

Mein Baby entdeckt das Essen

Informationen zur Ernährung
des Säuglings im 1. Lebensjahr





Vorwort	4
1. Stillen	6
2. Fertigmilchpräparate, Säuglingsmilchnahrung	10
3. Beikost	12
• Beikost für Babys im Alter von 5-7 Monaten	
Ein guter Anfang	16
Erste Mahlzeit	19
• Beikost im Alter von ca. 6-8 Monaten	23
• Beikost im Alter von 8-10 Monaten	25
• Beikost im Alter von ca. 10-12 Monaten	26
• Beikost im Alter von ca. 10-14 Monaten	28
4. Baby-led weaning	30
5. Fragen rund um die Einführung von Beikost	34

Ein Löffel für Oma ..., ein Löffel für Papa ...

Lassen Sie sich von den leuchtenden Augen Ihres Babys »verführen«, wenn es voller Wonne an einer saftigen Birne lutscht oder Brot für sich neu entdeckt. Dann geht kein Löffel mehr, weder für Oma noch für Papa.

Die Zeit, in der Babys sich langsam für andere Nahrungsmittel interessieren und nicht mehr ausschließlich Milch möchten, ist eine besondere Zeit für die Familie. Ein neuer Abschnitt beginnt, für die Mutter ist es ein kleiner Abschied von der intensiven Zweisamkeit. Dann heißt es: Ran an den Brei! Hier wollen Eltern natürlich auch alles richtig machen und sehen sich schnell einem scheinbar hochkomplexen Thema ausgesetzt. Babys sind jedoch Individuen. Das was für Paul richtig ist, mag für Sophie gar nicht passen. Trotz der Informationsflut: Es gibt nur wenige Grundsätze in der Beikostphase, die wirklich beherzigt werden sollten. Es bleibt genügend Freiraum, um allen Kindern in ihren Eigenheiten, Vorlieben und Abneigungen gerecht zu werden.

Bei aller Theorie funkt die Wirklichkeit oft dazwischen: Der Beruf verlangt seine Zeit und die Babys halten sich nicht an Ernährungsfahrpläne. Die vielfältige und unterschiedliche Entwicklung der Kinder geht oftmals in Vorschriften unter und führt damit leider immer wieder zu großer Verunsicherung. Wie der Züricher Kinderarzt Remo Largo so zutreffend sagt: »Kindliches Verhalten ist zumeist sinnvoll, auch wenn wir den Sinn nicht immer sehen können.«

Bleiben sie also gelassen! Viele Wege sind möglich. Das Baby ist nicht glücklicher, wenn seine Mutter, schweißgebadet und mit zusammengebissenen Zähnen den vorschriftsmäßigen Brei anrührt. Essen bedeutet mehr, als Kalorien zu zählen oder Nahrung zu verabreichen. Es soll vor allem Eltern und Baby(s) Spaß machen. Lassen sie sich diesen Spaß nicht nehmen! In diesem Sinne möchte ich alle Eltern einladen, diese kleine Broschüre zu entdecken.

Gabi Andres*, Großenseebach, den 31.10.2010



Gabi Andres ist Fachkinderkrankenschwester Stillberaterin (International Board Certified Lactation Consultant, IBCLC), Heilpraktikerin (mit Schwerpunkt in Osteopathie (www.heilpraktiker-herzogenaurach.de), körperorientierte Krisenbegleitung für Schwangerschaft, Baby- und Kleinkindzeit) sowie DGEM-Fachschwester (Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin). Sie ist seit 1995 in der Mütter- und Stillberatung tätig und als Familienkinderkrankenschwester (Ausbildung des Landes Rheinland-Pfalz) Teammitglied beim Projekt »Baby Willkommen« des Landkreises Erlangen-Höchstadt. Dort leitet sie eine begleitende Seminarreihe zum Thema Beikost.

Gabi Andres ist Mutter von drei Kindern.





Muttermilch ist einzigartig

Muttermilch ist die optimale Ernährung für Ihr Kind. Ihre Zusammensetzung passt sich in faszinierender Weise dem Wachstum des Babys an und bietet bei Erkrankungen spezifische Abwehrstoffe. Zudem geben Sie durch das Stillen Ihrem Baby einen besonders intensiven Körperkontakt, durch den es Liebe und Geborgenheit erfährt.

Die Stillzeit ist eine besondere Zeit mit Ihrem Kind, egal ob Sie stillen oder ausschließlich stillen. Denn Stillen kann gerade in einer eher hektischen Zeit wie heute eine kleine Oase der Ruhe bieten. Bei Erkrankungen des Babys kann das Stillen noch eine akzeptierte Nahrungsquelle sein, wo andere Nahrung verweigert wird. So profitieren nicht nur das Baby und die Mutter langfristig davon, sondern die ganze Familie.

Schließlich ist Stillen auch eine gute Vorübung für das Erlebnis der Geschmacksvielfalt Ihres Kindes. Muttermilch enthält Tausende von Geschmacksrichtungen, die auf das spätere Nahrungsangebot vorbereiten.

Muttermilch

- optimale Zusammensetzung
- vollwertiges Nahrungsmittel
- variiert im Geschmack
- enthält Abwehrstoffe gegen Infektionen, z. B. Durchfallerkrankungen
- ist dem Verdauungssystem des Säuglings angepasst
- richtige Temperatur, keimfrei, frisch
- enthält genügend Flüssigkeit
- Stillen unter Einführung von Beikost über den sechsten Monat hinaus kann vor Übergewicht, Diabetes Typ 1 und zahlreichen anderen Krankheiten schützen.

Empfehlung: Das erste Lebenshalbjahr wird ausschließliches Stillen empfohlen. Ab dem 7. Monat ergänzt Beikost das Stillen. Die Stilldauer insgesamt bestimmen Mutter und Kind.

Wie oft stillen?

Den Säugling nach Bedarf anlegen. Jedes Kind hat seinen individuellen Rhythmus: Zweistündliche Stillabstände können auch über die ersten Wochen hinaus, **individuell** vom Kind abhängig vorkommen.

Mein Kind bekommt genug Muttermilch,

- wenn es zunimmt,
- wenn die Windeln gut nass sind (6–8 Windeln/Tag).

Wiegen

Wiegen ist nicht nötig, wenn das Kind gut gedeiht!
Mit etwa fünf Monaten hat sich das Geburtsgewicht verdoppelt, mit einem Jahr verdreifacht.

Wachstumsphasen

In den Wachstumsphasen sind Babys unruhiger und wollen häufiger gestillt werden. Diese sind in der Regel zu beobachten:

- zwischen dem ca. 7.–10. Tag
- zwischen der ca. 5.–6. Woche
- mit ca. 3 Monaten

Häufiges Anlegen regt die Milchproduktion an.

Haltbarkeit der Muttermilch

- Bei 25°C: 4–6 Stunden
- Bei 19–22°C: 10 Stunden
- Bei 15 °C: 24 Stunden
- Im Kühlschrank (nicht in der Kühlschranktür!): 3 Tage; wenn 0–4°C gewährleistet sind: 5 (max. 8) Tage
- Im Tiefkühlgerät (bei -18°C): 6 Monate und länger



Auftauen und Erwärmen

Gelagerte Muttermilch trennt sich in Sahne, die oben schwimmt, und in eine untere wässrige Schicht, die bläulich, bisweilen gelblich oder sogar bräunlich aussieht. Vor dem Trinken sollte die Milch vorsichtig geschüttelt werden. Muttermilch sollte **schonend aufgetaut** werden, am besten im Kühlschrank. Wenn es schnell gehen muss, kann sie unter fließendem kaltem und allmählich wärmer werdendem Wasser (bei maximal 37°C) aufgetaut werden. Muttermilch sollte nicht in der Mikrowelle erhitzt werden, da sonst Bestandteile der Milch zerstört werden. Außerdem kann die ungleichmäßige Erwärmung der Milch Verbrennungen beim Kind verursachen. Einmal aufgetaute Muttermilch kann im Kühlschrank 24 Stunden gekühlt werden. Sie sollte jedoch nicht wieder eingefroren werden!

