



Einführung der Beikost

1. Wann ?

Optimal ist es, 6 Monate ausschließlich zu stillen.

Diese Empfehlung wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufgrund zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen ausgesprochen (WHA-Resolution 54.2 vom 18.05.2001). Der kindliche Darm ist erst nach dieser Zeit zur Verwertung anderer Nahrung fähig. *Bei allergiegefährdeten Kindern sollte besonders schonend Beikost eingeführt werden (siehe auch Skript zur Allergieprävention).* Manche Kinder mögen auch nach sechs Monaten keine Beikost essen, sie signalisieren dann wenn sie bereit sind zu essen. Es ist dann sinnvoll mit der Einführung der Beikost auch noch zu warten. Oft kommt mit den ersten Zähnen der Appetit. Auch der Entwicklungsstand des Kindes sollte beachtet werden: der Kopf sollte aufrecht gehalten werden, die Hände zum Mund geführt werden und halb feste Nahrung ohne Schwierigkeiten angenommen werden (der Ausspuckreflex ist verschwunden), dann ist das Kind bereit für die Beikost.

Als erste Mahlzeit wird mittags Gemüsebrei angeboten, um eventuelle Unverträglichkeitsreaktionen (Verstopfung, Unruhe, Erbrechen, Durchfälle) nicht mitten in der Nacht auszulösen. Kinder, die gerade in einer schwierigen Phase (Zahnen, Erkrankung) sind, sollten nicht zusätzlich durch eine neue Mahlzeit belastet werden.

2. Grundsätzliches .

- Bevorzugt sollten Gemüse und Obst aus unseren Breiten und aus kontrolliert-biologischem Anbau angeboten werden.
- Babys verwenden Fette für ihren Energiehaushalt, die sie durch die Muttermilchernährung mit einem hohen Fettanteil erhalten. Fette werden in Form von pflanzlichen Ölen der Nahrung zugefügt. Im 2. Lebensjahr ändern sich die Stoffwechselfunktionen, so dass der Fettanteil in der Nahrung langsam reduziert werden kann.
- Alle Lebensmittel werden per Suchdiät eingeführt, daß heißt, es sollte immer nur **ein einzelnes Lebensmittel** (z.B.: Möhre) neu eingeführt werden, und **max. ein neues Lebensmittel pro Woche** angeboten werden. Wenn diese Speise gut vertragen wird, kann in der nächsten Woche ein weiteres Lebensmittel (z.B.: Kartoffel) zusammen mit der vorherigen Speise angeboten werden.
- Alle neuen Lebensmittel sollten erst gekocht eingeführt werden.
- Um eine ganze Stillmahlzeit zu ersetzen, sollte frau/man sich und dem Baby 4 - 6 Wochen Zeit lassen.
- Wenn Babys ihre ersten Breie essen und im Anschluß an die Breimahlzeit nicht mehr

gestillt wird, sollten sie auch zusätzlich Getränke bekommen, z.B.: Wasser, Tees und möglichst keine Säfte.

- *Allergene wie Fisch und glutenhaltige Getreide sollten allergiegefährdete Kinder ab dem 7. Monat angeboten bekommen*
- Ebenfalls sollten die Speisen ungesalzen, ungewürzt und ungesüsst sein. Wegen Botulismusgefahr darf Honig erst nach dem 16. Lebensmonat gegeben werden.

