) bevorzugen.

Beginnt ein Kind sehr spät zu essen, werden oft Angst oder Bedenken bezüglich eines drohenden Eisenmangels geäußert. Diese sind meist unbegründet, denn in einer Studie hat der italienische Kinderarzt Pisacane (1995) nachgewiesen, dass es bei Kindern die vor dem 6. Lebensmonat Beikost bekamen eher zu einer Anämie kam, als bei jenen Kindern die sieben Monate und mehr ausschließlich gestillt wurden.

Besteht jedoch ein berechtigter Verdacht auf Anämie, kann ein einfacher Bluttest den Eisenwert des Babys feststellen und den Kampf am Tisch vermeiden.

Es gibt sie, die Kinder die bis zu ihrem 1. Geburtstag außer Muttermilch jegliche Nahrung verweigern und sich trotzdem gesund entwickeln. Den Eltern bleibt nichts anderes übrig, als auch dies zu respektieren, denn zum Essen zwingen kann man das Kind nicht.



#### **Allergien und Zöliakie und Beikost:**

Eine Vermeidung von potentiell allergenen Lebensmitteln, wie beispielsweise Fisch oder Ei, scheint keinerlei positive Auswirkungen hinsichtlich der Allergieprävention zu haben. Ein Weiterstillen während der Beikosteinführung ist aus allergiepräventiver Sicht zu empfehlen.

Das schrittweise oder einzelne Einführen von Lebensmitteln schützt nicht vor Allergien. Wenn ein Kind jedoch schon im Vorfeld oder sofort bei Beikostbeginn Hautprobleme oder andere allergische Symptome aufweist könnte ein schrittweises Einführen von Lebensmittel (alle 3 -7 Tage ein neues Lebensmittel) sinnvoll sein um eventuelle Allergene sofort und unkompliziert zu identifizieren.

Zöliakie ist eine lebenslange Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß (Gluten), die etwa 2 % der Bevölkerung betrifft. Das Krankheitsbild einer Zöliakie ist sehr unterschiedlich und reicht von schwerer Krankheit mit klassischen Symptomen wie Durchfall, Gewichtsverlust, Mangelerscheinungen, Blähungen bis hin zum nahezu unbemerkten Verlauf.

Neuen Studienergebnissen zu Folge wirkt sich die Einführung von kleinen Mengen Gluten noch während der Stillzeit vorbeugend hinsichtlich der Krankheitshäufung und Schwere einer Zöliakie aus.

**Wie beginnen?**

Im manchen Familien ist es vermutlich am besten, die ersten Mahlzeiten zu einer ruhigen Tageszeit zu probieren, andere Babys orientieren sich bereits nach ihrer Familie und beginnen am liebsten mit den anderen am Tisch zu Essen.

**Lassen Sie Ihr Baby die Menge und das Tempo bestimmen!**

**Besonders für den Beikostbeginn gilt:  
Weniger (besonders an Auswahl) ist besser!**

Zwar haben Babys noch kein Interesse an sehr vielfältigen Geschmäckern, trotzdem können auch sie Vorlieben und Abneigungen haben. Da gestillte Kinder über die Muttermilch bereits einige unterschiedliche Geschmäcker kennen gelernt haben, ist es sinnvoll, mit Lebensmitteln zu beginnen, die auch die Mutter gerne zu sich nimmt.

Die ersten Mahlzeiten sind eine Einführung in eine neue „Sinneserfahrung“ und sollten nicht als Ersatz für die Muttermilch gedacht sein. Ein hungriges Baby wird kein Interesse haben, etwas Neues auszuprobieren. Vielleicht stillen Sie Ihr Kind zuvor, oder Sie bieten die neuen Nahrungsmittel zwischen 2 Stillmahlzeiten an. Bieten Sie bei den ersten Kostproben bloß 2 – 3 Esslöffel an und steigern Sie nach dem Wunsch Ihres Kindes.

