

Informationen von ihrem Kinderarzt:

Einführung der Beikost

Die Beikost spielt für die optimale Ernährung und das weitere Gedeihen des Babys eine wichtige Rolle. Nach und nach ersetzen die Breie eine Milchmahlzeit.

Schritt für Schritt die Beikost einführen

Frühestens nach vollendetem vierten Monat und spätestens mit Beginn des siebten Monats sollten Sie den Speiseplan Ihres Babys erweitern und die Milchmahlzeiten schrittweise durch die sogenannte Beikost ersetzen. Das Baby ist nun bereit für feste Nahrung und so weit gewachsen, dass Muttermilch oder Säuglingsmilch allein ihm meist nicht mehr genügend Energie und Nährstoffe liefert, vor allem Eisen. Manche Kinder mit einer Behinderung oder einer Erkrankung, zum Beispiel mit einem Herzfehler, brauchen mehr Energie oder häufigere, kleinere Mahlzeiten. In manchen Fällen kann es auch nötig sein, früher "zuzufüttern". Dies werden die behandelnden Ärzte oder Ärztinnen aber ausdrücklich mit Ihnen besprechen. Auch nach Einführung der Beikost sollte weiterhin gestillt werden.

Wenn Ihr Kind Probleme beim Schlucken hat, sollen Sie es dennoch ermutigen, kleinere Stücke fester Nahrung zu essen. Was Art und Menge der Beikost angeht sollten Sie sich allerdings von Ihrer Kinderärztin, Ihrem Kinderarzt oder von Selbsthilfegruppen beraten lassen.

Als Beikost wird alles bezeichnet, was Babys außer Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung bekommen, zum Beispiel Gemüse, Obst, Kartoffeln, Öl, Fleisch und Getreide sowie die daraus hergestellten Breie. Jedes der genannten Nahrungsmittel erfüllt eine wichtige Aufgabe bei der Versorgung des Babys und wird zu einem bestimmten Zeitpunkt in den Ernährungsplan eingeführt. So ist zum Beispiel die regelmäßige Zugabe von Fleisch im Säuglings- und Kleinkindalter wichtig, um Ihr Kind ausreichend mit Eisen zu versorgen.

Selbstzubereiteter Brei oder fertige Breie aus dem Handel

Sie können Ihrem Kind selbstzubereitete wie auch industriell hergestellte Breie als Beikost füttern. Beides sind gleichwertige Möglichkeiten. Solange Ihr Kind keine großen Portionen braucht, ist Gemüse aus dem Gläschen allerdings ganz praktisch. Fertigbreie aus dem Handel enthalten jedoch oft Gewürze und Fleischbrühe. Eine Umgewöhnung auf selbstgekochte Breie ohne Gewürze kann dann durch den etwas veränderten Geschmack erschwert werden. Achten Sie deshalb auf die Zutatenliste der Produkte:

- Bevorzugen Sie Produkte mit jenen Lebensmittelzutaten, die auch in den anerkannten Rezepten für die Selbstzubereitung empfohlen werden.
- Verzichten Sie möglichst auf Produkte mit Zusätzen von Salz oder Aromen oder mit starkem Süßgeschmack.

Vorteil der Selbstzubereitung ist: Sie können für eine größere geschmackliche Vielfalt sorgen als mit Fertigprodukten. So kann sich Ihr Baby schon früh an eine breitere Palette von Geschmack und "Mundgefühl" gewöhnen. Studien zufolge kann eine frühe Vielfalt in der Ernährung dazu beitragen, dass Kinder neue Lebensmittel leichter annehmen. Die Zubereitung sollte am besten immer frisch erfolgen.

Breimahlzeiten in Form von Trinkbreien, wie sie im Handel unter anderem als Trink-Mahlzeit, Trinkbrei oder Gutenacht-Fläschchen angeboten werden, sind nicht zu empfehlen, erst recht nicht als Einschlafhilfe. Sie führen leicht zur Überfütterung und fördern die Entstehung von Nuckelflaschenkaries.

Ab 5.-7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Die Einführung der Beikost beginnt meist zwischen dem 5. und 7. Monat mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei.

- Geben Sie Ihrem Kind als Mittagsmahlzeit zunächst einige Teelöffel fein püriertes Gemüse, zum Beispiel Karottenmus. Anschließend erhält es wie gewohnt Milch bis es satt ist.
- Wenn Ihr Kind Karotten nicht verträgt, kann anderes Gemüse (zum Beispiel Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake, Zucchini) verwendet werden. Sie können auch Tiefkühlgemüse (jedoch ohne Soße) nutzen.
- Die Gemüsemenge wird langsam auf 100 g gesteigert. Dann werden die weiteren Zutaten Schritt für Schritt ergänzt.
- Wenn sich Ihr Kind nach etwa einer Woche an das Gemüse gewöhnt hat, können Sie den Gemüse-Kartoffel-Brei zunächst um eine gegarte Kartoffel und 1 EL Rapsöl ergänzen. Als letzter Schritt kommen noch 30 g mageres Fleisch und 1,5 EL Obstsaft hinzu.

