



Die Einführung der Beikost

In den ersten 4-6 Monaten erhält ein Säugling mit der Muttermilch oder der Fläschchennahrung alles, was er für eine gesunde Entwicklung braucht. Frühestens ab Beginn des 5. Monats, spätestens im 7. Lebensmonat soll ihr Kind Beikost erhalten.

* Grundsätzliches zur Beikost

In den nächsten Monaten soll das Kind in langsamen Schritten an die zu Hause übliche Kost gewöhnt werden. Monat für Monat wird eine Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt. Zumeist beginnt man mit der Mittagsmahlzeit. In den darauf folgenden Monaten wird auch eine Vormittags- und Nachmittagsmahlzeit eingeführt, sodass es schlussendlich nur noch zwei Milchmahlzeiten gibt. Um den 12. Lebensmonat könnten die Kinder dann schon „normal“ mit den Erwachsenen mitessen. Dann wäre auch kein Abendfläschchen mehr notwendig – dieses ist jedoch zumeist von den Kindern heiß umkämpft.

* Selber kochen oder Gläschenkost?

Oft wird die Frage gestellt, was besser sei: Beikost selber zuzubereiten oder Gläschen zu verwenden. Der Vorteil der Gläschen bzw. Fertigbreie liegt in der schnellen Verfügbarkeit. Gerade am Beginn ist es sehr praktisch, für 2-3 Löffeln nicht immer selber kochen zu müssen. Allerdings sind oft unnötig viele Zutaten in den Fertigprodukten, vielfach muss hochwertiges Öl zugesetzt werden, dafür ist unerwünschter Weise Zucker (oft versteckt) oder Salz beigefügt.

* Wie entwickelt sich der Geschmackssinn?

Bereits im Mutterleib trinkt das Kind laufend das Fruchtwasser und kann dieses sogar nach der Geburt auch am Geschmack und Geruch identifizieren. Wenn das Kind gestillt wird, so nimmt die Muttermilch ebenso den Geschmack der von der Mutter verzehrten Nahrung an. Dies ist von der Natur so eingerichtet, damit das Kind später dieselben Nahrungsmittel wie die Mutter bevorzugt. Durch Fertignahrung wird die Geschmacksrichtung auf Dauer sehr einheitlich geprägt. Dies ist von den Konzernen durchaus gewünscht, um auch die Geschmacksrichtung der Folgenahrung im Vorhinein zu kennen.

* Welche Lebensmittel sind gesund?

Als Erwachsener sollte 5x täglich Obst und Gemüse gegessen werden. In vielen Studien konnte der gesundheitliche Vorteil eines hohen

Frischkostanteils gezeigt werden. Allerdings muss diese „Geschmacksrichtung“ bereits im Säuglingsalter geprägt werden. Die im Kindesalter angebotenen Nahrungsmittel sind durchwegs viel zu süß und führen zu immer steigenden Zuckerkonsumen, mit allen daraus resultierenden Problemen (Übergewicht, Diabetes, Karies etc.).

* Wo liegt das Problem bei hohem Zuckerkonsum?

Zucker ist ein lebensnotwendiger Stoff, der mittels Insulin, „einem Stresshormon“, verarbeitet wird. Esse ich einen Apfel, so wird der Zucker langsam aus dem Fruchtfleisch herausgelöst. Es kommt zu einem langsamen, aber sehr konstanten Blutzuckeranstieg und es wird nur wenig Insulin verbraucht. Wenn ich jedoch ein Glas Apfelsaft trinke, so ist der Fruchtzucker bereits herausgelöst und es muss praktisch keine Verdauungsarbeit mehr geleistet werden. Es kommt zu einem sehr raschen, sehr hohen Blutzuckerspiegel mit einem sehr hohen Insulinspiegel. Dieser hohe Insulinspiegel stresst den Körper. Das Ziel an Zucker wird schlussendlich in Fett umgewandelt und dort gespeichert. Noch viel schneller wird normaler Haushaltszucker im Blut gelöst.