Die meisten Kinder lieben es, nach den ersten Beikostmahlzeiten noch an Mutters Brust ein wenig zu trinken. Die in der Muttermilch enthaltenen Verdauungsenzyme helfen so bei der Verdauung der ungewohnten Nahrung. Das Laktoferrin der Muttermilch hilft, das in der angebotenen Nahrung enthaltene Eisen aus dem Darm aufzunehmen und in den kindlichen Körper einzubauen. Antikörper der Muttermilch schützen vor eventuellen mit der Nahrung aufgenommenen Keimen.

Auch für die mütterlich Brust (Milchstaugefahr) ist es vernünftig die Stillmahlzeiten durch Beikostmahlzeiten zu **ergänzen** und nicht wie häufig empfohlen möglichst rasch eine Mahlzeit nach der anderen zu ersetzen.



- ✘ Gehen Sie nicht zu sehr nach Plan vor, sondern beobachten Sie Ihr Kind und beachten Sie die eigenen familiären Gewohnheiten.
- ✘ Vermeiden Sie Druck oder Zwang.
- ✘ Essen und Spielen sollte klar getrennt sein, allerdings ist es normal dass Kinder Lebensmittel und deren Konsistenz mit den Fingern erkunden.
- ✘ Auch wenn das Kind sich selbst und die Umgebung bekleckert, unterstützen Sie es beim Wunsch nach selbständigem Essen.
- ✘ Haben Sie Geduld!

### Womit beginnen?

Gibt es das ideale Lebensmittel für den Beikostbeginn? Eigentlich ist die Auswahl groß – vorausgesetzt man kocht selbst. Je nach Geschmack der Familie und/oder des Kindes stehen Ihnen 3 große Lebensmittelgruppen zur Verfügung:

Gemüse – z.B.	Obst – z.B.	Getreide – z.B.
<b>Kartoffeln</b> (frisch oder Lagergemüse, das ganze Jahr) <b>Karotte</b> (frisch oder Lagergemüse, das ganze Jahr) <b>Kohlrabi</b> (April bis Oktober) <b>Broccoli</b> (Juni bis Oktober) <b>Blumenkohl</b> (Juni bis Oktober) <b>Zucchini</b> (Juni bis Oktober) <b>Kürbis</b> (Herbst-, Wintergemüse, Lagergemüse bis März) <b>Pastinake</b> (Herbst-, Wintergemüse, Lagergemüse bis April) <b>Fenchel</b> (Juni bis Oktober)  Die in Klammer gesetzten Jahreszeiten sind die Saisonangaben, zu denen österreichisches Biogemüse erhältlich ist.	<b>Apfel</b> (das ideale Obst in der Stillzeit, das ganze Jahr auch in Bioqualität erhältlich) <b>Birne</b> (bei gestillten Kindern fallweise, da die Birne das in der Muttermilch enthaltene Laktoferrin* bindet) <b>Saisongerechtes Obst</b> wie Beeren, Marillen, etc.  *Laktoferrin unterstützt die Eisenaufnahme aus dem kindlichen Darm	<u>Glutenfreie Getreide:</u> <b>Reis</b> <b>Hirse</b> Mais <u>Glutenhaltige Getreide:</u> <b>Hafer</b> Weizen Roggen Dinkel Grünkern Gerste  Die fettgedruckten Getreidesorten sind für Babykost empfehlenswerter. Reis, Hirse und Hafer lassen sich in Flockenform leichter verkochen.