Muttermilch muss nicht unbedingt bei 37°C gefüttert werden! Raumtemperatur reicht aus.

Obst-, Gemüsesäfte

Bei Ernährung mit Muttermilch oder Ersatznahrung ist die Zufütterung von Gemüse- oder Obstsaft nicht erforderlich! Muttermilch und Ersatznahrung enthalten mit Ausnahme von Vitamin D alle notwendigen Vitamine.

Vitamin D

Bei jeder Form der Säuglingsernährung, auch beim Stillen, wird während des ersten Jahres die zusätzliche Gabe von Vitamin D zur Vorbeugung gegen Rachitis empfohlen. Vor dem Trinken kann die Tablette in wenigen Tropfen Wasser aufgelöst und mit einem Teelöffel verabreicht werden.

Die Tablette kann auch in die Wangentasche des Kindes geschoben werden. Die Tablette löst sich dann mit dem Trinken schnell und gut auf.

Zusätzliche Flüssigkeit

Bei voll gestilltem Säugling nicht nötig!

Zwimilchernährung

kann erforderlich werden, wenn das Kind über einen längeren Zeitraum nicht mehr seinem Alter entsprechend zunimmt. Jede Phase des Stillens birgt ihre Hürden. Von schläfrigen Babys bis schreienden, die die Brust verweigern. Egal, in welchem Alter Probleme auftreten: Scheuen Sie sich nicht, bei Hebammen oder ausgebildeten Stillberatern IBCLC* Unterstützung zu suchen, bevor sie frustriert oder übereilt abstillen (siehe unten, Rat und Hilfe).

Grundsätzlich bewährt es sich bei der Zugabe von Pre-Nahrung, den Säugling vor dem Zufüttern anzulegen! Dadurch wird die Milchproduktion angeregt. Manchmal kann auch regelmäßiges Abpumpen mit einer geeigneten Milchpumpe die Situation überbrücken und die Milchmenge erhöhen. Sonst kommt auch die Fütterung mit Pre-Nahrung in einer Flasche mit kleinem Saugerloch in Frage (ein Tropfen/Sekunde bei umgedrehter Flasche).

*International Board Certified Lactation Consultant

Abstillen

Die Frage, wann der richtige Zeitpunkt zum Abstillen gekommen ist, ist nicht nur eine Frage der Ernährung. Zu stillen bedeutet, alle Sinne des Babys anzusprechen und stärkt auf natürliche Weise das Gefühl zwischen Mutter und Kind.

Was manche nicht wissen: Abstillen ist nicht mit Einsetzen der Beikost erforderlich! Am Anfang geht es eher darum, der Neugier des Babys entgegenzukommen. Anfänglich wird Ihr Kind nicht weniger Flüssignahrung zu sich nehmen als sonst. Der Aufbau der Beikost mit dem ersten Brei ersetzt zu Beginn keine Mahlzeit. Auch im zweiten Halbjahr und darüber hinaus hat Muttermilch wertvolle Inhaltsstoffe und lässt Babys über den »Schoppen« zwischendurch schnell zu Kalorien kommen. Generell gilt: Stillen Sie bis zum ersten Lebensjahr, ist keine zusätzliche Säuglingsnahrung erforderlich! Vielleicht wird Ihr Baby aber schon im ersten Lebensjahr Anderes interessant finden und darüber die Brust weniger brauchen und einfordern. Seien sie nicht traurig, wenn Ihr Baby schneller ist, als Sie gefühlsmäßig dieser Entwicklung hinterherkommen. Vielleicht will es aber auch noch gerne über das erste Lebensjahr hinaus gestillt werden. Wie auch immer Ihr Weg mit Ihrem Baby ist, Sie allein entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt zum langsamen Abstillen gekommen ist. Nur Sie werden merken, wann das Stillen noch das Richtige ist und wann Sie Ihrem Kind zutrauen, auch andere Möglichkeiten der Beruhigung und Zuwendung zu finden.

Fertigmilchpräparate, Säuglingsmilchnahrungen

Säuglingsmilchnahrung »PRE«

Diese angepasste Säuglingsmilchnahrung ist in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch weitgehend angeglichen (adaptiert) und enthält als einziges Kohlenhydrat Milchzucker (Laktose). **Sie kann dem Baby immer dann gegeben werden, wenn es Hunger hat.** Kinder, die nach Bedarf, also selbstbestimmt und nicht nach festen Zeitplänen, gefüttert werden, sind zufriedener. **Dieses Fertigmilchpräparat kann bis zum Übergang zur pasteurisierten Vollmilch am Ende des ersten Lebensjahres verwendet werden.**

Säuglingsmilchnahrung »1«

Teiladaptierte Säuglingsmilchnahrung ist mit der Muttermilch nur noch teilweise zu vergleichen, z. B. im Eiweißgehalt. Sie enthält neben Milchzucker einen geringen Anteil an Stärke. Damit stellt sie höhere Anforderungen an den Verdauungstrakt des Babys, enthält jedoch nicht mehr Kalorien als Pre-Nahrung. **Herstellerangaben zur Trinkmenge stehen auf der Verpackung und dienen zur Orientierung. So lange das Baby Zufriedenheit zeigt, sich gut entwickelt und zunimmt, besteht kein Grund zur Sorge.**

Hypoallergene Nahrung

Bei allergiegefährdeten Säuglingen kann nach Rücksprache mit dem Kinderarzt auf hypoallergene HA Säuglingsmilchnahrung zurückgegriffen werden. Bei bestehender Kuhmilcheiweißallergie muss auf eine Spezialnahrung nach Rücksprache mit dem Kinderarzt ausgewichen werden.

Säuglingsmilchnahrung »2« ist überflüssig.

Pre-Nahrung oder gegebenenfalls 1er-Nahrungen sind im ersten Lebensjahr völlig ausreichend.

Auch beim Flaschegeben kann intensive Nähe und Bindung zu Ihrem Kind wachsen. Stärken Sie Ihr Baby durch aktives Bemühen um Körperkontakt und liebevolle Zuwendung, die sonst automatisch beim Stillen entstehen. So werden Sie eine gute Verbindung zu Ihrem Baby aufbauen und behalten.



Wasser für die Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung

Zur Zubereitung von Säuglingsnahrung oder Säuglingstee kann bedenkenlos frisches Trinkwasser aus der Kaltwasserleitung verwendet werden. Das Wasser aus öffentlichen zentralen Wasserversorgungsanlagen unterliegt strengsten Qualitätskriterien. Vor der Erstentnahme von Trinkwasser sollte das Wasser ablaufen, bis es kühl aus dem Wasserhahn kommt. Längere Zeit in den Leitungen stehendes Wasser könnte sich mit Keimen oder Schadstoffen anreichern. Bei alten Wasserleitungen oder eigenem Brunnenwasser ggf. auf Blei oder andere Schadstoffe untersuchen lassen (Verbraucherzentrale). Zentrale Wasserenthärtungsanlagen beeinträchtigen die Trinkwasserqualität nicht, sofern sie regelmäßig gewartet werden. Mobile Wasserenthärtungsgeräte, z. B. Tischfilter, sind für die Zubereitung von Säuglingsmilch nicht geeignet. Sie enthalten häufig eine große Anzahl krankmachender Bakterien.

Nitrat

Nitrat kommt im Trinkwasser und z. B. im Gemüse vor, besonders in grünem Blattgemüse. Grundsätzlich sollte Gemüse der Saison bevorzugt werden! Freilandgemüse ist geringer mit Nitrat belastet als Treibhausware. Gemüse und Obst aus biologischem Anbau enthalten ebenfalls in der Regel weniger Nitrat und andere Rückstände. Selbst wenn ein etwas nitratreicheres Gemüse auf den Tisch kommen sollte, ist durch die sich im Alltag ergebende Abwechslung der Gemüsesorten kaum zu erwarten, dass es beim Kind zu einer Anreicherung kommen könnte.

Nitratgrenzwert in Deutschland: 50 mg Nitrat/1 Liter Trinkwasser
Nitratwert in Erlangen (Stadt und Landkreis): < 20 mg Nitrat/1 Liter Trinkwasser – geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung!