3. Welche Nahrungsmittel, wann ?

Gemüse :	ab 7. Monat : Kartoffeln, Pastinaken, Kürbis, Möhre, Kohlrabi, Blumenkohl, Broccoli ab 10. Monat : Gurke, Fenchel, Spinat, Zucchini, Steckrüben ab 2. Lebensjahr : Hülsenfrüchte
Obst :	ab 7. Monat : Apfel, Birne ab 10. Monat : Banane, Melone, Pfirsich, Himbeere, Süsskirsche
Getreide :	ab 7. Monat : Dinkel , Hafer, Hirse, Reis, Mais, Buchweizen, Amaranth ab 9. Monat : Weizen, Roggen kein Frischkornbrei im 1. Lebensjahr
Fette :	ab 7. Monat : raffiniertes Sonnenblumen- oder Maiskeimöl ab 10. Monat : natives Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Rapsöl ab 11. Monat : Sauerrahmbutter
Milchprodukte :	ab 8. Monat kann Milch in Getreidebreien gegeben werden, keine Milch und Milchprodukte bei Atemwegserkrankungen und Mittelohrentzündungen ab 11. Monat : Joghurt, Käse ab 2. Lebensjahr : Vollmilch, Quark
Ei:	ab 8. Monat
Fleisch :	ab 7. Monat : Pute, Rind ab 9. Monat : Huhn ab 2. Lebensjahr : Schwein Fleisch sollte 2 - 4 mal pro Woche angeboten werden, um den Eisenbedarf zu decken, alternativ kann Hirse mit ihrem hohen Eisengehalt in Kombination mit Vit. C (Obst) und ohne Milch gegeben werden. Siehe auch Anhang zur Eisenversorgung S. 5
Fisch :	ab 7. Monat 1 mal wöchentlich Schellfisch, Seelachs, Rotbarsch (deckt den Jodbedarf)

Diese Liste nennt Nahrungsmittel, die für Säuglinge ab dem angegebenen Alter bekömmlich sind, es sollten aber nicht alle ausprobiert werden !

Wenn fertige Babykost gefüttert wird, sollte die Inhaltsliste gründlich studiert werden. Das Angebot an Säuglingsfertignahrungsmittel wächst stetig, nur wenig ist empfehlenswert,

Es kommt zu einer Gewöhnung an Ferigkost.

- Inhaltsstoffe sollten aus kontrolliert-biologischen Anbau stammen
- die angegebenen Zutaten sollten einfach sein, b.z.w. der Rezeptur eines selbst zubereiteten Breies entsprechen.
- ein Gemüsegläschen braucht nicht mehr als 4 Zutaten: 1. Gemüse, 2. Kartoffel oder Getreide (Reis, Nudeln), 3. Fleisch (nicht immer), 4. Pflanzenöl sollte genau deklariert sein (z.B. Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl, kein Erdnuß oder Soyaöl)
- keine Gewürze (auch nicht Sellerie), kein Salz und keine Süsstoffe (z.B. Zucker, Honig, Zuckerersatzstoffe), keine Fruchtdicksäfte sollten enthalten sein.
- auf Kiwis, Ananas und andere exotische Früchte sollte verzichtet werden.
- Fertig-Milch-Breie sind meist überflüssig; sie enthalten oft viele Zutaten und Zucker, die für Säuglinge unnötig sind.

4. Die erste Mahlzeit

Mittags wird der erste Gemüsebrei angeboten. Je nach Interesse und Geduld des Babies erst etwas stillen, dann 2-3 Teelöffel reines Gemüsemus aus z.B. Möhre, Pastinake oder Kürbis füttern und dann weiter stillen. Jeden Tag werden 1-2 Teelöffel mehr Brei gegeben, wenn keine Unverträglichkeitssymptome wie Durchfälle, Erbrechen, starke Verstopfung, Unruhe, Hautausschläge auftreten und das Baby den Brei mag.

Bei allergiegefährdeten Kindern am 1.Tag 2-3 TL, am 2. Tag pausieren, am 3.Tag 3-4 TL, am 4.Tag nochmal pausieren, am 5.Tag 4-5 TL, am 6.-7.Tag löffelweise weiter steigern. Wenn dann keine Allergiereaktionen aufgetreten sind, ist das Nahrungsmittel verträglich.

Nach einer Woche wird ein weiteres Lebensmittel eingeführt z.B. Kartoffel, danach dann Pflanzenöl (Sonnenblumen- oder Maiskeimöl). So ist nach ca. 3 Wochen der Kartoffel-Gemüse-Öl-Brei eingeführt. Als nächstes Lebensmittel kann Fleisch angeboten werden. Wer sein Baby fleischlos ernähren will, sollte zur 2. Mahlzeit Hirsebrei (siehe auch Eisenversorgung S. 5) füttern. Mittags kann auch das erste Obst als gekochtes Apfel- oder Birnenpüree eingeführt werden, entweder als Nachtisch oder in Kombination mit Gemüse.

Bei Verstopfung (tritt häufig bei Möhrenbrei auf) wirken Apfel und Birne stuhlauflockernd, so kann an Stelle von Kartoffel als zweites Lebensmittel Apfel oder Birne mit dem Gemüsemus gegeben werden.