Abwechslung in den verwendeten Beikostzutaten sind erwünscht (zum Beispiel verschiedene Gemüsesorten), ebenso kleine Mengen Nudeln bzw. andere Getreideprodukte, bevorzugt aus Weizen. Ersetzen Sie gelegentlich das Fleisch durch Fisch, zum Beispiel Lachs.

Am Ende des ersten Monats der Breieinführung sollte eine ganze Milchmahlzeit mittags durch diesen Brei ersetzt sein. Wenn das Baby die ganze Breimenge schafft, braucht es nach dem Brei keine zusätzliche Milch mehr. Die Dauer des vollständigen Breiaufbaus ist von Kind zu Kind verschieden. Sie kann von wenigen Tagen bis zu Wochen reichen.

TIPP: Selbst hergestellter Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei kann zur Bevorratung auch eingefroren werden.

Hinweis: Bei Fertigbreien sollte fünfmal in der Woche Fleisch im Brei enthalten sein, da der Fleischgehalt in industriellen Gläschenbreien in der Regel niedrig ist.

Ab 6.-8. Monat: Vollmilch-Getreide-Brei

Etwa einen Monat nach Einführung des ersten Breis wird abends oder nachmittags eine weitere Milchmahlzeit durch einen Vollmilch-Getreide-Brei ersetzt, dem vitaminreicher Obstsaft oder Obstpüree zugefügt wird.

- Bei der Selbstzubereitung von Milchbrei können Sie pasteurisierte Vollmilch, länger frische (ESL) oder H-Milch mit 3,5 Prozent Fett oder eine Säuglingsmilch verwenden. Roh- oder Vorzugsmilch sollten nicht verwendet werden.

- Wenn Sie fertigen Milchbrei kaufen, sollten Sie solche Produkte bevorzugen, deren Zusammensetzung dem selbstzubereiteten Brei möglichst ähnlich ist. Sie sollten also wenige Zutaten und keine unnötigen Zusätze wie Kakao, Schokolade, Zucker oder Aromen enthalten. Der Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen und Milchsäurebakterien ist nicht nötig.

Der Zusatz von Jod in Form von Kaliumjodid oder Kaliumjodat ist allerdings von Vorteil. Milchfertigbreie sollten nicht mit Milch, sondern mit Wasser zubereitet werden.

Ab 7.-9. Monat: Getreide-Obst-Brei

Der milchfreie Getreide-Obst-Brei wird - etwa einen Monat nach Einführung des zweiten Breis - bevorzugt nachmittags gegeben.

- Vollkorngetreideflocken für Babys (möglichst ohne Zuckerzusatz) werden mit etwas Wasser verrührt, aufgekocht und quellen gelassen. Grieß wird in kochendes Wasser eingerührt.
- Dem warmen Brei werden Obst der Jahreszeit und Rapsöl beigemischt.

Im Handel sind fertige milchfreie Vollkorn-Obst-Breie im Gläschen erhältlich. Achten Sie auch bei diesem Brei darauf, dass die Zusammensetzung dem selbstzubereiteten Brei möglichst ähnlich ist und die Breie keine Milchprodukte enthalten. Sollte kein Fett in den Gläschen enthalten sein, fügen Sie dieses dazu. Achten Sie auch darauf, dass möglichst Vollkorngetreide enthalten ist.

Vegetarischer Brei

Wenn Sie als Vegetarier auch Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, sollten Sie sich genau über die notwendige Lebensmittelauswahl informieren. Dies ist wichtig, damit Ihr Kind alle Nährstoffe, die für sein Wachstum notwendig sind, in ausreichender Menge erhält. Vor allem die Versorgung mit Eisen bedarf der besonderen Aufmerksamkeit.

