Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen
KTQ-Zertifikat

Autorin: Dr. med. Christiane Schmidt-Blecher
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin,
Pädiatrische Gastroenterologin/
päd. Ernährungsmedizinerin

Quellen: Koletzko, B. Handlungsempfehlungen Netzwerk Gesund in Leben, Monatsschrift Kinderheilkunde 2013;161:237-246. Hilbig A. et al, Einführung und Zusammensetzung der Beikost, Monatsschrift Kinderheilkunde 2012; 160:1089-1095. Forschungsinstitut für Kinderernährung, Empfehlung für die Ernährung von Säuglingen 2013. Böhles et al, Zusammensetzung und Gebrauch von Milchgetränken für Kleinkinder, Monatsschrift Kinderheilkunde 2011;159:981-984.

Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen
Adenauerallee 30
45894 Gelsenkirchen
Tel 0209 369-1
info@kjkge.de
www.kjkge.de

Fotonachweis: www.Fotolia.de (Titel: Monkey Business, S. 2: JenkoAtaman, S. 3: Corinna Gissemann, S. 4: PhotographyByMK, S. 5: Heike Rau, S. 6: Juliet514, S. 7: BlueOrange Studio)

KNAPPSCHAFT

Kinder- und Jugendklinik
Gelsenkirchen

Babys erster Brei

Aktuelle Empfehlungen zur Beikost

Achten Sie auf das richtige Zeitfenster!

Nachdem ihr Kind ausschließlich 4 bis 6 Monate mit Milch ernährt worden ist, schließt sich die Phase der *Beikostfütterung* an.

Sie sollten frühestens mit *Beginn des 5. und spätestens mit dem Beginn des 7. Lebensmonats* mit der Beikostgabe beginnen. Diese Empfehlung gilt sowohl für gestillte, als auch für flaschenernährte Säuglinge gleichermaßen.

Ab wann ein Säugling die Fähigkeit und Bereitschaft zeigt, vom Löffel zu essen, ist individuell sehr unterschiedlich. Wenn Ihr Kind sich an Ihrer Nahrungsaufnahme interessiert zeigt, wenn es aufrecht sitzen und dass Köpfchen halten kann, dann sind das Zeichen, dass man mit der Beikostgabe beginnen kann.

Ablauf der Beikostauswahl

(nach dem Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung = FKE)

Etwa Monat für Monat wird eine Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt. Die Abfolge und Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen den Bedarf Ihres Kindes, der nicht mehr alleine von der Milch abgedeckt wird.

Zuerst:
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
Liefert besonders gut verfügbares Eisen und Zink

Einen Monat später zusätzlich:
Milch-Getreide-Brei
Liefert Mineralstoffe, insbesondere Calcium

Nach einem weiteren Monat zu den zuvor genannten Breien:
Getreide-Obst-Brei
Ergänzt die Vitaminzufuhr

Wann gebe ich meinem Kind eigentlich etwas zu essen?

Für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens ist es wichtig, auf die Hunger- und Sättigungssignale des Kindes zu achten und angemessen auf diese zu reagieren. Appetitschwankungen von Tag zu Tag sind normal. Das bedeutet, ihr Kind entscheidet, ob und wie viel es isst. Sie als Eltern sind gefragt, für ein ausgewogenes Speiseangebot zu sorgen.

Mein Kind mag das nicht!

Ihr Kind muss das neue Lebensmittel, das Sie ihm anbieten, nicht sofort mögen, das ist ganz normal. Für die Akzeptanz eines Lebensmittels muss ein Kind mindestens 10 Mal die Gelegenheit bekommen, es zu probieren. Das Kind lernt so den Geschmack des Lebensmittels kennen und mit der Zeit auch zu mögen.

Es ist gut, die Breizutaten, z. B. verschiedene Gemüsesorten, zu variieren, dadurch wird die Akzeptanz neuer Lebensmittel gefördert. Das Risiko für das Auftreten von Allergien wird dadurch nicht erhöht. Das schrittweise Einführen von glutenhaltigem Getreide (Weizen-, Roggen-, Gerste- und Haferprodukte) zwischen dem Beginn des 5. und 7. Monats wird ebenfalls empfohlen.

Bei meinem Kind besteht ein erhöhtes Allergierisiko! Was muss ich bei der Beikostgabe beachten?

Für Säuglinge mit einem erhöhten Allergierisiko gelten die gleichen Empfehlungen zur Beikosteinführung. Das spätere Einführen von häufiger allergieauslösenden Lebensmitteln, wie z. B. Kuhmilch oder Weizen bietet keinen Schutz vor Allergien. Vermutlich hat die Meidung von Nahrungsmittelallergenen im ersten Lebensjahr sogar nachteilige Effekte auf die Toleranzentwicklung. Auch Fisch darf bereits im ersten Lebensjahr gefüttert werden.

Ich ernähre mich vegetarisch und möchte auch so mein Kind ernähren. Was muss ich beachten?