Bei Allergierisiko wird jedes Nahrungsmittel so eingeführt wie oben beschrieben, die verträglichen Lebensmittel werden natürlich weiter gefüttert. Babys essen ganz unterschiedlich, manche möchten gleich eine volle Portion (200 g) Brei essen, andere sträuben sich bei jedem Löffel. Wenn ein Kind überhaupt nicht essen mag, empfiehlt es sich 1-2 Wochen zu warten und dann mit einem anderem Gemüse einen neuen Versuch zu starten.

Normalerweise ist eine Stillmahlzeit nach 4 - 6 Wochen vollständig ersetzt, so dass dann nicht mehr zusätzlich bei dieser Mahlzeit gestillt werden muß.

Bei einem allergiegefährdetem Kind sollte frau/man erst nach 6 Wochen die nächste Stillmahlzeit ersetzen. Mit dem Brei sollte auch immer ein Getränk angeboten werden,

wenn im Anschluß nicht mehr gestillt wird.

5. Die zweite Mahlzeit

Als nächstes wird die frühe Abendmahlzeit ersetzt, so dass vor dem Einschlafen noch eine Stillmahlzeit ist. Es wird ein Getreide(z.B. Hafer)-Obst(z.B. Apfel,Birne)-Öl-Brei angeboten.

Außer dem Getreide sind schon alle Lebensmittel eingeführt. Auch jetzt wird löffelweise die Menge der Mahlzeit gesteigert, bis dann nach 4 - 6 Wochen die Stillmahlzeit ganz ersetzt ist. Es sollte aber weiterhin darauf geachtet werden, dass nicht mehrere Lebensmittel gleichzeitig eingeführt werden.

Zwei Stillmahlzeiten reichen aus, um den Bedarf an Kalzium und anderen in der Milch enthaltenen notwendigen Nährstoffen zu decken, somit kann solange auf Kuhmilch verzichtet werden, wie das Kind zwei Stillmahlzeiten erhält.

6. Weitere Mahlzeiten

Nun kann morgens ein weiterer Getreidebrei gefüttert werden. Dieser Getreidebrei kann mit Mandelmuß und evt. Obstmuß angeboten werden. Mandelmuß liefert viele wertvolle Mineralien.

Wenn die ersten Zähne kommen, möchten viele Babys auf etwas Festerem beißen. Dann kann es Reiswaffeln, Apfelstücke oder Möhre zum Knabbern bekommen.

Nun darf das Baby auch Brotkranten, ungesüßten Zwieback und andere Getreideprodukte(z.B. Nudeln) essen.

Ab dem 11. Monat können viele Kinder langsam am Familientisch mitessen.

Zuerst wird etwas Gemüse, Kartoffel und gar gekochtes Fleisch vor dem Würzen abgezweigt, kindgerecht zerkleinert und dem gewohnten Brei zugemischt. Später kann dann der Brei ganz weg gelassen werden.

7. Einzelne Rezepte

Gemüsebrei

150 g	Möhren
10 g (ca. 1 Eßl.)	Öl (Sonnenblumen- oder Maiskeimöl)
50 ml	Wasser

Möhren schälen, klein schneiden, Öl im Topf leicht erwärmen, Gemüse in Öl schwenken, etwas Wasser hinzugeben, garen, sehr fein pürieren.

Anstelle der Möhren können andere Gemüse (z.B. Pastinake, Kürbis) verwendet werden oder auch zwei verschiedene Gemüse. Wenn Kartoffel dazu gegeben wird sollte das andere Gemüse überwiegen (1:2).

Gemüsebrei mit Fleisch

100 g	Möhren
-------	--------

50 g Kartoffel
20-30 g Fleisch (Pute, Rind)
10 g (ca. 1 Eßl.) Öl (Sonnenblumen- oder Maiskeimöl)
ca. 50 ml Wasser

Gemüse schälen, klein schneiden, Öl im Topf leicht erwärmen, Gemüse in Öl schwenken, kleingeschnittenes Fleisch und Wasser hinzugeben, garen, sehr fein pürieren.

Getreide-Obst-Brei

200 ml Wasser
100 g Apfel oder Birne
20 g Haferflocken (instant)
5 g (ca. 1 TL) Öl (Sonnenblumen- oder Maiskeimöl) oder weißes Mandelmus

Obst schälen, klein schneiden, in Wasser gar kochen, Haferflocken einstreuen, Öl oder Mandelmus dazu geben, pürieren.

