



## BEIKOST - EMPFEHLUNGEN

### Ernährungs-„Fahrplan“



### Reifesignale des Kindes für den Beikost-Start:

- **Interesse** am Essen der Eltern und der Geschwister
- **Gute aufrechte Kopfkontrolle** über mehrere Minuten ohne Hilfe
- Spielsachen werden kontrolliert **mit den Händen zum Mund** bewegt
- Das Kind **öffnet den Mund**, wenn Nahrung angeboten wird
- Mit Hilfe der **Lippen** kann Essen von einem Löffel genommen werden
- **Aufrechtes Sitzen** mit minimaler Hilfe

### Für die Beikost geeignete Lebensmittel:

- **Nährstoffreiche Lebensmittel:** Gemüse, Obst, Hülsenfruchte, Getreide, Fleisch, Fisch
- **Eisenreiche Lebensmittel:** Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide in Kombination mit **Vitamin C-reichen** Lebensmitteln (Vollkornmehl, Flocken) und Hülsenfruchte
- **Zinkreiche Lebensmittel:** Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken), Hühnerei (Eigelb)

### Für die Beikost NICHT geeignete Lebensmittel:

- **Honig:** Gefahr des Säuglings-Botulismus (dabei können Bakterien ein hochtoxisches Muskelgift bilden)
- Speisen, die **rohe** Eier, Fisch oder Fleisch enthalten: Gefahr einer Salmonelleninfektion
- **Salz** und salzhaltige Lebensmittel (Knabber-Gebäck etc.): um den Schwellenwert für salzig auf einem niedrigen Level zu halten; Prävention von Bluthochdruck
- **Verarbeitete** Fleischwaren (Schinken, Speck, Wurst etc.): Salzgehalt zu hoch; Nitrat/Nitrit
- **Fettreduzierte** Lebensmittel: Energiegehalt zu niedrig
- **Scharfe** Gewürze wie Pfeffer und Chili
- **Zucker**, zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten etc.) und Getränke: um den Schwellenwert für süß auf einem niedrigen Level zu halten; Zahngesundheit
- **Säuren** (Zitronensäure, Phosphorsäure, Kohlensäure etc.): Gefahr der Demineralisierung des Zahnschmelzes
- **Limonaden:** zu viel Zucker und Säuren; Zahngesundheit
- **Kaffee, koffeinhaltige** Teesorten und Limonaden: Inhaltsstoffe können unter anderem die Eisenabsorption hemmen
- **Kleine Lebensmittel** wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfruchte in unverarbeiteter Form, sowie Fisch mit Gräten: Gefahr des unabsichtlichen Einatmens
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“ Seit 20. Juli 2010 ist die Kennzeichnung für Lebensmittel, die einen oder mehrere der folgenden **Lebensmittelfarbstoffe** enthalten, vorgeschrieben (EG VO 1333/2008): E 102, E 104, E 110, E 122, E 124 und E 129

### Alter 6-9 Monate

Hier sollte auch mit der Gabe von allmählich festerer Beikost begonnen werden. In Studien (Coulthard et al., 2009) hat sich nämlich gezeigt, dass Kinder, die erst nach dem Alter von 9 Monaten erstmals festere bzw. Stückchen haltige Breie zum Essen bekamen, im Alter von 7 Jahren weniger gern Obst und Gemüse aßen.

### SCHRITTWEISE ERHÖHUNG DER NAHRUNGSMITTELKONSISTENZ:

Alter 4-6 Monate	gedünstete, pürierte Lebensmittel (Gemüse, Fleisch, Obst, Getreide)
Alter 6-9 Monate	grob pürierte oder „bröckelige“ Breie und geriebene Nahrung (zerdrückte Banane, geriebener Apfel)
Alter 9-12 Monate	klein geschnittene, gewürfelte, gehackte Nahrung (Familienkost, Obst, Gemüse)

### Wie viel und wie oft soll Beikost angeboten werden?

Da mit der Beikost die Muttermilch als Nahrungsquelle für den Säugling allmählich in den Hintergrund rückt, kann in langsamen Schritten eine Gewöhnung an die in unseren Breiten üblichen 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenjauseen erfolgen. Was die Menge betrifft, so ist das wichtigste Steuerungswerkzeug das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl, wobei meist mit der Menge von 2 Esslöffel begonnen wird;

**Hungersignale:** \* Erwartungsvolle Arm- und Beinbewegungen

\* Öffnen des Mundes und Vorwärtsbewegung des Kopfes bei Annäherung mit dem Löffel

**Sättigungssignale:**

\* Der Löffel wird verweigert oder weggeschlagen, der Teller weggeschoben, der Kopf weggedreht.