Mineralwasser

Wer der Wasserqualität aus der Leitung nicht traut, kann auch auf speziell für Säuglinge geeignetes Wasser zurückgreifen. Das gilt natürlich besonders, wenn die Grenzwerte des Wassers tatsächlich zu hoch sind. Wichtig: Es sollte jetzt Mineralwasser mit dem Aufdruck »für Säuglingsnahrung geeignet« (Nitrat < 20 mg/1 Liter Mineralwasser) verwendet werden. Die Grenzwerte, auch zum Teil für andere Mineralien, werden in der Regel weit unterschritten.

Wasser abkochen/Gegenstände auskochen

ist im Regelfall nicht nötig! Bei guter Sauberkeit, das heißt gründlichem Spülen und Reinigen mit einer Bürste direkt nach jeder Flaschenmahlzeit, entstehen keine Keime, die den kindlichen Organismus belasten. Die Reste von Säuglingsmilchnahrung sollten weggeschüttet werden, da sich dort schnell Keime anreichern können. Die Ausnahme bilden Gummisauger, die Sie gelegentlich auskochen sollten.

3. Beikost

Beikost für Babys im Alter von 5-7 Monaten

Einige Babys sind tatsächlich schon früh bereit, langsam kleine Portionen von Nahrung zu probieren. Frühestens jedoch mit Beginn des 5. Monats kann mit zusätzlicher Kost begonnen werden. Viele Babys sind auch noch bis zu Beginn des 7. Monats mit Stillen zufrieden und dürfen auch so lange nur Muttermilch erhalten. Dies gilt ebenso für mit Flasche ernährte Babys.

Allergiegefährdete Kinder haben keine Sonderregeln, was Zeitpunkt und Art der Einführung von Beikost angeht. Entscheidend sind bei allen Kindern deutliche Signale der Bereitschaft für eine andere Nahrungsaufnahme!

Signale des Babys: »Ich bin reif für anderes Essen!«

- Kann das Baby seinen Kopf problemlos alleine halten und Bewegtem nachschauen, indem es den Kopf dreht?
- Kann das Baby mit etwas Unterstützung aufrecht sitzen?
- Übt das Baby erste Kaubewegungen?
- Steckt es alles Greifbare in den Mund?
- Zeigt es Interesse, wenn die Eltern essen?
- Hat es verstärkten Speichelfluss?
- Schiebt es mit der Zunge nicht alle Nahrung wieder aus dem Mund?
- Verkürzen sich die Abstände zwischen den Milchmahlzeiten anhaltend, und das Baby wirkt auch dann noch unzufrieden, ohne dass andere Ursachen dahinterstecken (z. B. Wachstumsschübe, Entwicklungsschub, Unwohlsein ...)?
- Zeigt ein Baby auch im siebten Monat noch keine rechte Lust am Essen, soll ruhig regelmäßig etwas Nahrung angeboten werden, um die Lust und Neugier des Babys zu wecken.

»Für jeden Entwicklungsschritt gibt es einen bestimmten Zeitpunkt, an dem das Kind innerlich bereit ist, diesen Schritt zu machen und dies mit seinem Verhalten auch anzeigt. Diesen Zeitpunkt gilt es zu erfassen.«

(Remo H. Largo, Babyjahre)



Allgemeine Grundsätze für alle Babys sind

- richtiger Zeitpunkt und
- stufenweiser Beginn, das heißt nur ein neues Nahrungsmittel nach dem anderen im Abstand von ca. einer Woche.
- Signale der Lust und Unlust ernst nehmen
- Später dürfen bekannte Lebensmittel auch in kürzeren Abständen abgewechselt werden.
- Nahrungsmenge langsam steigern (der kindliche Organismus braucht Zeit sich umzustellen)
- Frühestens nach vier Wochen mit der Einführung einer weiteren Mahlzeit beginnen.
- Vielfalt anbieten, ohne das Baby zu drängen

Zeigt Ihr Baby nach dem Start mit Beikost doch noch keine rechte Lust, dürfen Sie auch ruhig eine Pause einlegen und ein bis zwei Wochen später erneut beginnen. Anfangs geht es mehr darum, für Ihr Baby eine neue Art der Nahrungsaufnahme zu üben, als eine Milchmahlzeit durch Brei zu ersetzen.

»Wegen der großen Vielfalt der kindlichen Entwicklung sollten wir uns am aktuellen Entwicklungsstand und den Bedürfnissen unseres Kindes orientieren. Normvorstellungen und festgelegte Ratgeberkonzepte entsprechen den individuellen Bedürfnissen des Kindes meist nicht.«

(Remo H. Largo, Babyjahre)



Vielfalt der Babyentwicklung

So wie die Entwicklung der Kinder hinsichtlich drehen, krabbeln, laufen, Sprechen einer großen Spannweite unterliegt, so verhält es sich auch mit der Reife, die Nahrung anders als saugend aufzunehmen. Einige Babys sind ganz wild auf Breie und finden es toll, dass sie endlich etwas bekommen. Ihnen kann es nicht schnell genug gehen. Andere wollen erst einmal vorsichtig probieren und sind dann zufrieden. Ihnen genügt es, wenn der »richtige« Löffelstart etwas später einsetzt. Wieder andere Babys fangen lustvoll an, stellen aber nach kurzer Zeit fest »Brei ist nicht mein Ding«. Bei ihnen kann es sein, dass sie lieber Finger-Food mögen.

Wie auch immer der Weg Ihres Babys ist, bleiben Sie gelassen! Bei zögerlichen Essern machen Sie einfach weiterhin ein regelmäßiges Angebot. Ein an Körper und Seele gesundes Kind wird dem Beispiel der »Großen« folgen und früher oder später mit Lust essen.

Allergien vorbeugen

Das Risiko für Kinder, eine allergische Erkrankung zu entwickeln, hängt vom Schweregrad der allergischen Familienbelastung ab. Das heißt von der Anzahl der Allergiker in der Familie und dem Schweregrad der Erkrankung. Bei Babys mit erhöhtem Allergierisiko ist Stillen zunächst der einzige wirkliche Schutz. Aber wie lange soll die Zeit des vollen Stillens dann sein? Man ist lange Zeit von einer Mindeststillzeit (ausschließliches Stillen) von 6 Monaten ausgegangen. Mittlerweile weiß man, dass auch bei Allergierisiko dem Baby schon mit dem fünften Monat andere Nahrung angeboten werden kann.

Nach derzeitigem Forschungsstand hat es keinen Einfluss auf die Entwicklung einer Allergie, wenn die stillende oder schwangere Mutter vorbeugend auf bestimmte Nahrungsmittel verzichtet.

Kann eine Mutter nur teilweise oder gar nicht stillen, wird alternativ zu herkömmlicher Säuglingsmilch HA-Nahrung (partiell hydrolysierte) empfohlen. Nach 6 Lebensmonaten gibt es keine Hinweise auf einen allergiepräventiven Effekt von HA-Produkten. Bis zum 5. Lebensmonat wird bei Allergiefähigung HA-Milch empfohlen. Hier ist wichtig zu wissen, dass die Wirkung solcher Nahrung nur sehr begrenzt ist. Andere Maßnahmen zur Allergievorbereitung sind nach derzeitigem Wissen entscheidender:

- rauchfreie Umgebung
- Schimmel/feuchte Wände im Haus beseitigen
- Bei Renovierungen auf lösungsmittelarme Lacke und Farben achten
- Auf Ausdünstungen von Teppichen bei Neukauf achten
- An verkehrsreichen Straßen das Lüften auf verkehrsberuhigte Zeiten legen
- Keine felltragenden Tiere wie Katzen neu anschaffen



Gluten

Gluten darf und soll zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat mit Einführung der Beikost gegeben werden! Unter diesem Begriff verbirgt sich ein Getreideeiweiß, das in heimischen Getreidesorten wie Hafer, Weizen, Dinkel, Gerste und Roggen vorkommt. Es gibt Menschen, die auf Gluten mit starken Unverträglichkeiten reagieren. Es kommt u.a. zu einer Entzündung der Darmschleimhaut. Diese Menschen reagieren mit Bauchschmerzen, geblähtem Bauch und verändertem Stuhlgang. Babys gedeihen nicht mehr gut und haben auch deutlich veränderten Stuhl, bis hin zu Blut im Stuhl. Wird Gluten noch während der Stillzeit in kleinen Portionen eingeführt, entsteht ein risikomindernder Effekt für eine Unverträglichkeit = Zöliakie. Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber Gluten beruht.

