

Empfehlungen

zur

Beikosteinführung

Stadt Duisburg
-Gesundheitsamt-
Kommunale Gesundheitskonferenz
Arbeitsgruppe Stillförderung

Mitglieder der Arbeitsgruppe: Antje Bandemer, Dr. Irmgard-Hedwig Deck-Hülsmann, Doris Freer, Dr. Helmut Gudat, Helga Hamacher, Hebammenpraxis Erdmutter, Hebammenpraxis Rumeln, Dr. Christoph Herrmann, Karin Jochimsen, Dr. Ralf Kownatzki, Miriam Kvesa (Autorin dieser Empfehlung), Silke Lehr, Marianne Mai, Christiane Maqdouf, Petra Meck, Dagmar Milde, Birgit Przyrembel, Dagmar Röstel, Petra Schorsch, Bettina Schumacher, Hilla Theisen, Dr. Susanne Zender

www.duisburg.de
www.gesundheitskonferenz-duisburg.de

...damit Duisburg gesund bleibt...



Weitere Exemplare können bestellt werden beim:
Gesundheitsamt der Stadt Duisburg – Kommunale Gesundheitskonferenz,
Landfermannstraße 1, 47051 Duisburg (Telefon: 0203 283 4632 / Frau Hellenbrandt)

Vom ersten Löffelchen zum Familientisch – Wie Babys essen lernen

Was ist Beikost?

Als Beikost wird die Nahrung bezeichnet, die zu Muttermilch oder Säuglingsflaschennahrung „beigefüttert“ wird. Die Beikostphase bildet die Zwischenstufe zwischen ausschließlicher Milchnahrung und der Familienkost.

Wann sollte mit der Beikost begonnen werden?

Die Nationale Stillkommission empfiehlt ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten. Muttermilch ist in Ihrer Zusammensetzung ideal für die Nährstoffversorgung des Säuglings und passt sich im Verlauf der Stillzeit dem Bedarf des Säuglings an. Ab wann ein Säugling zusätzlich Beikost benötigt, ergibt sich individuell in Abhängigkeit vom Gedeihen und der Essfähigkeit des Kindes. Beikost sollte nicht vor Beginn des 5. Lebensmonats und nicht später als zu Beginn des 7. Lebensmonats gegeben werden. In diesem Zeitraum sind die meisten Kinder so weit, dass sie breiige Nahrung schlucken können. Der Saugreflex lässt nach und vereinzelt zeigen sich die ersten Zähnen. Die Aktivität des Babys führt zu einem Mehrbedarf an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen, sodass es Zeit ist für den Beikostbeginn. Zunehmend entwickelt das Kind das Interesse an anderen Lebensmitteln.

Was muss bei der Beikost beachtet werden, damit das Kind vor Allergien geschützt wird?

Die Zahl der Kinder, die an allergischem Asthma, Heuschnupfen oder Hautreaktionen leiden, nahm in den letzten 30 Jahren deutlich zu. Das Allergierisiko wird zum einen von einer genetischen Veranlagung, dem Umfeld in dem die Kleinen aufwachsen aber auch dem Zeitpunkt der Beikosteinführung sowie der Lebensmittelauswahl bestimmt. Auch Kinder, deren Eltern keine Allergien haben, tragen ein Allergierisiko von 15 %.

Der beste Schutz gegen eine Allergie liegt in einer langen Stillzeit. Stillen Sie möglichst 6 Monate ausschließlich. Falls eine Zufütterung mit Säuglingsmilch erforderlich ist, sollte von Anfang an sogenannte HA-Nahrung verwendet werden.

Am wichtigsten ist, dass pro Woche nur ein neues Lebensmittel eingeführt wird. Damit können Sie auftretende Symptome beim Baby besser zuordnen. Außerdem sollten Lebensmittel, die als starke Allergieauslöser gelten, wie zum Beispiel Kuhmilch, Soja, Weizen, Hühnerei, Fisch, Nüsse, Erdnüsse und Zitrusfrüchten nur nach Absprache mit Fachleuten eingeführt werden.

Welche Getränke können ab Beikostbeginn gereicht werden?

Mit dem ersten Brei sollten dem Kind auch weitere Getränke angeboten werden. Ca. 200 ml pro Tag Mineralwasser, ungesüßter Früchtetee. Manchmal dauert es einige Tage bis wenige Wochen, bis das Kind den neuen Geschmack, Temperatur, Tasse akzeptiert. Wichtig ist es immer wieder zu probieren und nicht auf süße Saftchorlen oder Tees auszuweichen. Auch Fruchtzucker kann Karies verursachen. Kräutertees und Arzneitees (Anis, Fenchel, Kümmel, Pfefferminz, Kamille) sollten nur gezielt bei Beschwerden angeboten werden. Von löslichem Tee (Instanttee) ist generell abzuraten.