### Fleisch...

Ist ein guter Eisenlieferant und kann sehr bald (als 3. oder 4. Lebensmittel) eingeführt werden. Am besten eignen sich hierfür Rindfleisch, Kalbfleisch (sehr eisenreich) oder Geflügel (geringerer Eisengehalt). Besonders beim Fleisch ist artgerechte, möglichst biologische Tierhaltung wichtig. In der Massentierhaltung werden vermehrt Antibiotika und diverse Medikamente eingesetzt. Schadstoffe aus der konventionellen Tiernahrung sammeln sich im Fleisch an. Es wird empfohlen, jeden 2. Tag etwa 20 g (etwa ein schwacher Esslöffel) ab dem 10. Monat etwa 35g Fleisch (etwa ein gut gehäufter Esslöffel) dem Gemüsebrei zuzufügen. (Achtung Gläschenkost enthält oft nur sehr wenig Fleisch!)

### Wie wird Fleisch zubereitet?

Fleisch waschen, in einen Topf mit heißem Wasser aufkochen lassen, 1 ½ Stunden bei schwacher Hitze zugedeckt ziehen lassen.

Klein schneiden und pürieren (etwas Wasser zugeben beim Pürieren), ev. sofort Öl dazugeben, in Eiswürfelbehälter abfüllen und einfrieren. Würfel können später in Plastiksäcke umgepackt werden.

Nun kann je nach Bedarf dem frischgekochten Gemüsebrei oder der fertigen Gläschenkost die notwendige Menge Fleisch beigegeben werden. Falls Ihrem Kind Fleisch nicht schmecken sollte, können sie mit Hirse oder Hafer in Kombination mit Vitamin C-haltigem Obst und Gemüse (z.B. Apfel) einen guten Ersatz schaffen. (siehe „Praktische Tipps für die Beikostzeit – Ist es möglich ein Kind von Anfang an vegetarisch zu ernähren?“)

### Fett...

Vergleicht man den Brei einer pürierten Karotte mit derselben Menge Muttermilch, so liefert die Muttermilch dem Baby doppelt so viele Kalorien! Deshalb macht es Sinn, sobald das Kind mehr als nur 1 – 2 Löffel Brei isst, Kalorien in Form von raffiniertem Öl zuzufügen. Ca 1 TL auf 100 ml Brei (siehe „Zubereitung der Lebensmittel – Öl zugeben...“)

## Selbst Kochen – einfach, billig, gesund und appetitlich!

### Einfach...

Selbst Kochen ist keine Hexerei. Sogar jemand, der bisher noch nie gekocht hat, kann für sein Kind Beikost zubereiten, denn es sind keine großartigen Kochkenntnisse nötig.

Schälen, Kleinschneiden, in Wasser Kochen, Pürieren und ein wenig Fett zugeben und schon ist der Babybrei fertig. Und viele „Babynahrungsmittel“ lassen sich ganz einfach neben dem Familienessen zubereiten. Zum Beispiel, wenn Sie eine Gemüsesuppe für die Familie kochen, dann kochen Sie zuerst das Gemüse, entnehmen die Portion für das Baby (vielleicht sogar für mehrere Portionen) und bereiten nun einerseits den Gemüsebrei für das Baby fertig, während sie andererseits die Familiensuppe würzen, und fertig zubereiten.

### Gesund...

Sie entscheiden, welche Lebensmittel Ihr Kind erhält – eine kleine Auswahl an gesunden Lebensmittel, keine unnötigen Zusätze, und die Geschmacksprägung auf Mamas (Papas) Küche.

### Billig...

Auch wenn Sie biologische Lebensmittel verwenden kommt es allemal billiger, für sein Kind selbst zu kochen, als vorgefertigte Nahrung zu verwenden

### Appetitlich...

Lassen Sie sich vom Essensduft nicht auch gerne verführen?

