

Liebe Eltern,

immer wieder gibt es Fragen zur Einführung von Beikost im Säuglingsalter. Wir geben hier eine Empfehlung nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ab.

**Hiervon darf natürlich im Einzelfall abgewichen werden.**

## **In den ersten 4 Monaten sollte Ihr Kind am Besten ausschließlich gestillt werden.**

Ist dies nicht möglich, sollte eine Flaschennahrung („Formula“) gefüttert werden. Hierbei sollte in der Regel gefüttert werden, bis das Kind satt ist („ad Libitum“). Ob eine „Pre“ oder „1er“ Nahrung gegeben werden sollte, hängt immer vom Einzelfall ab. Eine vollständige Selbstherstellung von Flaschennahrungen ist nicht ratsam.

(Eine sogenannte „2er Nahrung“ sollte das Kind erst, wenn überhaupt, nach Einführung der Beikost erhalten).

**Beikost sollte optimaler Weise mit 4 und spätestens mit 7 Monaten eingeführt werden:**

**Nach dem 4. Monat: Gemüse/Kartoffel/Fleisch Brei**

**Nach dem 5. Monat: zusätzlich Milch/Getreide Brei**

**Nach dem 7. Monat: zusätzlich Getreide/Obst Brei**

**Ab dem 11. Monat: schrittweise Familienkost**



Zu Beginn der Beikosternährung empfehlen wir:

Breie aus Karotte oder Pastinake oder Kürbis (Bitte in den ersten beiden Wochen nicht mit Öl anreichern). Zuerst nur 1 Zutat, nach wenigen Tagen können Sie z.B. Kartoffeln zusetzen. Eine Selbstherstellung der Beikost ist problemlos möglich, hier sollte man sich an die angebotenen Rezepte der Fachgesellschaften halten.

Einige Rezepte enthält die vom Land Baden Württemberg geförderte Broschüre „Von Anfang an mit Spaß dabei“, sie ist kostenlos als PDF Download erhältlich:

[https://mlr.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-mlr/intern/dateien/publikationen/Von\\_Anfang\\_an\\_mit\\_Spass\\_dabei.pdf](https://mlr.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-mlr/intern/dateien/publikationen/Von_Anfang_an_mit_Spass_dabei.pdf)

Die Familienkost (ab 11 Monaten) sollte so sein, dass sich das Kind nicht verschlucken kann (je nach Zahnentwicklung) und es sollte allenfalls wenig gesalzen werden.

**- Ihr Kind braucht keine Babykekse! Wenn überhaupt, bitte nur als eine seltene Süßigkeit.**

**- Viele angebotene Waren sind mit dem Zusatz "...speziell für Kinder..." oder "...deckt den Tagesbedarf an XY.." versehen. Dahinter verbirgt sich meist eine stark gesüßte oder fettige Nahrung ohne jeden vernünftigen Ernährungshintergrund.**

**- Zu trinken gibt es außer der Milch am Lebensbeginn nur Wasser, ausnahmsweise ungesüßten, selbst aufgebrühten Beuteltee. Keine Säfte (auch nicht als Schorle), Kindertees oder Limonaden bzw. Cola!**

Bitte denken Sie auch an die Zahnpflege!

Ihr Praxisteam YouMedic