Vollkorn

Im 1. Lebensjahr verträgt der Säugling **kein rohes Getreide** (z. B. Frischkornbrei). Rohes Getreide kann Verdauungsstörungen verursachen und mit krankmachenden Keimen belastet sein.

Breie aus Getreidevollkornmehl, -grieß oder -flocken dürfen dem Baby **nur gekocht** gefüttert werden.



Die folgenden Vorschläge sollen nicht als alleingültige Richtlinien verstanden werden. Es ist nicht möglich, die Entwicklung eines Babys in ein starres Schema zu bringen. Auch Zeit- und Mengenangaben zur Beikost können lediglich als Anhaltspunkte gesehen werden. Dennoch sind einige Grundregeln einzuhalten, um mit Geduld und Phantasie »das Richtige« zu tun. Vielleicht geht Ihr Baby einen unkonventionellen Weg. Wichtig ist der Spaß am Essen. Lassen Sie sich von Ihrem Baby leiten!

Ein guter Anfang

Ein entspannter Moment am Tag erleichtert den Beginn, d.h. Sie als Mutter sollten genug Zeit einplanen und das Baby sollte ausgeruht und nicht zu hungrig, aber auch nicht satt sein. Lassen Sie es das Nahrungsmittel von einem schmalen, flachen Löffel saugen. Drängen Sie Ihr Kind nicht! Betrachten Sie die ersten Wochen als Experimentierzeit.

Seien Sie geduldig, denn es wird einige Zeit dauern, bis das Kind mit den neuen Nahrungsmitteln zurechtkommt.

Eine weitere Möglichkeit ist es, dem Kind zuerst etwas Milch zu geben, um seinen größten Hunger zu stillen und dann das neue Nahrungsmittel anzubieten.

Rezept: Die erste Löffelmahlzeit

Mit 2-3 Teelöffeln Gemüse (gegart, püriert) oder Kartoffeln (gegart, feinst zerdrückt und mit Wasser cremig verrührt) beginnen. Auf 100 g kommt später anteilmäßig Fett in Form von Öl dazu (siehe unten).

Am Ende der ersten Woche sind ca. 5g Öl = 1 Teelöffel beizugeben. In der zweiten Woche kann ein anderes Gemüse probiert werden oder Kartoffel dazukommen.

Die erste Zeit wird das Baby noch Milch zur Ergänzung der Mahlzeit nehmen. Wundern Sie sich nicht, wenn das Baby anfänglich noch genauso viele Milchmahlzeiten braucht wie vorher. Es ist ein Dazugeben oder Ergänzen und kein Ersetzen!

Sobald das Baby eine größere Breimenge zu sich nimmt, kommen 10 g Fett (= 1 EL Rapsöl) pro 150-200 g Brei dazu. Fett ist u. a. notwendig, damit das fettlösliche Provitamin A (Karotin) aufgenommen werden kann. Es versorgt den Körper mit Fettsäuren, die für Nerven und Gehirnentwicklung erforderlich sind. Kein Kochsalz (belastet die Nieren) zugeben! Die Breimenge wird stetig gesteigert bis eine Milchmahlzeit entfallen kann.

Hält das Baby nach der Breimahlzeit genauso lange ruhig wie nach einer Milchmahlzeit, so ist es satt geworden, unabhängig von der gegessenen Menge.

Der hier beschriebene Fahrplan hat sich häufig bewährt und entspricht den Empfehlungen unseres Kulturraums, darf aber den individuellen Gegebenheiten des Babys und der Familie angepasst werden.

Essgewohnheiten in der Familie, besonders in den ersten zwei Lebensjahren, sind prägend für das spätere Essverhalten.

Gemüsearten

Für den Anfang eignen sich gut: Karotten, Pastinaken, Zucchini, Kürbis oder auch Kartoffeln. Wurde mit Kartoffel begonnen, folgt das Gemüse oder umgekehrt. Es kann auch wöchentlich die Gemüsesorte gewechselt und dann erst die Kartoffel dazugegeben werden. Manche Babys lieben etwas Abwechslung, andere bevorzugen eher Gewohntes. Lassen Sie sich überraschen! Weitere geeignete Gemüsesorten für die folgende Zeit sind: Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi, junge Erbsen, Fenchel u. a.

Tipp: Beliebte Mischungen nach der Einführung sind Karotten/Erbsen, Karotten/Fenchel, Kohlrabi/Karotten. Babys, die kein Gemüse essen wollen, akzeptieren es oft, wenn es mit Früchten kombiniert wird, z. B. Kürbis/Zucchini etc. mit Apfelsauce (gedünsteter ½ Apfel).

Fett

Rapsöl wird empfohlen! Tipp: Öl dunkel und im Kühlschrank lagern, um einen Qualitätsverlust zu vermeiden.



Fleisch

Fleisch liefert hochwertiges Eiweiß und Eisen. Eisen ist notwendig zur Bildung der roten Blutkörperchen. Im zweiten Lebenshalbjahr leeren sich die Eisenspeicher des Babys; nun sollte Eisen mit der Beikost zugeführt werden. Tierisches Eisen kann – im Gegensatz zu pflanzlichem Eisen – besser vom menschlichen Organismus verwertet werden! In fettarmen Muskelfleisch ist der Eisengehalt am höchsten. Die Aufnahme von Eisen wird durch die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln wie Kartoffeln und Gemüse erhöht.

Eine gute Eisenversorgung fördert die allgemeine Entwicklung und steigert die Abwehrkräfte! Aus diesem Grund wird dem Gemüse-Kartoffel-Brei und dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei Vitamin C in Form von Saft (30 g/3-4 EL) zugegeben. **Empfehlung:** 3-5 mal/Woche ca. 20-30 g Fleisch dem Gemüse-Kartoffel-Brei zugeben. Wer die vegetarische Variante wählt, sollte 20 g Getreideflocken begeben. Unter Getreidearten sind die Eisengehalt-Spitzenreiter Hafer und Hirse.

Vegetarische Eltern: Studien ergaben, dass die Eisenversorgung von (Ovo-Lacto-)Vegetariern entweder gleich oder nur geringfügig niedriger als die von Gemischtköstlern ist, vorausgesetzt die Ernährung ist insgesamt ausgewogen und vollwertig. Diese Aussage bezieht sich auf den Erwachsenenbedarf. **Kinder und besonders Säuglinge haben einen höheren Bedarf an Eisen!**

Vegetarische Kinder: Bitte achten Sie bei der vegetarischen Säuglingsernährung auf die Auswahl von eisenhaltigen Getreide (Hafer, Hirse), grünem Gemüse und Vitamin-C-Zugaben.

Eine streng vegane Ernährung, bei der neben Fleisch auch Fisch, Eier und Milchprodukte aus der Ernährung gestrichen werden, ist für Babys nicht geeignet! Dieser Ernährungsform fehlt hochwertiges Eiweiß, Calcium, Eisen und vor allem das Vitamin B12. Diese Nährstoffe sind für ein gesundes Wachstum unverzichtbar.

Lebensmittel mit hohem Eisengehalt, eine Auswahl (mg/100 g)

Hirse	7,0
Haferflocken	4,6
Maisgrieß (Polenta)	3,9
Weizenflocken	3,2
Fenchel	2,7
Möhren	2,0
Erbsen	1,8
Zucchini	1,5
Broccoli	1,3
Himbeeren/Erdbeeren	1,0
Kohlrabi	0,9
Kürbis	0,8



Erste Mahlzeit

Nach dem stufenweisen Start folgt jetzt die komplette Breimischung.