## Und was ist mit den Vitaminen, der Hygiene und den Schadstoffen?

### Die Vitamine...

Die ersten paar Löffel, die ersten paar Bissen welche das Kind kostet, sind vor allem ein Kennenlernen des neuen Geschmacks und der neuen Konsistenz. Besonders das gestillte Kind ist über die Muttermilch ganz hervorragend mit Vitaminen versorgt, sodass das oft (von der Industrie) beschworene „Verkochen von Vitaminen“ – selbst wenn es passieren sollte – kein Problem darstellt. Übrigens Fertiggläser werden 2 bis 4 mal gekocht und müssen nach diesem Auskochen mit künstlichen Vitaminen angereichert werden. Wobei man jenen Vitaminen, die natürlich im Lebensmittel vorkommen, immer den Vorrang geben sollte – denn es sind normalerweise nicht einzelne Stoffe, wie jene künstliche angereicherten Vitamine, die etwas bewirken, sondern es ist die spezielle Komposition dieser Stoffe in den einzelnen Lebensmitteln.

### Die Hygiene...

Eine normale Haushaltshygiene reicht normalerweise aus!

### Die Schadstoffe...

Schadstoffe sind ein trauriges Kapitel unserer Kultur. Zugegeben – die Firmen können sie kontrollieren und so den Gehalt einiger Schadstoffe in ihren Produkten niedrig halten.

Da wir allerdings ein ganzes Leben lang (vom Mutterleib bis ins hohe Alter) Schadstoffe sammeln, ist für ein gesundes Aufwachsen unserer Kinder tatsächlich ein Umdenken unserer Gewohnheiten nötig. Sie können die Schadstoffaufnahme ihrer Familie verringern, indem sie möglichst oft:

- ✘ biologisch produzierte Lebensmittel,
- ✘ saisonale und regionale Lebensmittel,
- ✘ frische oder tiefgekühlte Lebensmittel verwenden.
- ✘ Vorgekochtes sollten Sie maximal 1 x wiedererwärmen.
- ✘ Vermeiden Sie Glashaushaltsgemüse und Fleisch aus Massentierhaltung.
- ✘ Wenn Sie einen eigenen Garten haben, bitte nicht überdüngen.



✘ Und vergessen Sie nicht darauf, dass wir auch Schadstoffe über die Atemluft (möglichst kein Zigarettenrauch in der Nähe von Kindern) oder die Haut (beachten Sie mögliche Schadstoffe in Pflegeprodukten) aufnehmen können.

### Zubereitung der Lebensmittel:



Schälen

Kleinschneiden

in Wasser kochen oder dünsten

### Schälen und Kochen...

Zuerst sollten Obst und Gemüsesorten geschält und gekocht oder gedünstet werden. Hat das Kind derartig verarbeitete Lebensmittel gut vertragen (für mindestens eine Woche), so können sie je nach Sorte auch roh gegeben werden. Allerdings wird das Kind, da das Verdauungssystem noch nicht so aktiv wie das eines Erwachsenen arbeitet, vermutlich aus den gekochten Lebensmittel mehr Inhaltsstoffe aufnehmen können und sie auch besser vertragen wie Rohkost.

Grund: Gekochtes wird leichter verdaut, so kann das Baby der Nahrung mehr Nährstoffe entnehmen und eventuelle Allergene sind in rohem Zustand aktiver, und sitzen meist knapp unter der Schale.

### Pürieren...

Viele Babys lieben Brei, andere möchten weder vom Löffel essen, noch mögen sie die breiige Konsistenz. Allerdings schnappen sich gerade diese Kinder oft eine gekochte Kartoffel und haben ihn in kürzester Zeit vertilgt. Pürieren ist nicht unbedingt notwendig – richten Sie sich nach den Vorlieben Ihres Kindes, auch wenn es ungewohnt scheint, dass Babys von Anfang an „Fingerfood“ essen.

### Öl zugeben...

Fette und Öle machen die Nahrungsmittel schmackhafter, sie sind notwendig um bestimmte Vitamine überhaupt aufnehmen zu können, und sie geben den Lebensmitteln jene Energiedichte, die der kleine Babymagen braucht.

**Achtung bei Gläschenkost:** Steht nur drauf „pflanzliche Öle“, so wird das am Welthandelsmarkt billigste Öl verwendet, und dies sind oft Soja-, Erdnuss- oder Baumwollöl.