7. Lebensmonat: Vom ersten Löffelversuch bis zum ersten Brei

Schrittweise, das heißt Woche für Woche, wird ein neues Lebensmittel angeboten.

1. Woche: Karottenmus

Die Karotte hat sich für die ersten Löffelversuche bewährt. Sollte das Kind mit Karottenmus Verstopfung entwickeln, kann auch Pastinake oder Kürbis gegeben werden. Steigern Sie die Gemüsemenge in der ersten Woche von Tag zu Tag auf etwa 100g.

2. Woche: Karotten-Kartoffel-Brei mit Öl

Zur Karotte kommen zusätzlich 40 – 60 g Kartoffeln (etwa hühnereigroß) und raffiniertes Öl (2 Teelöffel).

Im ersten Lebensjahr sollte ausschließlich raffiniertes Öl verwendet werden. Rapsöl, Sonnenblumenöl und Maiskeimöl gelten als besonders geeignet. Ab dem 13. Lebensmonat können kaltgepresste Öle verwendet werden.

3. Woche: Karotten-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zum Karotten-Kartoffelbrei kommt jetzt zusätzlich 20-30 g Fleisch. Geeignete Sorten sind Geflügel, Lamm, Kalb oder Rind.

Manche Eltern möchten bei der Ernährung ihres Säuglings auf Fleisch verzichten. Um die Eisenversorgung zu sichern, ist der **Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei** eine Alternative (siehe Rezept unten).

4. Woche: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei plus Vitamin C

Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei wird mit 30-45 ml 100% Apfelsaft oder Obstpüree vervollständigt. Das darin enthaltene Vitamin C verbessert die Aufnahme des Mineralstoffs Eisen.

Ab jetzt kann man auch andere Gemüsesorten anstelle der Karotte verwenden. Beim Einkauf sollte auf Gemüse aus regionalem Anbau, der Saison entsprechend geachtet werden. Besonders verträglich sind Karotten, Pastinake, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli, Fenchel, Kohlrabi und Kürbis. Im Brei reicht jeweils eine Sorte.

Löffelwaage zum Abmessen von Flüssigem: 1 Teelöffel = 4 g, 1 Esslöffel = 10 g

Rezept für die Selbstzubereitung: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

7.-9. Monat (feinpüriert)	10.-12. Monat (grober, stückiger)	Zutaten* und Zubereitung <i>*bitte einzeln ausprobieren</i>	
20 g	30 g	mageres Fleisch	Mageres Fleisch in wenig Wasser weich kochen. Das Kochwasser aufbewahren. Gemüse waschen, klein schneiden und zusammen mit den Kartoffeln in der Brühe des zuvor gekochten Fleisches weich dünsten. Alles pürieren. Den Saft und das Öl unter den Brei rühren.
90 g	100 g	Gemüse	
40 g	60 g	Kartoffeln	
30 ml	40 ml	100% Apfelsaft	
8 ml	10 ml	raffiniertes Öl	

Rezept für die Selbstzubereitung: Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

(vegetarische Alternative zum Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei)

7.-9. Monat (feinpüriert)	10.-12. Monat (grober, stückiger)	Zutaten* und Zubereitung <i>*bitte einzeln ausprobieren</i>	
90 g	100 g	Gemüse	Gemüse waschen und klein schneiden.
40 g	60 g	Kartoffeln	Kartoffeln schälen, kleinschneiden und mit dem Gemüse in wenig Wasser weich dünsten.
10 g		Vollkorn-Haferflocken (Instant)	Vollkorn-Haferflocken zufügen und mit
30 ml Wasser		100% Apfelsaft	

8 ml	10 ml	Raffiniertes Öl	in den heißen Brei einrühren.
------	-------	-----------------	-------------------------------

Was ist bei Fertig-Gläschen zu beachten?

Der Brei sollte keine Milch- oder Milchprodukte enthalten. Enthält der Brei weniger als 8-10g Öl, sollte auf diese Menge ergänzt werden. Die Zutatenliste sollte inhaltlich mit dem Rezept für die Selbstzubereitung vergleichbar sein. Je weniger Zutaten und Gewürze desto besser. Gemüsebreie mit Kartoffel bevorzugen.

8. Lebensmonat: Der zweite Brei zum Abend

Gewöhnlich wird als nächstes (einen Monat nach dem ersten Löffelversuch, 8. Lebensmonat) der Milch-Getreide-Brei gefüttert. Wird das Kind noch gestillt oder möchte die Mutter die Einführung von Kuhmilch noch etwas hinauszögern, kann auch erst der Getreide-Obst-Brei (siehe 9. Lebensmonat) gefüttert werden. Der Milch-Getreide Brei wird dann erst im 9. Monat angeboten.