Nach 4 bis 6 Monaten ausschließlichen Stillens sind die Eisenvorräte des Säuglings weitgehend erschöpft. Der beste Eisenlieferant ist Fleisch, aber auch Getreide wie z. B. Hafer und Amaranth. Ein vegetarischer Brei sollte in Kombination mit Vitamin-C-reichem Obst gegeben werden, da Vitamin C die Eisenaufnahme fördern. Bei der Planung einer vegetarischen Säuglingsernährung sollte

besonders auf eine ausreichende Versorgung mit den Mineralstoffen Eisen, Zink, Jod und Kalzium, Vitamin D sowie Omega-3-Fettsäuren, bei veganer Kost außerdem auf die Vitamine B2 und B12 geachtet werden.

Vitamin B12 – wichtig für Säuglinge

Bei Säuglingen vegan lebender Frauen, die selbst weder mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel, Vitamin-B12-Zahncreme noch Nahrungsergänzungsmittel verwenden, wurden schwere Wachstums- und Entwicklungsstörungen beobachtet. Bitte sprechen Sie deshalb unbedingt mit Ihrem Kinderarzt über Ihre besondere Ernährungsform! Bereits gestillte Säuglinge sollten nämlich schon zusätzlich Vitamin B12 erhalten.

Weitere Empfehlungen

Kuhmilch und Milchprodukte

haben ausschließlich in kleinen Mengen (max. 200 ml) im Rahmen der Beikost ihren Platz, z. B. im Milch-Getreide-Brei. Gegen Ende des 1. Lebensjahres kann Kuhmilch aus dem Becher zur Ergänzung der Brotmahlzeit gegeben werden.

Zusätzliche Flüssigkeit

braucht ihr Kind erst, wenn der 3. Beikostbrei eingeführt ist. Das beste Getränk ist Trinkwasser, alternativ eignet sich ungesüßter Tee. Ab dem 8. Monat sollten Sie mit Ihrem Kind das Trinken aus einer Tasse üben.

Selbst kochen – oder fertig kaufen?

Grundsätzlich können Sie je nach Wunsch die Mahlzeiten entweder selbst zubereiten oder industriell gefertigte Babykost verwenden. Dabei muss eines beachtet werden: Enthalten Fertignahrungen zum Beispiel den Aufdruck „ab sechstem Monat", so bedeutet dies, dass das Kind dieses Produkt ab dem sechsten Monat vertragen kann, weil sein Verdauungssystem genügend ausgereift ist. Häufig findet man auch die Bezeichnung „nach dem fünften Monat", das bedeutet ebenfalls, dass dieses Produkt erst ab dem sechsten Monat gegeben werden kann. Es bedeutet jedoch nicht, dass das Kind dieses Produkt bekommen muss, weil ihm sonst etwas fehlen würde. Häufig wird zu früh zugefüttert, was gesundheitliche Nachteile haben kann, da das Verdauungssystem des Kindes mit Nahrungsmitteln belastet wird, die es vielleicht noch nicht so gut verdauen kann.

Fertignahrung

Der Vorteil der Gläschennahrung ist nicht nur der fehlende Arbeitsaufwand, sondern vor allem der geringe Schadstoffgehalt. Laufende Kontrollen schützen das Kind vor zu viel Nitraten und Pflanzenschutzmitteln. Auch die Qualität der Babygläser ist hoch, da Obst und Gemüse sofort nach der Ernte schonend zubereitet werden. Der Nachteil der Fertigkost ist, dass etwa ein Drittel aller industriell hergestellten Beikostprodukte Süßungsmittel erhalten, die Karies verursachen können und die Kinder an süßes Essen gewöhnen. Vielfach enthalten kommerzielle Produkte auch noch zu viel Salz, da Babykost sich leider häufig immer noch am Geschmack der Erwachsenen orientiert.

Selbst gemachte Nahrung

hat den Vorteil, dass man die verwendeten Zutaten kennt und Nahrungsmittel verwenden kann, die in Fertigmenüs nur selten enthalten sind. Nachteil der selbst hergestellten Säuglingsnahrung ist die fehlende Information über den Schadstoffgehalt der verwendeten Zutaten. Deshalb sollten ausschließlich frische und hochwertige Nahrungsmittel verwendet werden, dass gilt insbesondere für das Fleisch. Darüber hinaus ist der zeitliche Aufwand für die Selbstzubereitung höher.

Spaß am Essen

Viele Kinder lieben gekochtes „Fingerfood". So werden sie langsam an das gemeinsame Familienessen gewöhnt. Dabei sollte der Spaß am Essen im Vordergrund stehen und das Kind nicht zum Essen gezwungen werden. Mit der neuen Kost herumexperimentieren zu dürfen, sollte ebenfalls erlaubt sein. Gegen Ende des ersten Lebensjahres gehen die Beikostmahlzeiten der Säuglingsernährung dann allmählich in die Familienkost über.