Grundrezept: Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln
- 20–30 g Fleisch
- 10 g Fett (1 EL)
- 2–3 EL Obstsaft/30 g (100 %)

Kartoffeln und Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem zerkleinerten Fleisch mit wenig Wasser in einem geschlossenem Topf weich kochen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Fett und Saft unterrühren. Achtung bei Zutaten mit unterschiedlichen Garzeiten! Hier sollten Sie stufenweise vorgehen.



Seefisch

Leicht verdaulich, enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, besonders Jod, Phosphor und Kalium, günstiges Fettsäuremuster (Vorsicht Gräten!). Darf auch im ersten Lebensjahr den Speiseplan erweitern (kann dann anstelle von Fleisch gegeben werden). Bei Übergang zur Kleinkindernahrung sollte Fisch nicht fehlen. Einmal in der Woche, je nach familiären Essgewohnheiten.

Tipp: z. B. *Seelachsrückenfilet oder Lachsfilet eignen sich!*

Grundrezept: Gemüse-Kartoffel-Brei ohne Fleisch

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffel
- 20 g Getreide-Vollkornflocken
- 10 g Öl (1 EL)
- 2-3 EL Obstsaft (100 %)

Kartoffeln und Gemüse putzen, klein schneiden und zusammen mit den Vollkornflocken in wenig Wasser weich kochen. Fein pürieren, Saft und Fett unterrühren.



Garzeiten-Tabelle von Gemüse

Gemüse	Garzeit
Zucchini, in Scheiben geschnitten	ca. 5 Min.
Erbsen, blanchiert	ca. 5 Min.
Fenchel, in Spalten geschnitten	ca. 6 Min.
Kürbis, in Würfel geschnitten	ca. 6 Min.
Broccoli, in Röschen	ca. 8 Min.
Kohlrabi, in Stückchen	ca. 8 Min.
Möhren, in Scheiben geschnitten	ca. 8 Min.
Blumenkohl, in Röschen	ca. 10 Min.
Kartoffel, in Stückchen	ca. 10 Min.
Pastinake, in Würfel geschnitten	ca. 12 Min.



Mengenangaben von g in Teelöffeln (TL)/Eszlöffeln (EL)

Lebensmittel	Gewicht in Gramm
Öl/Butter, 1 TL	5 g
Öl/Butter, 1 EL	10 g
Weizengrieß, 1 EL	10 g
Haferflocken, zarte, 1 EL	5 g
Instant-Getreideflocken, 1 EL	2 g
(nach Angabe des Herstellers dosieren)	
Kartoffel, 1 eigroße	ca. 60 g
Möhre, 1 kleine	ca. 40 g
Möhre, 1 mittelgroße, geschält	ca. 80 g
Kohlrabi, geschält	ca. 100 g
1 kleiner Apfel	ca. 100 g
1 mittelgroße Birne	ca. 150 g
Aprikose/Stück	ca. 50 g
1 EL Obstsaft	10 ml
1 EL Obstmus	ca. 20 g



Tipp: 6-fache Menge zubereiten, schonend garen, pürieren, zügig abkühlen und portionsweise tiefgefrieren; erst beim Erwärmen Öl und Saft zugeben! Auch Fleisch lässt sich gut in größerer Portion zubereiten und einfrieren. Dazu brauchen Sie 600 g klein geschnittenes Fleisch (Rind, auch als Tartar, d. h. durch den Fleischwolf gedreht, Schwein, Lamm, Geflügel), das in 100 ml Wasser gegeben wird. Das Fleisch weich kochen, pürieren, portionsweise in Eiswürfelbehälter füllen, 2 Eiswürfel entsprechen ca. 30 g und schockgefrieren. Die gefrorenen Fleischwürfel in dicht schließender Dose oder Gefrierbeuteln bis zum Verzehr in der Gefriertruhe aufbewahren. Bei Bedarf dem frisch gekochten Gemüse-Kartoffel-Brei zugeben.

Selbstgekochtes kann auch mit Gläschenkost ergänzt oder, je nach Zeitmanagement der Mutter, abgewechselt werden. Sie sollten jedoch sorgfältig die Zutatenliste prüfen. Es sollte nichts anderes enthalten sein, als das, was Sie auch selbst verwenden. Gerade für die erste Zeit bewähren sich Gläschen mit einzelnen Komponenten ohne Gemüsemix und anderen, unnötigen Zutaten.

Häufig ist der Gläschenportion ein zu geringer Anteil Öl beigelegt! Ergänzen sie mit 1TL Öl bei 190 g. Auch Fleisch ist hin und wieder knapp kalkuliert. Prüfen Sie den Inhalt!

Zutaten, die möglichst nicht in Gläschenkost enthalten sein sollten:

- Aromen z. B. Vanillin, Zimt
- Zucker und andere Süßungsmittel
- Salz und Gewürze
- Helle Getreideprodukte, helle Nudeln und heller Reis

Mengenangaben

Die Menge der aufgenommenen Nahrung kann variieren und sollte keinen Grund zur Besorgnis geben.



Beikost im Alter von ca. 6–8 Monaten Die Folgebreie

Zweite Mahlzeit

Dem Gemüsebrei folgt der **Getreide-Milch-Brei** oder **Getreide-Obstbrei**. Grundsätzlich sorgt der Getreide-Milch-Brei für die Kalzium-Eiweißversorgung, der milchfreie Getreide-Obstbrei für die Vitamin- und Eisenversorgung. Mit dem Getreide-Milch-Brei oder dem milchfreien Getreide-Obst-Brei kann am frühen Abend begonnen werden.

Grundrezept: Vollmilch-Getreidebrei

- 200 ml pasteurisierte Vollmilch
- 20 g Getreide-Vollkornflocken
- 20–30 g Obstmus oder Saft

Flocken in Milch aufkochen, ausquellen lassen, Obstmus oder Saft unterrühren. Evtl. je nach Konsistenz pürieren.

Die Milch sollte – auch bei Flocken, die keinen Kochvorgang erfordern – kurz aufgekocht werden. Durch das Aufkochen verändert sich der Aufbau des Milcheiweißes. Es kann dann leichter vom Baby verarbeitet werden. Bei Breizubereitungen mit Instant-Flocken vor dem Einrühren der Flocken die Milch abkühlen lassen.

Verwenden Sie Vollmilch mit hohem Fettgehalt (ca. 3,7%)! Sonst ist der Energiegehalt zu gering, zumal sich die Vitamine im Fett lösen.



Vollmilch

Vollmilch gilt grundsätzlich als Nahrungsmittel und ist im 1. Lebensjahr aufgrund des hohen Eiweißgehaltes als Trinknahrung ungeeignet. Zu viel Eiweiß belastet die Nieren des Säuglings! Keine negative Auswirkung hat die Milchmenge im Vollmilch-Getreidebrei. Für diesen Brei kann Wasser schrittweise durch Milch ersetzt werden.



Obst

Geeignet ist reifes, säurearmes, frisches ungespritztes Obst der Jahreszeit wie **Äpfel**, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen und Nektarinen. Garen Sie das Obst in wenig Wasser ohne Zuckerzusatz. Geeignet ist auch das Obst aus Gläschen oder tiefgefrorenes Obst ohne Zuckerzusätze. **Bananen** werden roh und zerdrückt gefüttert.

Beikost im Alter von ca. 8-10 Monaten

Dritte Mahlzeit

Eine weitere Flaschen- bzw. Brustmahlzeit wird frühestens nach einem weiteren Monat durch einen milchfreien Getreide-Obstbrei ersetzt. Getreideflocken sind dem Zwieback, der lediglich aus aufgeschlossener Stärke besteht, vorzuziehen.

Wichtig: Verwenden Sie für die Säuglingsnahrung geeignete Getreideflocken ohne Zusatz- und Geschmacksstoffe!

Breie werden auch als Fertig- oder Instant-Breie von verschiedenen Firmen angeboten. Die meisten davon enthalten Zucker oder andere Süßungsmittel. Lesen Sie immer die Zutatenliste! Süßungsmittel verstecken sich z. B. hinter den Begriffen Saccharose (= Haushaltszucker), Maltose (= Malzzucker), Maltodextrin, Glucose (= Traubenzucker), Glucosesirup, Lactose (= Milchzucker), Fructose (= Fruchtzucker), Honig, Apfel- oder Birnendicksaft.