**Pürieren****Öl zugeben****Babykost und schmackhafte Beilage für die Großen****Was muss ich bei Fertignahrung beachten?**

Fertigkost unterliegt zwar strengen Richtlinien, wenn es um die Schadstoffbelastung geht, leider sind solche Regelungen aber nicht auf die Art der Inhaltsstoffe übertragbar. Es gilt schon als großer Erfolg, dass Fertigkost die Aufschrift „nach dem 4. Lebensmonat“ tragen muss. Frau wundert sich dann allerdings - bei genauem durchlesen - welche Inhaltsstoffe in Gläschen und Brei enthalten sind (z.B. Zucker, Salz, Schokolade, etc.).

Fertiggläschen sind praktisch, vor allem auf Reisen oder wenn zu wenig Zeit und Energie zum Kochen bleibt. Aber Gläschen sind und bleiben Konservenkost! Der ständig gleichbleibende Geschmack bewirkt, dass viele Babys nach längerer „Glaskostzeit“ Selbstgekochtes eher ablehnen, sie werden von Anfang an auf genormte Geschmäcker (Fertigkost) trainiert.

1. Etiketten genau lesen, vor allem die Zutatenliste!
2. Produkte ohne überflüssige Zusätze kaufen: Salz, Gewürze, Honig, Molkeneiweiß (oder mit Eiweiß angereichert), Bindemittel, Zuckerzusatz (Vorsicht Maltose, Glucose, Fructose, Maltodextrin sind auch Zucker). Es gibt einige Produkte ohne diese Zutaten.
3. Keine übermäßigen Vitamin C Zugaben (Ascorbinsäure – ist ein Konservierungsmittel) es werden häufig deutlich überhöhte Dosen beigefügt z.B. 40mg auf 100g Obst. Ein 10 Monate alter Säugling benötigt pro Tag 50mg (die Ausscheidung des Vitamin C belastet unnötigerweise die Nieren.)
4. Das Gläschen muss ausreichend Öle oder Fette enthalten zumindest 10 g auf 200 ml Gemüse (Es sollte genau beschrieben sein, welches Fett verwendet wurde), ansonsten muss das Öl selbst beigemischt werden.

**Vorsicht ist noch geboten bei...**

- **Honig** – frühestens ab dem 2. Lebensjahr - kann Botulismussporen (Lebensmittelvergiftung) enthalten und fördert die Karies
- **Zucker und gesüßten Speisen** – fördern den Süßhunger also möglichst wenig davon
- **Salz** – je stärker gesalzen, desto größer die Nierenbelastung, Salz nur in Verbindung mit Familienkost in kleinen Mengen
- **Kleinen oder harten Lebensmittel** – z.B. Erdnüsse bergen die Gefahr vom Kind eingeatmet zu werden.
- **Stark angebratenen oder frittierten Speisen** – sind schwer verdaulich

## PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE BEIKOSTZEIT:

### Wie viel muss mein Kind essen?

Oft wird überschätzt, welche Menge das Baby essen soll. Wenn man erwartet, dass ein acht Kilo schweres Kind einen halben Apfel essen soll, müsste z.B. seine 8 x 8 Kilo (64Kilo) schwere Mutter 4 Äpfel auf einmal essen. Natürlich hinkt dieser Vergleich etwas denn im Gegensatz zum Erwachsenen wächst das Baby, aber seine Hauptnahrungsquelle ist nach wie vor Muttermilch oder gegebenenfalls Säuglingsnahrung. Prinzipiell sollte das Baby die Menge selbst bestimmen.

### Muss Milchbrei gefüttert werden?

Solange das Kind noch mindestens 2-mal täglich gestillt wird, oder Milchfertiernahrung erhält, ist die Gabe von Milchbrei nicht unbedingt notwendig. Wird mit Wasser aufgekochtes Getreide gefüttert und das Kind in der darauffolgenden ½ Stunde gestillt ist diese Kost als Milchbrei zu werten.