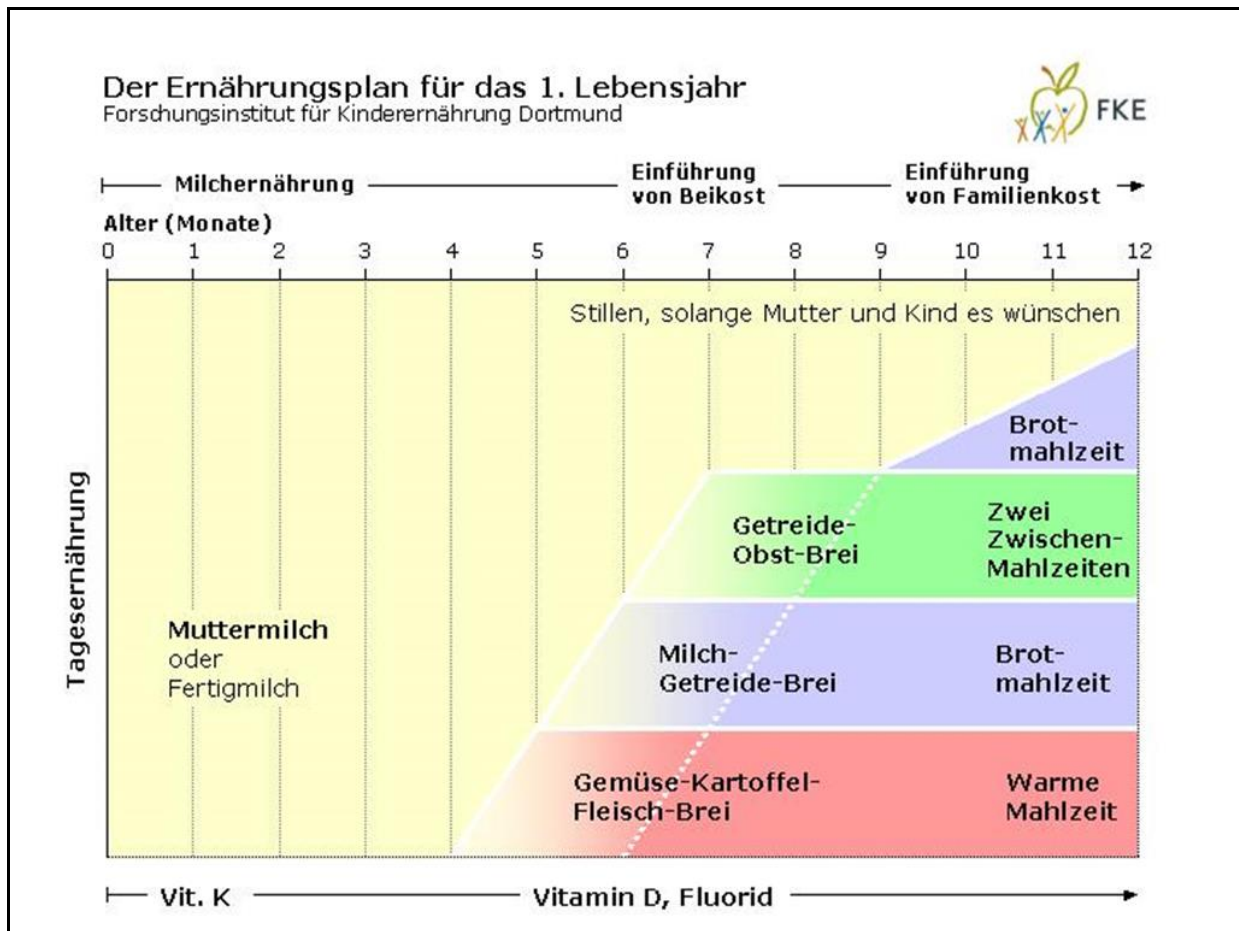
Bei vegetarischer Ernährung gelten im ersten Lebensjahr grundsätzlich die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für nicht vegetarisch ernährte Säuglinge. Als Ersatz für den empfohlenen fleischhaltigen Brei kann ein vegetarischer Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei mit Zugabe von einem Vitamin-C-reichen Saft oder Obstpüree gegeben werden.

Milchmahlzeit als Ergänzung zu Breien

Auch nach Einführung der Beikost sollten Sie Ihr Kind so lange weiterstillen, wie Sie beide es möchten. So können Sie es beispielsweise morgens gerne stillen. Wenn Sie nicht mehr stillen, können Sie ihm stattdessen eine Flasche Säuglingsmilchnahrung anbieten.

- Vollmilch ist im gesamten ersten Lebensjahr, also auch im zweiten Halbjahr, als Flaschenmilch nicht zu empfehlen, weil wichtige Nährstoffe wie Jod, Eisen und Kupfer nicht ausreichend in Kuhmilch enthalten sind.
- Trinkmilch (Kuhmilch) sollte im 1. Lebensjahr nur in kleinen Mengen zur Zubereitung des Milch-Getreide-Breis verwendet werden.
- Zum Trinken sollte Kuhmilch erst gegen Ende des 1. Lebensjahres und nur im Rahmen der Brotmahlzeit aus Becher oder Tasse gegeben werden. Das Baby sollte keine Rohmilch oder Vorzugsmilch angeboten bekommen.

Andere Milchprodukte, wie Quark oder Früchtejoghurt als Zwischenmahlzeit oder Dessert, sollten im ersten Lebensjahr ebenfalls noch nicht gefüttert werden



Wir hoffen, dass ihnen die o.g. Informationen weiterhelfen. Bei weiteren Fragen zögern sie nicht uns anzusprechen,

Ihr Dres. T. Geerkens und R. Weerens