Rezept für die Selbstzubereitung: Milch-Getreide-Brei

200 ml	Vollmilch 3,5 %, HA-oder Hydrolysatnahrung, Muttermilch sofern Vorräte aufgebraucht werden müssen.
20 g	Instant-Vollkorngetreideflocken (Reisflocken, Hirse- und Haferflocken) in der Vollmilch aufkochen bzw. das Getreide nach Packungsanweisung in die Milch einrühren. Für die Zubereitung des Breis mit Säuglingsmilch werden die Getreideflocken in heißes Wasser eingerührt bzw. mit dem Wasser aufgekocht. Nach dem Abkühlen wird die Menge des Pulvers, die der Dosierung für die Säuglingsmilch entspricht, eingerührt.
20 ml	100 % Apfelsaft, kein Saft aus Zitrusfrüchten

9. Lebensmonat: Nachmittagsbrei

Das Baby ist jetzt schon ein Profi in Sachen Löffelfütterung. Trotzdem werden neue Obstsorten immer noch wochenweise eingeführt. Empfohlen werden milde Sorten wie Birne, Apfel, Banane, aber auch Nektarinen, Aprikosen, Melone und Pfirsich (zuerst in gekochter Form). Der Getreide-Obst-Brei soll weder mit Zucker, Honig noch mit Süßstoff nachgesüßt werden.

Rezept für die Selbstzubereitung: Getreide-Obst-Brei

20 g	Vollkorn-Getreideflocken (z.B. Haferflocken oder Vollkorngrües) mit
90 ml	Wasser aufkochen
100 g	Obstpüree (-saft) zugeben
5 ml	Rapsöl unterrühren, auch Butter ist jetzt möglich, sofern das Kind Kuhmilch problemlos verträgt

Was ist bei Fertig-Getreidebreien zu beachten?

Fertigbreie sollten sich in der Zusammensetzung der Zutaten am Rezept für die Selbstzubereitung orientieren und *zuckerfrei* sein bzw. keine Zuckerzusätze enthalten. Achten Sie auf die Zutatenliste (siehe nächster Abschnitt). Der Getreide-Obst-Brei sollte keine Milch und Milchprodukte enthalten. Fettarmen Breien sollte Fett zugefügt werden (siehe Rezept).

Kein Verzehr von Honig und Ahornsirup im ersten Lebensjahr!

Die Naturprodukte Honig und Ahornsirup können das Bakterium *Clostridium botulinum* enthalten, dessen Toxin beim Säugling schwere Vergiftungen auslösen können. Daher sollten Säuglinge keinen Honig und keinen Ahornsirup verzehren!

Hinter welchen Begriffen verbirgt sich Zucker noch?

Zucker verbirgt sich hinter Begriffen wie

Saccharose („Kristallzucker“)

Maltose und Maltodextrin („Süße aus Getreide“)

Fruktose, Apfeldicksaft, Birnendicksaft oder Fruchtmark („Süße aus Früchten“)

Glukose (-sirup) und Dextrose („Süße aus Trauben“)

Honig

Ahornsirup.

Auch der Zucker natürlichen Ursprungs liefert leere Kalorien und gilt als Karies fördernd.

10. Lebensmonat: Essen fast wie die Großen

Gegen Ende des ersten Lebensjahres können die Breie immer stückiger werden. Kleine Hackfleischbällchen, gekochte Kartoffeln, Kohlrabistübchen, Möhrenstücke, Blumenkohl- und Brokkoliröschen, weiches Obst in Spalten und Brotstücke kann es jetzt selbst mit den Fingern fassen, abbeißen und zerkauen. Lassen Sie das Kind teilnehmen an den Hauptmahlzeiten morgens, mittags und abends. Vormittags und nachmittags bieten Sie dem Kind eine Kleinigkeit an wie z.B.

- Brot in Stücken mit Butter
- Vollkornzwieback
- Dinkelstangen
- Obststücke oder –spalten

Noch warten sollte man mit folgenden Lebensmitteln:

- kleine, harte Lebensmittel wie Nüsse oder Johannisbeeren
- stark blähende Lebensmittel wie getrocknete Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln und Lauch
- stark Gesalzenes und scharf gewürzte Lebensmittel oder Speisen
- kurz gebratenes Fleisch oder Geflügel
- mit Alkohol abgeschmeckte Speisen
- Joghurt und Quarkspeisen (liefert zuviel Eiweiß)
- rohes Getreide, Honig, kaltgepresste Öle
- Hühnerei, Fisch, Nüsse, Erdnüsse, Zitrusfrüchte (starke Allergene) ab dem 3. Lebensjahr