### Banane ein ideales Babynahrungsmittel?

Generationen von Babys wurden mit Banane gefüttert, trotzdem möchte ich zur Banane einiges zu bedenken geben:

Bananen sind süß – Babys gewöhnen sich rasch und gerne an den süßen Geschmack und verweigern vielleicht andere – weniger süße Kost.

Die meisten Bananen stammen aus konventionellem Anbau und sind somit eine der am stärksten mit Schadstoffen belasteten Obstsorten. Zudem werden sie extrem lange (bis zu 1 Jahr) zwischengelagert.

Auch wenn es schwierig scheint, in einem mittelamerikanischen Land die Bioherkunft zu kontrollieren, sollten Sie Biobananen verwenden.

Sollte Ihr Baby oder Kleinkind doch manchmal Banane essen:

Geben Sie Ihrem Kind die Banane immer ganz abgeschält – die Schadstoffe auf der Schale bleiben an den Händchen.

Schneiden Sie ca. 1 cm der Enden weg, im Mittelteil findet sich die geringste Schadstoffbelastung. Und bitte verwenden Sie Bananenschachteln nicht zum Spielen oder zur Aufbewahrung von Babykleidung. Während der Lagerung werden die Bananen inklusive Schachtel mit diversen Giftstoffen bedampft.



### Ist es möglich ein Kind von Anfang an vegetarisch zu ernähren?

Prinzipiell ja! Zwar ist Eisen tierischer Herkunft leichter verwertbar, aber auch in vielen pflanzlichen Lebensmitteln ist reichlich Eisen enthalten, das durch die Kombination mit Vitamin-C-haltigem Obst und Gemüse auch gut aufgenommen werden kann. So können Eltern, deren Kinder Fleisch verweigern, oder die aus Überzeugung wenig oder gar kein Fleisch verwenden besonders darauf achten eisenhaltige Lebensmittel (z.B. Hirse, Hafer, getrocknete Aprikosen, Datteln, Pflaumen, Rosinen, Fenchel, Schwarzwurzeln, Karotten, Spinat, Brokkoli, Petersilie, Rote Rüben, Linsen, Erbsen, Naturreis, Kichererbsen etc.) zu verwenden. Das Vitamin C aus Kartoffeln, Äpfeln, Apfelsaft und den Gemüsesorten selbst helfen, ebenso wie die Muttermilch, dieses Eisen in den kindlichen Körper einzubauen.

## Wann und was sollte ein Kind trinken?

Wenn ein Kind bereits so viel isst, dass es danach nicht mehr gestillt wird, so sollte ihm als Getränk Wasser angeboten werden. Natürlich dürfen sie vorher schon trainieren.



**Wasser** ist bei uns das am besten kontrollierte Nahrungsmittel. Trotzdem

Vorsicht bei:

- ✘ Hausbrunnen - regelmäßige Kontrollen notwendig
- ✘ Altbauten mit Bleiverrohrung (nur mehr sehr selten) - kann zu Bleivergiftungen führen, bereits geringe Dosen stören

offensichtlich die Gehirnentwicklung

- ✘ Neubauten mit Kupferverrohrungen (Kupfer wird sehr selten verwendet) - brauchen 2 Jahre um die geeignete Patina zu bekommen, das davor abgegebene Kupfer könnte möglicherweise zur gefürchteten „Blausucht“ der Babys führen.

In diesen Fällen wäre es notwendig extra fürs Baby geeignetes Wasser zuzukaufen.