Getreide-Obst-Milch-Brei

200 ml Halbmilch (100 ml Milch, 100 ml Wasser)
100 g Apfel- oder Birnenmus
20 g Dinkelflocken (instant)

Halbmilch aufkochen, Dinkelflocken einstreuen, Obstmus dazugeben.

8. Eisenversorgung

Ein reifgeborenes Baby kommt mit Eisenreserven auf die Welt, die zusammen mit den Eisengehalt der Muttermilch für den Säugling lange (bis ins zweite Lebensjahr) ausreichen. Der Eisengehalt der Muttermilch ist zwar sehr gering, die Verwertbarkeit, mit bis zu 70% dieses Eisens, sorgt aber für eine gute Versorgung, im Vergleich dazu ist das Eisen aus Ersatzmilchprodukten nur bis zu 10% verwertbar. Somit muß der Eisengehalt bei Ersatzmilch viel höher sein. Es kommt aber trotzdem bei nicht gestillten Säuglingen häufiger zu Eisenmangel.

Der Zeitpunkt der Beikosteinführung wirkt sich auf die spätere Eisenversorgung deutlich aus, Kinder, die nach dem 7. Monat Beikost erhielten hatten im Alter von einem und zwei Jahren bessere Eisenwerte, als Kinder die früher ihre Beikost erhielten (Pisacane, 1995). Somit ist von einer frühen Beikosteinführung, gerade mit dem Argument der Eisenversorgung, abzuraten.

Wenn Beikost eingeführt wird, sollte aber auf die Eisenversorgung geachtet werden, da dann die Verwertung, des in der Muttermilch enthaltenen Eisens, abnimmt. Die Verwertbarkeit des Eisens hängt von vielen Faktoren ab. Das Eisen aus roten Fleisch kann recht gut aufgenommen werden. Pflanzliches Eisen, z.B.: aus Hirse oder Hafer wird nur zusammen mit Vit. C gut verwertet. Kuhmilch vermindert die Eisenaufnahme deutlich. Dies bedeutet, entweder ein Säugling bekommt 2 – 4 mal pro Woche Fleisch, vor allem Rind, oder er bekommt täglich Hirse- oder Haferbrei mit Obst und ohne Kuhmilch.

9. Bücher

- >Gesunde Ernährung von Anfang an<
Verbraucherzentrale ISBN 3-922940-20-X
- >Babyernährung gesund & richtig<
Gabi Eugster ISBN 3-437-27480-5
- >Essen und Trinken im Säuglingsalter<
Ingeborg Hanreich, Ehrentraud Hansen ISBN 3-901518-04-5
- >Rezepte und Tipps für Babys Beikost<
Ingeborg Hanreich, Ehrentraud Hansen ISBN 3-901518-05-3
- >Einmaleins der Babyernährung<
Karen Meyer-Rebentisch, Karen Friedrichsen ISBN 3-7760-1697-3
- >Kinderernährung<
Katalyse ISBN 3-462-02468-X
- >Mein Kind will nicht essen<
Carlos González ISBN 3-932022-12-2
- >Vom Glück des Stillens<
Eva Herman ISBN 3-455-09405-8
- >Allergien vermeiden<
Bianca-Maria Exl-Preysch, Andrea Wallrafen Deutscher Allergie- u. Asthmabund

10. Fachbücher (für Fachpersonal)

- >Kuhmilch- und Eiweißallergien bei Kindern<
Konrad Werthmann ISBN 3-8304-9055-0
- >Die physiologischen Grundlagen der Säuglingsernährung<
James Akre ISBN 3-9803737-0-3
- >Handbuch für die Stillberatung<
Nancy Mohrbacher, Julie Stock ISBN 3-932022-11-4

11. Adressen

- Forschungsinstitut für Kinderernährung
FKE Heimstück 11
Dortmund
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
DGE Feldbergstr. 28
Frankfurt
- Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke
Kind AAK e.V. Hauptstr. 29
35745 Herborn
- Verband für Unabhängige Gesundheits-
förderung e.V. UGB Keplerstr.
35390 Gießen
- Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
DAAB Fliethstr. 114
41061 Mönchengladbach