Grundrezept: Getreide-Obstbrei

- 90 ml Wasser
- 20 g Vollkorn-Getreideflocken
- 100 g Obstmus
- 5 g (1TL Öl)

Wasser mit den Flocken aufkochen und ausquellen lassen. Obst und Fett unter den Brei rühren. Schmeckt warm und kalt.

Obst sollte anfangs gedünstet werden, außer wenn Gläschen verwendet werden. So ist es für Babys bekömmlicher. **Tipp:** Geriebener roher Apfel wirkt stuhlgangfestigend. Leicht gedünsteter Apfel, als Kompott gegeben, ist stuhlgangauflockernd.

Auch Trinken will geübt sein

Mit der dritten Breimahlzeit erhält auch das Trinken eine größere Bedeutung als zu Beginn. Machen Sie ab den ersten Löffeln ein regelmäßiges Angebot, auch darin müssen sich Babys üben. Eine (Lern-)Tasse oder ein Becher (Eierbecher) sind dafür geeignet. Wird Flüssigkeit aus der Flasche angeboten, sollte sie nicht zum ständigen »Nuckelbegleiter« werden. Selbst bei zuckerfreien Getränken ist eine Schädigung der Zähne möglich. Wasser oder ungesüßter Tee können nach Bedarf angeboten werden. Achtung: Instant-Tees enthalten häufig versteckten Zucker! Tees deshalb am besten selbst aufbrühen. Fruchtsaftchorlen sollten die Ausnahme sein! Falls Sie sich manchmal dafür entscheiden, empfehle ich 1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser. Spezielle Babysäfte, auch zur Vitamin C-Gabe in den Breien, sind nicht nötig.

Die Flüssigkeitsaufnahme ist ausreichend, wenn das Kind eine geregelte Verdauung und feuchte Schleimhäute hat.

Beikost im Alter von ca. 10–12 Monaten, Übergang zur Familienkost

Die Nahrungspalette des Kindes vergrößert sich. Das Baby nimmt allmählich am Familienessen teil. Doch (scharf) Gewürztes und Gesalzenes ist auch jetzt für Babys ungeeignet. Der Rest der Familie kann für sich am Tisch nachwürzen. Babys lieben es, mit allen Familienmitgliedern zu essen und »wie die Großen« mitzumachen. Da bleibt dann mancher Brei verschmäht. »Selbst essen« heißt die Devise und das sollten Sie auch weitgehend unterstützen! Die Nahrungsmittel können in größerer Form angeboten werden, sobald das Baby damit zurechtkommt (zahnunabhängig).

Knabbereien lieben viele Babys.

Reiswaffeln, Dinkel-Stängchen & Co. bieten dem Baby nicht nur experimentierfähige Zwischenmahlzeiten, sondern schulen auf sinnvolle Weise das Kauen und lassen ein vielfältiges Greifen und Fühlen zu. Dabei werden das Hand- und das Mundgefühl Ihres Kindes gefördert und gestärkt. Brot, Brötchen und die Rinde davon sind gute Ergänzungen. Weiches Obst wie z. B. Banane, Apfelschnitze, Birnenstückchen oder einfach weich gekochtes Gemüse werden jetzt langsam interessant. Obst und Gemüse eignen sich gut für den kleinen Hunger zwischendurch. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie z. B. Babyplätzchen sind weniger als Zwischenmahlzeit geeignet, sie können den Appetit auf die eigentliche Mahlzeit nehmen.

Grundsätzlich sind Plätzchen nicht verboten, sollten jedoch die Ausnahme sein! Solange Babys den stark gesüßten »Papp« noch nicht kennen, sind sie auch mit anderem glücklich und zufrieden.



Brot

Sobald das Baby mit größeren Nahrungsmitteln zurechtkommt, kann es auch regelmäßig Brot bekommen. Manche Babys wollen auch schon früher daran lutschen. Machen Sie Ihrem Baby die Freude! Empfehlenswert ist Vollkornbrot (fein gemahlen), das viele Vitamine und Mineralien, vor allem Vitamin B 1 und natürliche Ballaststoffe, enthält. Weiterhin kann Graubrot und Knäcke Brot gegeben werden.



Grundrezept: Knabbereien/Dinkelminis

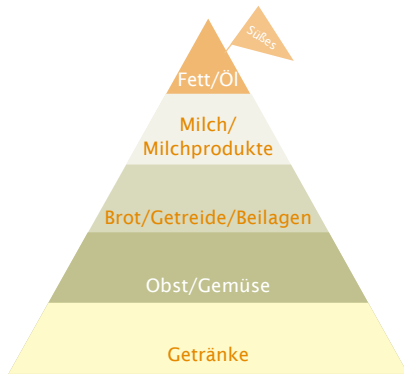
- ca. 200 g Dinkelmehl
- 4–5 EL Haferflocken
- 1 Banane
- 1 gestrichener EL Weinstein-Backpulver (mit Maisstärke aus kontrolliert biologischen Anbau)
- 1 EL Öl

Anteilig Mineralwasser begeben, bis eine Masse entsteht, die einem Rührteig ähnelt.

Ich verwende zur Durchmischung des Teiges gern den Passierstab und füge dann wahlweise geriebenen Apfel, geriebene feine Karotte oder Zucchini zu. Die Banane muss dann nicht zwingend in der Mischung sein. Mit einem EL kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Wenn der Teig zu flüssig geworden ist, kann er auch in Muffin-Förmchen gegeben und gebacken werden.

Backen: bei 180–200 Grad ca. 20 Minuten.

Lassen sich gut einfrieren!



Beikost im Alter von ca. 10–14 Monaten: Vorschläge für eine Tagesverpflegung

Der Übergang zur Familienkost kann langsamer als hier vorgestellt erfolgen. Es gibt einige Kinder, die mit 9 bis 10 Monaten zwar mit Appetit ihren Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei essen, aber sonst, bis auf ein paar Löffel Obst, noch überwiegend Muttermilch zu sich nehmen, dabei aber bestens versorgt sind. Freuen Sie sich an ihrem Kind und sehen Sie diesen Übergang nicht als absolutes Muss an! Einige Kinder sind mit ihrem ersten Geburtstag – oder kurz danach – anderer Nahrung gegenüber aufgeschlossener. Altersangaben auf Gläschenkost sind zudem kein Maß dafür, was das Baby schon können und essen sollte. Auch spezielle »Junior-menüs« (wie sie in Supermärkten angeboten werden) sind überflüssig!

Frühstück

Übergang von der Milchflasche zu Müsli mit frischem Obst. Das Müsli sollte ruhig weiterhin selbst zubereitet werden, auch die Flocken dürfen weiterhin gekocht werden. Auf z. B. 2–3 EL Haferflocken wird ca. 50–100 ml Milch gegeben, dazu kommen eine klein geschnittene Banane und ein geriebener Apfel. Dabei sei jedoch gesagt: Manche Babys mögen noch über eine gewisse Zeit lieber ihre gewohnte Flasche oder die Brust am Morgen oder Abend.

Eine Alternative

ist (Vollkorn-)Brot und Milch aus der Tasse. 100 ml reichen, wenn am Abend auch Kuhmilch gegeben wird. Anfänglich genügt es, Brot ohne Belag anzubieten. Später kann dann das Brot dünn mit Butter bestrichen werden.

Zwischenmahlzeit

In der Regel wird am Vormittag und Nachmittag langsam der Obst-Getreide-Brei durch zwei Zwischenmahlzeiten abgelöst. Doch bedenken Sie: Der Obstanteil im milchfreien Getreidebrei ist sehr hoch! Bis Babys eine solche Menge am Stück vertilgen, kann es dauern. Deshalb kombinieren Sie ruhig noch über einen längeren Zeitraum Brei mit frischem Gemüse oder Obst der Jahreszeit. Man kann auch Knabbereien wie Reiswaffeln, Dinkel-Stängchen oder Dinkelminis geben (siehe oben). Babys brauchen nicht ständig etwas zu essen. Mit dem langsamen Übergang zur Familienkost bewähren sich fünf bis sechs Mahlzeiten täglich.