\* Der Mund wird geschlossen, wenn der Löffel angeboten wird

**Geschmacksprägung:** Schon im **Mutterleib** werden Ungeborene durch das Essverhalten der Mutter beeinflusst. Nach der Geburt finden sich dann in der **Muttermilch** in niedriger Konzentration viele Geschmacksstoffe der von der Mutter verzehrten Speisen. Durch diesen ganz natürlichen Kontakt mit einer Vielzahl von Geschmäckern kann beim heranwachsenden Kind der Geschmack bereits geprägt werden. Säuglinge mögen generell gerne süße und auch salzige Nahrungsmittel und lehnen Bitteres oder Saures eher ab. Dabei sind Säuglinge eben aus der Zeit bis zum **Beikost-Start** an sehr zarte Geschmackstöne gewöhnt. Mit der Beikost sollte dieses sensible Empfinden der Geschmacksrichtungen nicht durch Zugabe von zusätzlichem Salz oder Zucker überdeckt werden. Die Schwelle, ab welcher Speisen als süß oder salzig erkannt werden, kann dadurch niedrig gehalten werden. Leider sind gerade für Kinder titulierte Nahrungsmittel eher zucker- oder fettreich und eher intensiv im Geschmack was diesem Niedrighalten der Geschmacksschwelle genau entgegen wirkt (Zum Vergleich: Frucht- und Naturjoghurt).

**Mein Kind spuckt alles aus!** Viele Säuglinge lehnen bisher unbekannte Lebensmittel ab. Je öfter jedoch dem Kind neue Speisen ohne Zwang angeboten werden, desto wahrscheinlicher wird es diese auch probieren und sich daran gewöhnen. Eine Untersuchung an Vorschulkindern ergab, dass neue Lebensmittel oft 10 -16 Mal angeboten werden müssen, bevor sie akzeptiert werden.

**Das richtige Vorbild:** Das wichtigste Lernprinzip für Kinder ist das Beobachtungslernen. Der genussvolle Verzehr von Obst und Gemüse durch die Eltern, animiert ihre Kinder, auch bisher Unbekanntes zu versuchen. Durch das elterliche Vorbild kann ein gesundes Ernährungsverhalten gefördert werden. Durch strenge Verbote oder Zwänge wird eher das Gegenteil erreicht.

**Eiweiß** Pro Tag sollte eine Portion hochwertiges Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchten gegeben werden. Begleitend ist die Gabe von Muttermilch zu empfehlen. Ist diese nicht verfügbar, so sollte Pre-Nahrung gegeben werden, weil bei dieser das Nährstoffprofil am besten an das der Muttermilch angepasst ist.

**In welcher Reihenfolge soll Beikost eingeführt werden?** Laut neuester Erkenntnis ist eine bestimmte Abfolge der Beikostsorten **nicht** bedeutend. Für die erste Beikost empfehlen sich gut verträgliche Gemüsesorten und gut verträgliche Eisen- und Zinkquellen.

### Mein Kind will kaum etwas trinken!

Während des ausschließlichen Stillens sind keine Getränkegaben nötig. Ab Beikost-Beginn kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden; **am besten Wasser** in geeigneten Bechern (zB. mit Schnabel oder Griffen). Da jedoch die meisten Breie oder Gläschen einen hohen Wassergehalt haben, ist das Trinkbedürfnis der meisten Kinder im zweiten Lebenshalbjahr gering. Keinesfalls sollten Sie Ihr Kind durch Zugabe von gesüßten Säften – entgegen dem eigentlichen Durst – zum vermehrten Trinken „überreden“ und damit an den süßen Geschmack gewöhnen! Zusätzlich führt das dauernde Nuckeln von zuckerhaltigen Getränken rasch zu Karies.