* Wie ist zum Beispiel Apfel-Birnengläschen „ab dem 6. Lebensmonat“ zusammengesetzt?

Dieses besteht zu einem großen Teil aus Apfel und Birnen, welche getrennt verkocht und dann zusammengemischt werden. Um das Fruchtmus süßer zu machen, wird dann Apfel- und Birnensaft hinzugefügt. Da das Mus dann aber zu flüssig ist, wird es mit Reis eingedickt. Anschließend wird alles hitzesterilisiert, um es lange haltbar zu machen. Da dann praktisch die meisten Vitamine verkocht sind, wird künstlich Vitamin C zugefügt.

* Heißt das, man muss nun den Rest der Zeit hinter dem Herd verbringen?

Das ist auch wiederum nicht notwendig, zumal das Kind ja schon langsam an die Normalkost der Erwachsenen herangeführt wird. Es soll nur aufgezeigt werden, dass nicht XY-Bio Superbrei das einzig gesunde Nahrungsmittel darstellt.



*** Anfangs ist das Schlucken des Breies noch schwer!**

Viele Kinder (vor allem noch im 5. Monat) spucken die Beikost wieder aus, weil der Saugreflex noch überwiegt und der Kau- und Beißimpuls noch nicht voll ausgebildet ist. Die Zunge kann breiige Speise noch nicht so gut zur Speiseröhre transportieren, ohne dass viel „daneben“ landet.

Hier ist nur Geduld gefragt, mit dem „Nichtschmecken“ der festeren Nahrung hängt dies nicht zusammen.

*** Wie sollte der erste Brei beschaffen sein?**

Der erste Brei sollte noch sehr flüssig sein, damit er besser rutscht. Die ideale Esstemperatur ist zumeist lauwarm. Man sollte bei der Mittagsmahlzeit anfangen, wobei es bei eher sehr hungrigen Kindern besser ist, zuerst etwas Milch zu geben und dann erst mit dem Löffelchen zu beginnen. Bei anderen ist die Neugierde größer als der Hunger und man kann vor der Milchnahrung zufüttern.

*** Womit sollten die Kinder also jetzt gefüttert werden?**

Üblicherweise werden nacheinander 3 verschiedene Breiarten eingeführt, jedes Monat kommt ein neuer Brei zusätzlich hinzu. Die Reihenfolge ist jedoch Ermessenssache, auch der Zeitpunkt (ob Mittag oder Abend) kann ganz den Gewohnheiten der Familie angepasst werden:

Beispiel:

- I. Mittags ab dem 5. Monat ein Gemüse-Erdäpfel- bzw. -Reis-Fleischbrei;
- II. Vormittags ab dem 6. Monat ein Obst-Getreidebrei;
- III. Nachmittags ab dem 7. Monat ein Getreide-Milchnahrungsbrei;

Beginnen Sie gleichzeitig, Ihrem Kind zum Brei Wasser zu trinken anzubieten; abgekocht bis 6 Monate, ab dem 7. Monat schon normales Wasser aus der Leitung. Alternativ geht auch ungesüßter Tee oder stilles Mineralwasser.

I. Der Mittags-Gemüsebrei

1. Schritt: 2-3 Teelöffeln Gemüsemus (Kürbis, Pastinake,... Karotte) mit dem Löffel füttern, anschließend Milch. Entweder Gläschen oder **folgendes Grundrezept:**

100g Karotten waschen, schälen, zerkleinern mit 3 EL Wasser garen und pürieren.