Mittagessen

Zu der vielleicht noch überwiegend angebotenen Kartoffel im Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei sind jetzt auch Reis und Nudeln beliebt. Fleisch und Fisch dienen weiterhin als Beilagen.

Kinder mögen auch Suppe, z. B.

Gemüsesuppe mit Grießklößchen (ergibt 2 Portionen)

125 g Wasser mit 1 TL Butter und 15 g Grieß aufkochen und 5 Minuten ausquellen lassen. 200 g bis 250 g Gemüse, klein geschnitten, in $\frac{1}{2}$ l Hühner- oder Gemüsebrühe 10 Minuten garen. Aus der Grießmasse mit zwei Kaffeelöffeln Nockerln formen, in die kochende Suppe geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Abendessen

Der Milchgetreide-Brei am Abend kann durch (Vollkorn-)Brot und Milch aus der Tasse langsam abgelöst werden (siehe Frühstück, Eine Alternative). Auch hier gilt: 100 ml sind ausreichend, wenn am Morgen schon Kuhmilch aus der Tasse getrunken wird. Nach dem ersten Geburtstag darf es auch etwas mehr Kuhmilch am Tag sein, ca. 300 ml sind dann in Ordnung. Auch der Brotbelag darf sich erweitern. Butter, magere Wurst, Käse oder einfach mal Kräuter (z. B. Schnittlauch), frische Gurke, Tomate in der Saison oder auch Avocado sind in der Übergangsphase zur Kleinkindkost gut möglich. Manche Kinder mögen auch Banane aufs Brot.

z. B. Brotbelag selbst gemacht

150 g Karotte und 50 g Apfel in wenig Wasser dünsten, 20–30 g Butter darin schmelzen, alles passieren. Nach dem Abkühlen zum Härten in den Kühlschrank stellen.

Herzhafter Getreide-Brot-Aufstrich

50 g Getreideflocken nach Wahl und kleine Zwiebel (kann auch weggelassen werden) mit 10 g Butter in der Pfanne dünsten. Mit 100 ml Gemüsebrühe aufgießen und 1–2 Minuten köcheln lassen, danach 20 g Butter in der warmen Masse schmelzen, alles passieren. Abkühlen und im Kühlschrank aushärten lassen. Wahlweise ergänzend mit Kräutern würzen (z. B. Schnittlauch, Dill, Basilikum).

Haltbarkeit beider Varianten im Kühlschrank ca. 3 Tage.

Joghurt, Dickmilch und Buttermilch

Erst gegen Ende des 1. Lebensjahres sollten Naturjoghurt oder gesäuerte Milchprodukte angeboten werden. Diese können Sie mit Früchten oder Saft verfeinern. Davor sind Sie als Zwischenmahlzeiten nicht geeignet!

Gegen Ende des 1. Lebensjahres kann die Ernährung in Kleinkindkost übergehen.

4. Baby-led weaning

Die „Fahrplan-Aussteiger“ oder: „Ohne Brei gehts auch!“

Oder frei übersetzt „das Baby entwöhnt sich selbst“. Das Baby entscheidet also, was und wie viel es von den angebotenen Nahrungsmitteln zu sich nimmt. Hierbei werden keine Breie nach einem „Fahrplan“ in bestimmter Ab- und Reihenfolge gegeben, sondern das Baby bekommt ein Angebot an weich am Gaumen zerdrückbaren Lebensmitteln, die im Familienalltag auf den Tisch gelangen und für das Baby geeignet sind (siehe „Was kommt auf den Teller?“).

Gill Rapley, eine britische Krankenschwester und Doktorin der Philosophie, hat diese Form der babygesteuerten Ernährung auch hier in Deutschland wieder ins Bewusstsein gerückt.

Die Babys wussten es im Grunde schon immer: Weder die reine „Breifütterung“ nach Fahrplan noch die zu streng verfolgte breifreie Ernährung ist für sich der allein richtige Weg.



Es gibt eine Vielfalt von Wegen für die Babys zur festen Nahrung, und sie zeigen uns das auch mit einer Fülle von Verhaltensweisen und Signalen. So mag ein „breifreies“ Baby vielleicht auch gern hin und wieder mal einen zartschmelzenden Brei vom Löffel als Gaumenschmaus genießen oder ein „Brei“-Baby ist vielleicht entzückt, ein weiches Blumenkohlröschen zu zerpfücken, um es langsam im Mund erastaten zu können.

Sie kennen Ihr Baby am besten und finden gemeinsam mit ihm den bestmöglichen Weg, Lebensmittel zu entdecken.

Letztendlich geht es in einer doch relativ kurzen Zeitspanne darum, das Baby mit Fantasie und Geduld am Essen teilhaben zu lassen. Anfänglich stehen das Entdecken und Erforschen, die Neugier am Essen, im Vordergrund. Eine richtige Sättigung dank der Probier-Mahlzeiten entsteht erst langsam, gesteuert durch das Baby und irgendwann, meist um das erste Lebensjahr herum wird das Baby überwiegend Lust haben am Familientisch mitzuessen. Sie dürfen darauf vertrauen, dass ein gesundes Baby wie die „Großen“ essen möchte, früher oder später.

Bester Startpunkt (siehe S. 12)

... ist im Grunde kein anderer als beim Breistart. Zwischen dem 5.-7. Lebensmonat zeigt das Baby mit seinen Signalen (siehe S. 12), dass es beginnt, für andere Nahrung als ausschließlich Milch, bereit zu sein. Hier ist es interessant zu wissen, dass sich mit dem Drehen des Babys vom Rücken auf den Bauch, die Zungengeschicklichkeit erweitert hat. Nahrung kann jetzt auch seitlich im Mund verschoben werden. Häufig beobachten Eltern, dass das Baby als Erstes große Freude am Lutschen an hartem Brot oder Brötchen hat (auch „Breistart“-Kinder!). Damit liegen Babys voll im Trend, kleinste Portionen Gluten zum empfohlenen Zeitpunkt zu sich zu nehmen (siehe S. 15).

Das sollte beachtet werden:

- Das Baby sitzt immer aufrecht, anfänglich noch auf dem Schoß.
- Es wird nie(!) mit Essen allein gelassen.
- Dem Baby wird nichts in den Mund gesteckt.
- Die Nahrung ist weich, aber nicht matschig und lässt sich mit der Zunge am Gaumen zerdrücken oder breiig einspeicheln.
- Harte oder runde Nahrung, die die Luftröhre verschließen könnte, ist nicht geeignet (z.B. Nüsse im Ganzen oder auch Trauben und Beeren; diese sollten fein zermahlen oder geteilt angeboten werden). Erbsen und Mais sind ab dem Zeitpunkt möglich, wenn Babys beginnen, Nahrung nicht mehr mit der ganzen „Patschhand“ in den Mund zu befördern, sondern mit dem sog. Zangen und Pinzettengriff erste Kleinteile aufnehmen können (ca. 8. Lebensmonat) und dabei Erbsen oder Maiskörner (weichgekocht) plattgedrückt werden.



„Was kommt auf den Teller?“:

- Gemüse und Obstsorten (siehe S. 17, 24) als Sticks gedünstet. Die Auswahl besteht auch hier aus einer langsam wachsenden Vielfalt.
- Fisch und Fleisch werden als Buletten oder in länglichen Streifen angeboten. Bei festerem Fleisch wird das Baby den Streifen und dessen Inhaltsstoffe eher aussaugen.
- Reis, Milchreis oder Kochdinkel kann mit ein wenig fein geriebenem Käse vermischt als „Burger“ gereicht werden

Ungeeignet sind Lebensmittel, die:

- Aromastoffe oder Geschmacksverstärker enthalten,
- stark gezuckert oder
- gesalzen sind.

Am praktischsten ist es, die Familienrezepte anzupassen und ggf. nachzuwürzen.

Der Zeitpunkt

Zu den Familienmahlzeiten. Das Baby isst die für es geeignete Nahrung mit. In der Regel wird das zum Frühstück und Mittagessen sein, nach einiger Zeit des Übens wird das Baby auch abends das Mittagessen einfordern.