### Allergieprävention

- 4 Monate ausschließliches Stillen ist die einzige Empfehlung mit bewiesener Wirkung
- **Keinen präventiven Effekt** hat die verzögerte Einführung der Beikost ab dem Alter von 6 Monaten.
- Ebenso hat das Meiden von gewissen Lebensmitteln **keinen** schützenden Effekt bewiesen!
- **Fisch, Ei, Haselnuss und Erdnuss** können somit auch ab Beginn der Beikost gegeben werden.
- Fisch und Ei jedenfalls ausreichend erhitzen (70-80 °C für 10 Min.).
- Die Gabe von Fisch im ersten Lebensjahr kann sogar einen schützenden Effekt auf die Entstehung von Allergien haben.
- Fettreiche Raubfische (Tunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht) können am ehesten mit Schwermetallen belastet sein. Gut eignen sich hingegen Saibling, Lachs und Forelle.
- **Nüsse** ausschließlich gerieben geben (Achtung: gerade Erdnüsse können durch ihre Kleinheit und die ölige Oberfläche leicht versehentlich eingeatmet werden!!)

### Zöliakie - Unverträglichkeit gegenüber Gluten, dem Klebereiweiß in vielen Getreiden

Auch Gluten soll, neuen Erkenntnissen zufolge, im Alter von 4-6 Monaten in kleinen Mengen eingeführt werden. So kann zB. eine halbe Scheibe Brot (Zwieback oder auch feines Vollkornbrot) in etwas Brei oder Wasser aufgeweicht gegeben werden. Dadurch zeigten sich weniger Fälle von Zöliakie, aber auch Diabetes mellitus Typ 1 und Weizenallergie.

### Zubereitungsempfehlungen

- ✓ Vor der Zubereitung: die eigenen Hände gut waschen, auf allgemeine Küchenhygiene exakt achten;
- ✓ Trennung roher und gekochter Lebensmittel bei Lagerung und Zubereitung
- ✓ Anfangsbrei dünsten, pürieren und körperwarm servieren;
- ✓ Vitamin C zugeben um die **Eisenaufnahme** aus der Nahrung zu erleichtern; (zB. etwas Orangen- oder Zitronensaft)
  - **Vit-C-reiches Gemüse:** Brokkoli, Paprika, Fenchel, Spinat, Mangold, Kohlrabi -- **Obst:** Beeren, Mango, Zuckermelone, Zitrusfrüchte
- ✓ hochwertige Öle zugeben: fettlösliche Vitamine und ungesättigte Fettsäuren; Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- od. Olivenöl
- ✓ Kein Zusatz von Salz, Zucker, Honig oder Süßstoffen;

### Beispiele für die Breizubereitung:

Gemüse / Fleisch – Brei \* für die ersten Tage mittags ein Frühkarottenbrei (statt der Milch) von 2-3 Löffel bis 100g steigern

\* für die nächsten Tage: mittags ein Karotten-Kartoffelbrei

\* danach: mittags ein Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei

*selbst gemacht: 100 g Gemüse (zB. Karotte, Broccoli, Kohlrabi), 50 g Kartoffel, 20g mageres Fleisch, 3 Esslöffel Wasser und etwas Obstsaft (zB. Orangensaft – Eisenaufnahme!) – alles zusammen weich kochen und pürieren; - wenn lauwarm, dann noch 1 Esslöffel Olivenöl dazu;*

Obst – Brei eine weitere Vormittags- oder Nachmittagsmahlzeit wird ersetzt:

\* 100g Apfel in 3 EL Wasser weichkochen, pürieren

\* 100g Obst (Apfel, Banane, Birne), 120ml Wasser, 2 EL Getreideflocken, 1 TL Öl, gekocht;

### Milch-Getreide - Brei

nun wird zB. die Abend-Milchmahlzeit ersetzt: Fertig-Breipulver werden mit Wasser angerührt oder

*selbst gemacht: 200ml Milch (Pre/1er-Milch), darin 20g Getreideflocken weich kochen, 20g Obst püriert dazu;*