**Mineralwasser** für die Ernährung von Babys muss einen niedrigen Nitrat- und Mineralstoffgehalt aufweisen. Geeignetes Wasser sollte folgende Grenzwerte einhalten:

Natrium höchstens 20mg/l

Sulfat höchstens 240 mg/l

Nitrat höchstens 10 mg /l

Fluorid höchstens 1,5 mg/l

Nitrit höchstens 0,02mg/l

Liegt der Fluoridgehalt des verwendeten Wassers über 0,3 mg/l, so sollten Sie, wenn Sie Ihrem Kind Fluortabletten geben, mit dem Arzt die Dosierung neu absprechen.

Teures „Babywasser“ aus der Pappverpackung ist überflüssig.

**Säfte** sind meist zu süß und normalerweise nicht notwendig. Wenn man doch Säfte gibt, bitte nur Naturtrübe. In geklärten Säften (auch den Säften der Babynahrungsindustrie) finden sich Rückstände der Klärung. Apfelsaft kann gut in den Gemüsebrei gemischt werden zu Anreicherung mit Vitamin C und zur Stuhlregulierung.

### Tees:

Achtung! Instant-Babytees brauchen eine Basis für das Granulat. Diese Basis ist entweder Zucker oder Eiweiß (hohe Allergiegefahr!). Beides ist für Babys im ersten Lebensjahr nicht erwünscht. Teebeutel enthalten immer wieder Schimmelpilze, daher bitte wirklich mit kochendem Wasser aufgießen.

Fenchel- und Kamillentee haben ein sehr hohes Allergiepotehtial und sollte eigentlich nicht vor dem 8. Lebensmonat gegeben werden.

Kräutertees haben alle auch eine medizinische Wirkung und daher bei übermäßigem Gebrauch auch entsprechende Nebenwirkungen!

Ein eventuell empfehlenswerter Tee für Babys wäre schwach gekochter Malven- oder Apfelschalentee.

**Babygesteuerter Beikostbeginn:**

Ein interessanter Ansatz zum Beginn der Beikost ist das „Baby-led Weaning“, ein vom Baby gesteuerter Beikostbeginn. Das Baby sitzt mit seiner Familie am Tisch und beginnt, wenn es bereit dazu ist selbst zu essen, zuerst mit den Fingern und später mit Besteck. Es gibt keine Löffelfütterung und keine Breinahrung. Das Baby beginnt also sofort mit Fingerfood und überspringt die Breiphase.

**Vorteile:**

- ✘ Ermöglicht dem Baby Geschmack, Konsistenz, Farbe und Geruch zu erkunden.
- ✘ Fördert die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen des Kindes
- ✘ Hilft die Hand-Auge-Koordination und Kaufähigkeit zu entwickeln.
- ✘ Verhindert den Kampf ums Essen
- ✘ Studien in England zeigen dass Kinder die im Babyalter in dieser Weise zu essen begannen als Jugendliche seltener an Übergewicht leiden.

Alle gesunden Babys können etwa um das 6. Lebensmonat selbstständig essen, sie müssen nur Gelegenheit dazu bekommen.

**Wie beginnen?**

- ✘ Setzen sie das Baby aufrecht an den Tisch, entweder auf Ihrem Schoß oder in einem Hochstuhl. Es muss die Arme frei bewegen können.
- ✘ Beteiligen Sie Ihr Baby an Ihren eigenen Mahlzeiten. Geben Sie Ihm auch soweit dies passt die gleichen Lebensmittel.
- ✘ Die Lebensmittel sollten leicht zu erfassen sein am besten in grobe Sticks geschnitten.
- ✘ Bieten Sie dem Kind das Essen so an dass es selbstständig danach greifen kann und füttern sie es nicht damit.
- ✘ Wählen Sie eine Zeit in der das Kind nicht zu müde oder zu hungrig ist, sodass es sich auf das Essen konzentrieren kann. Das Essen ist zu dieser Zeit eine Phase des Lernens und des Spiels. Die hauptsächlichen Nährstoffe holt sich das Kind nach wie vor aus der Milchnahrung.
- ✘ Geben Sie Brust (oder die Flasche) weiter wie bisher. Wenn Ihr Baby weniger davon braucht wird es diese Milchmahlzeiten selbst reduzieren.
- ✘ Bieten Sie Ihrem Baby auch Wasser an.
- ✘ Drängen Sie Ihr Kind nicht zur Eile.
- ✘ Geben Sie die Lebensmittel nicht in den Mund Ihres Kindes, oder drängen Sie es nicht mehr zu essen als es tatsächlich möchte.