2. Schritt: In der ersten Woche Gemüsemusmenge bis 100g steigern dann in der 2. Woche zusätzlich Kartoffeln dazugeben.

Grundrezept: 100g Karotten, 50g Erdäpfeln und 3 EL Wasser

3. Schritt: in der 3. Woche 1 EL Pflanzenöl hinzufügen.

4. Schritt: in der 4. Woche Gemüse und Erdäpfelbrei mit Fleisch komplettieren.

Grundrezept: 100g Karotten (bzw. Gläschen) + 50g Erdäpfel (etwa 1 Stück) + 20g mageres Fleisch + 1 EL (10g) Öl + 3EL Wasser + etwas Obstsaft.

*** Was man dazu wissen sollte**

Mit dem Löffel essen lernen, ist für das Kind anstrengend und braucht seine Zeit. Drängen Sie Ihr Kind nicht zu sehr. Sollte es nicht gleich, oder langsamer funktionieren, ist das auch kein Problem.

Der Fleischgemüsebrei ist in der Herstellung sicher der anspruchsvollste. Er wird jedoch empfohlen, um durch das Fleisch die Eisenreserven im Blut wieder herzustellen (Eisen ist für das Blutbild zur Regeneration wichtig). Die Zugabe von Öl ist ebenso empfohlen. Pflanzenöle enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für die Entwicklung des Gehirns dringend notwendig sind. Außerdem schützen sie die Blutgefäße vor Verkalkungen.

*** Welches Öl soll verwendet werden?**

Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl oder Distelöl kann abwechselnd gegeben werden. Alle diese Öle enthalten die fettlöslichen Vitamine A, E, D und K und die wichtigen ungesättigten Fettsäuren. Kaltgepresste Öle sollten erst ab dem 10. Lebensmonat verwendet werden.

*** Sollte man zu fertigen Gläschen noch Öl hinzufügen?**

Industriell hergestellte Mittagsmenüs enthalten fast immer zu wenig Fett (zumindest 8-10g sollten enthalten sein). Falls weniger Fett angegeben ist, einfach einen Teelöffel Öl unterrühren.



II. Der Obstbrei bzw. Getreide-Obstbrei.

Als Neueinführung kommt nachmittags oder vormittags ein gekochter Apfel (oder Birne) dazu, der infolge mit Getreide zum Getreide-Obstbrei vervollständig wird.

1. Schritt: Grundrezept: 100g Äpfel (in etwa ein Apfel) und 3-4 EL Wasser

Das Wasser aufkochen, dann den geschälten, zerkleinerten Apfel dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 10-15 Minuten dämpfen. Wenn der Apfel weich ist, mit dem Mixer pürieren.

2. Schritt: Getreide-Obstbrei: 100g Äpfel, 80-100ml Wasser, 2 EL Getreideflocken (wenn zu dünnflüssig mehr Flocken), 1 TL Öl bzw. Butter. Apfel mit dem Wasser aufkochen, pürieren und Getreideflocken einrühren. Wenn er etwas abgekühlt ist, das Fett ergänzen.

* Welche Getreideflocken können verwendet werden?

Es hat in jüngsten Studien Vorteile gezeigt, wenn die Einführung von glutenhaltigem Getreide schon vor dem 7. Lebensmonat erfolgt. Daher von Beginn an nicht nur Mais- oder Reis-Flocken, sondern durchaus auch schon Hafer, Dinkel, Weizen, Kindergriß.

Leicht erhältlich: „Ja natürlich“ (zB Bipa) Dinkelbrei, Kindergriß, Reisbrei, etc.

„Alnatura“ (zB bei DM) Dinkel, Hafer, 4-Korn, Griß, Naturreis, Hirse-Brei.

„Milupa“ Dinkel, 7-Kornflocken, Haferschleim, Reisschleim.

* Welche Obstsorten außer Apfel sind sinnvoll?

Statt Apfel kann man Birne verwenden (stopft nicht so – Stuhl auflockernd). Aber auch milde Obstsorten wie Pfirsich, Marille, Heidelbeeren und Banane sind sinnvoll. Ab dem 8. Monat kann dann auch rohes Obst püriert verwendet werden.

* Besonderheiten des Getreide-Obstbreis.

Er ist nährstoffreich, aber eiweißarm. Es werden nur wenige Zutaten gebraucht. Milch oder Joghurt sollten nicht verwendet werden. Durch den hohen wasserlöslichen Vitaminanteil wird das Getreide optimal verdaut.

III. Der Getreide-Milchbrei.

Der typische Abendbrei besteht aus Milch, Getreide und etwas Obst. Er ist gehaltvoller als Milch und versorgt das Kind mit Kalzium, Zink und den wichtigen B-Vitaminen. Im zweiten Lebenshalbjahr dürfte man bereits den Brei mit 3,5 % Kuhmilch zubereiten, alternativ dazu kann man Säuglingsmilch (ev. HA-Milch) oder Muttermilch verwenden.

Grundrezept: 200 ml Milch, mindestens 2EL Getreideflocken , 2EL Obstsaft.

Das Wasser (für Säuglingsmilchnahrung) bzw. die Milch aufkochen, die Getreideflocken (siehe oben) einrühren, aufkochen bis sie weich sind, dann Obstsaft ergänzen und auskühlen lassen.

* Kann ein Kind ohne Fleisch ernährt werden?

Prinzipiell ist auch eine fleischlose Ernährung möglich, jedoch muss auf die Versorgung mit Eisen genau Bedacht genommen werden. Fleisch enthält viel für den Körper leicht aufnehmbares Eisen. Getreide und Gemüse enthalten deutlich weniger Eisen, das auch schwerer löslich ist. Da es mit viel

Vitamin C leichter geht, muss immer ein Vitamin C reicher Saft oder Brei hinzugefügt werden. Eisen ist für die geistige und körperliche Entwicklung notwendig und wird auch in die Blutkörperchen eingebaut. Viele Säuglingsnahrungen sind damit angereichert. Es ist auch als Tropfen z.B. Aktiferrintropfen erhältlich.

* Vegetarischer Mittagsbrei.

Grundrezept: 100g Gemüse (Eisen- und Vitamin-C-reiche Sorten wie z.B. Karotten, Brokkoli, Schwarzwurzeln), 50g Erdäpfeln, 10g Vollkornhaferflocken, 4EL Obstsaft, 40ml Wasser, 1 EL Öl.

Erdäpfeln und Gemüse waschen, putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit 3-4 EL Wasser zum Kochen bringen. Alles für 10 Minuten weich dünsten, dann Haferflocken (-brei) hinzugeben. Mit Obstsaft und je nach Konsistenz mit Wasser ergänzen. Zum Schluss 1 EL Öl unterrühren.



*** Welche Nahrungsmittel enthalten viel Eisen?**

Neben Fleisch vor allem die Getreidesorten Hafer, aber auch Hirse und Roggen-Vollkorn.

Gemüsesorten, die viel Eisen enthalten sind: Karfiol, Kohl, Brokkoli, Paprika, Schwarzwurzel, Spinat, Erbsen. Vitamin-C-haltiger Saft wäre z.B. Orangensaft.

Säuglingsmilchen sind noch zusätzlich mit Eisen angereichert.

*** Was hilft bei hartem Stuhl?**

Mit der Umstellung auf feste Kost wird der Stuhl fester, ändert die Farbe, kommt oft seltener und wechselt den Geruch. Das ist völlig normal und kein Grund zur Besorgnis. Bei hartnäckiger Verstopfung streicht man stopfende Lebensmittel, wie Karotten, Banane oder geriebene Äpfel. Stattdessen wählt man stuhlauflockerndes Gemüse wie z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Kürbis und Obstsorten wie z.B. Birne, Marille, Pfirsich. Bieten Sie ihrem Kind viel zu trinken an, oder bereiten Sie die Breie etwas flüssiger zu. Älteren Babys können sie auch einen Esslöffel Zwetschkensaft unter den Getreide-Obstbrei rühren.