**Welches Essen kann man dem Baby so geben?**

Sie können die meisten gesunden Familienmahlzeiten mit Ihrem Baby teilen. Zum Beispiel, Früchte, Gemüse, Fleisch, Käse, gekochte Eier, Brot, Reis, Nudeln und die meisten Fischarten sind passend. Wählen Sie Lebensmittel, die sich leicht in fingergerechte Sticks schneiden lassen. Bieten Sie Ihrem Baby verschiedene Lebensmittel an, sodass es verschieden Geschmäcker und Texturen austesten kann und gleichzeitig die nötigen Nährstoffe bekommt.

**Tipps:**

- ✘ Erwarten Sie nicht, dass Ihr Baby am Anfang viel essen wird. Viele Babys essen die ersten paar Monate nur kleine Mengen.
- ✘ Vermutlich wird Ihr Kind am Anfang viel patzen. Breiten Sie eine leicht zu reinigende Matte unter dem Kindersitz.
- ✘ Essen soll Vergnügen bereiten. Das ist der beste Weg, das Interesse an neuem Essen aufrecht zu erhalten.
- ✘ Geben Sie Ihrem Kind keine ganzen Nüsse, und entfernen Sie die Kerne aus z.B. Oliven und Kirschen.
- ✘ Erklären Sie auch Ihrer Umgebung wie der Babygesteuerte Beikostbeginn funktioniert und stellen Sie sicher, dass Ihr Kind bestimmt was es in den Mund nimmt.
- ✘ Lassen Sie niemals Ihr Baby alleine mit Essen.

Für mehr Information [www.baby-led.com](http://www.baby-led.com), [www.rapleyweanng.com](http://www.rapleyweanng.com), oder Baby-led Weaning Helping your baby to love good food, by Gill Rapely and Tracey Murkett



Empfehlenswerte Literatur und Quellenverzeichnis:

- ✘ **Stillen** – Rat und praktische Hilfe; Guoth-Gumberger, Hormann; GU Verlag
- ✘ **Stillen – Einfach nur Stillen** - Stillhandbuch für Einsteigerinnen La Leche Liga
- ✘ **Babyernährung gesund & richtig** – B(r)eikost und Fingerfood ab dem 6. Lebensmonat; Gabi Eugster; Urban & Fischer
- ✘ **Essen und Trinken im Säuglingsalter**; Hanreich; Eigenverlag
- ✘ **Rezepte und Tipps für Babys Beikost**; Hanreich; Eigenverlag
- ✘ **Pfiffige Rezepte für kleine und große Leute**; Hanreich; Eigenverlag
- ✘ **Richtig essen von Anfang an – Österreichische Beikostempfehlungen 2010**
- ✘ **Das vegetarische Baby** - für Mütter die vegetarisch lebe; Eckbrecht
- ✘ **Mein Kind will nicht essen** – Ein Löffelchen für Mama...; Dr. Carlos González; La Leche Liga
- ✘ **Wir stillen noch** - über das Leben mit gestillten Kleinkindern; La Leche Liga
- ✘ **Länger als 6 Monate stillen....** Infobrief der La Leche Liga



**Andrea Hemmelmayr, IBCLC**  
“Ein gesunder Start”  
Wigrettsberg 15  
4175 Herzogsdorf 4  
0699/11463100  
[a.hemmelmayr@gmx.at](mailto:a.hemmelmayr@gmx.at)

[www.ingesunderstart.at](http://www.ingesunderstart.at)