*** Was und wie viel sollte mein Kind trinken?**

Zum Durstlöschen kann Leitungswasser, stilles Mineralwasser (mit dem Aufdruck: „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“) oder ungesüßter Tee aus Aufgussbeuteln verwendet werden. Obstsaft sind wegen dem hohen Fruchtzucker - bzw. Fruchtsäureanteil als Durstlöcher, auch verdünnt, ungeeignet. ***Bis Ende des zweiten Lebensjahrs trinken die meisten Kinder nur sehr zögerlich.*** Damit die Kinder sich an ein Wassertrinken nach dem Essen gewöhnen, sollte man ihnen jedoch immer ein paar Schlückchen anbieten. Allerdings ist die Trinkmenge individuell sehr verschieden. ***Letztlich besitzt der menschliche Körper jedoch ein Durstzentrum, das uns bei Bedarf dazu animiert, zu trinken.*** Bieten Sie bei jeder festen Nahrung einfach zusätzlich ein bisschen Wasser an. Zu warnen ist vor so genannten Kindertees aus Instantpulver, die meistens fast nur aus Zucker bestehen.

*** Sollen selbst gemachte Breie gesalzen oder gesüßt werden?**

Die Säuglingsnahrung braucht im ersten Jahr nicht gesalzen zu werden. Auch Haushaltszucker oder Honig ist nicht erforderlich. Weiters ist es nicht notwendig, jeden Tag etwas anderes zu kochen.

Man braucht nicht jeden Tag eine neue Fruchtart auszuprobieren, sondern sollte die Kinder an das zu Hause gängige Nahrungsmittel gewöhnen. Daher ist es meines Erachtens auch sinnlos, verschiedene Breie mit ausgefallenen Geschmacksrichtungen wie Apfelstrudel, Schokolade, Tiramisu... etc. zu kaufen. Diese schmecken den Kindern aufgrund der besonderen Süße zwar oft sehr gut, sie führen aber leider dazu, „kleine Mehlspeistiger“ zu erziehen.

*** Warum ist im Fertigbrei immer mehr Zucker enthalten?**

Fertigbreie werden auf der Basis von 1er oder 2er Säuglingsmilchen hergestellt. Diese enthalten als zusätzliche Kohlenhydrate neben dem Milchzucker (der auch in der Muttermilch enthalten ist) verschiedene andere Zuckerarten. Dadurch wird die Nahrung zusehends sättigender.

*** Abschied von der Babykost: das 10. bis 12. Lebensmonat.**

Mit zunehmendem Alter will das Kind nun richtig mit den Erwachsenen mitessen. Die ersten Zähne sind dann schon da und so kann die Nahrung schon etwas fester sein. Das Kind sitzt zumeist schon recht gut in einem Kindersitz und so sollten die Mahlzeiten am Familientisch verzehrt werden. Dies ermöglicht die Eingliederung in den Tagesablauf. Den Übergang von der Breimahlzeit zur festeren Speise erleichtern Sie ihrem Kind, indem Sie die Speise mit einer Gabel zerdrücken. So wird Ihr Kind zum Kauen angeregt. Richten Sie sich aber wie immer nach dem Tempo Ihres Kindes – begeisterte Breiesser dürfen es auch noch länger bleiben.

Als Zwischenmahlzeiten kann dann auch schon Butterbrot ohne Rinde, Obst wie Bananen oder Birnen (anfangs geschält) gegeben werden. Auch mit kleinen Schlucken aus einem Becher kann begonnen werden.

*** Mengenangaben:**

1 Teelöffel sind hier 5ml, 1 Esslöffel sind 10ml

Literaturempfehlung: So gut – was meinem Baby schmeckt ISBN 3-7040-2070-2 (www.avbuch.at)

Gratis bestellen: „Tut gut!“ Babykochbuch <https://www.noetutgut.at/infomaterial/>