Auch hier ist wichtig zu wissen, dass es nicht um den Ersatz einer Mahlzeit geht, sondern um eine Ergänzung (siehe S. 9, 13, 16) und ein „breifreies“ Baby wird u.U. genauso schnell oder langsam Nahrung nach seinen Bedürfnissen zu sich nehmen, wie ein „Brei-Baby“.

Auch der Appetit und die Neugier des Babys sind nicht jeden Tag gleich: Gestern noch lustvoll ein geliebtes Hackfleischbällchen plus Gemüsestick seelig verspeist, heute plötzlich wieder nur Milch.

Ob Sie sich nun für eine Breizeit oder breifreie Zeit mit Ihrem Baby entscheiden oder eine Mischung von beidem eingehen: Sie sollten sich dabei sicher und wohl fühlen. Eine entspannte Essenszeit und entspannt essen zu lernen und entdecken zu dürfen, prägt sicherlich ein gesundes zukünftiges Essverhalten.



Buchtipp:

„Einmal breifrei, bitte!“
von Loretta Stern und Eva Nagy, Kösel-Verlag, 2013

„Baby-led Weaning – Das Grundlagenbuch“
von Gill Rapley und Tracey Murkett, Kösel-Verlag, 2013

5. Fragen rund um die Einführung von Beikost



Mein Kind verzieht den Mund ganz angeekelt bei den ersten Löffeln?

Das wird immer wieder von Müttern und Vätern bei der Gabe der ersten Löffelchen beobachtet. Ihr Baby erfährt ein völlig neues Mundgefühl. Nicht nur die Art der Nahrungsaufnahme ändert sich. Beim Übergang vom Saugen zur Löffelnahrung müssen sich Zungen- und Mundbewegungen des Babys ebenfalls ändern. Eine mögliche anfängliche Abneigung der Speisen vom Löffel hat in der Regel wenig damit zu tun, dass es dem Kind nicht schmeckt. Vertrauen Sie auf die Neugierde Ihres Kindes und warten Sie, bis Sie es mit einem anderen Brei versuchen!

Muss das Baby zwingend mittags ein Mittagessen bekommen?

Nein. Die Zeiten, wann Ihr Baby Essen bekommt, kann Ihrem Familienablauf angepasst werden. Für die ersten Löffel ist es jedoch hilfreich, wenn das Kind nicht zu hungrig, müde oder krank ist! Auch können sich Babys leichter orientieren, wenn gewisse Abläufe/Zeiten gleichbleibend sind.

Mein Kind trinkt so wenig.

Auch in Breien ist ein nicht unerheblicher Anteil an Flüssigkeit. Lassen Sie Ihr Baby regelmäßig nach dem Füttern von Brei das Trinken üben. Normale Tassen, Löffel oder auch kleine Becher (auch Eierbecher) sind dazu geeignet. Beim Trinken aus der Lerntasse sollten Sie darauf achten, dass das Kind nicht dauernd an ihr nuckelt! Außerdem lernt das Baby durch Flasche und Lerntasse nicht, wie weit eine offene Tasse gekippt werden kann. Solange Sie Ihrem Kind immer wieder ein Trinkgefäß (nach dem Essen) anbieten, wird es eine Routine entwickeln.

Ältere Kinder sollten Sie hin und wieder an ihren Durst erinnern! Sie sind oft so sehr ins Spiel vertieft, dass sie keinen Durst verspüren. Stellen Sie etwas zu trinken bereit!

Mein Kind würgt

Dafür gibt es viele Ursachen und im Regelfall braucht man sich keine Sorgen zu machen. So kann der Zeitpunkt des Beginns mit der Beikost doch noch zu früh sein. Warten Sie dann und beginnen Sie etwas später erneut! Prüfen Sie außerdem die Breikonsistenz! Sind größere Breistückchen enthalten? Ist der Löffel zu groß? Wird der Löffel zu tief in den Mund geführt? Ist der Löffel zu voll? Ist vielleicht eine weichere Beschaffenheit des Löffels hilfreich? Sitzt das Baby aufrecht beim Essen? Vielleicht mag Ihr Baby erst einmal über eine

bestimmte Zeit das Essen erforschen und bevorzugt mundgerechte, weiche Nahrung, um danach zu greifen? Manchmal bereitet auch der Wechsel auf ein noch nicht bekanntes Nahrungsmittel oder eine als sehr intensiv erlebte Geschmacksrichtung Probleme. Dann kann es helfen, Gemüse/Obstsorten mit neutralerem Geschmack zu füttern (z. B. Zucchini, Kartoffel, Karotte) oder schon Bekanntes mit Neuem langsam steigernd zu mischen.

Ist Ihr Kind bereits im sechsten Lebensmonat und die genannten Möglichkeiten führen zu keiner Verbesserung der Situation, kann in seltenen Fällen auch eine allgemein verzögerte Entwicklung vorliegen, die sich mit Essproblemen äußert. Zusätzlich wird dann auch häufig beobachtet, dass Babys z. B. wenig oder gar keine Spielsachen mit Lust und Entdeckerfreude im Mund erforschen oder Gegenstände ungern berühren. Zögern Sie in solchen Fällen nicht, Kontakt mit Ihrem Kinderarzt zu suchen!

Mein Baby verweigert plötzlich wieder den Löffel, obwohl es schon prima mit dem Essen geklappt hat.

Von diesem Phänomen berichten immer wieder Eltern. Bleiben Sie gelassen und geben Sie vorübergehend ruhig wieder vermehrt die Brust oder Flasche! Häufig ist dies mit einem neuen Entwicklungsschub verbunden. Wenn sich eine neue Fähigkeit ausbildet, kommt es erst einmal wieder kurzzeitig zu einem Rückschritt. Auch Erkrankungen können zu Essenspausen führen. Sobald es Ihrem Kind besser geht, können Sie wieder da starten, wo sie aufgehört haben.

Nun ist mein Baby schon 8 Monate und kommt mit gröberer Nahrung immer noch nicht zurecht.



Nicht alle Babys, ob mit Zähnen oder ohne, kommen im ersten Lebensjahr schon mit gröberer Nahrung zurecht. Es kann sogar passieren, dass sie beim kleinsten Bröckchen in der Nahrung würgen oder gar erbrechen. Manches braucht Zeit. Trotzdem sollten Sie einen stufenweisen Aufbau versuchen: von fein passierter Nahrung über mit der Gabel zerdrücktem Essen. Zwischendurch Knabbereien aus der Hand oder gut weich gekochtes Finger-Food dürfen ausprobiert werden. Geeignet dafür sind weiche Obstsorten wie z. B. weiche Birne, Banane, Nektarinen, aber auch Salatgurke und gut weich gekochtes Gemüse wie z. B. Karotten, Zucchini und Kartoffeln. **Beachte:** Frisch weich gekochtes Gemüse kann innen noch sehr heiß sein – **Verbrennungsgefahr!**

Seit den ersten Breien klappt es mit der Verdauung nicht mehr gut.



Manche Kinder brauchen etwas Zeit, bis sich ihre Verdauung einspielt. Überprüfen Sie, ob vielleicht etwas mehr Flüssigkeit im Brei Abhilfe schafft! Manchmal kann auch das Einstiegs Gemüse, die Karotte, zu Verstopfung führen. Gehen Sie auf ein den Stuhlgang regulierendes Gemüse über wie z. B. Zucchini, Pastinake oder Blumenkohl. Manchmal beginnt auch das Problem mit Einführung der stärkehaltigen Kartoffel. Versuchen Sie es dann vorüber-

gehend erst einmal wieder nur mit Gemüse und geben Kartoffel in kleinen Mengen, langsam steigernd, dazu.

Auch mit Fencheltee kann der Brei für eine gewisse Zeit zubereitet werden, sofern es das Baby mag. Und: Ist im Brei ausreichend Öl? Ist außerdem genügend Obstsaft dem Brei zugegeben? Statt mit Apfelsaft kann man es vorübergehend mit reinem Pflaumen- oder Traubensaft (ohne Zuckerzusatz) versuchen. Auch Birnenmus als Nachtisch wirkt stuhlgangregulierend. Hilft das alles nicht, holen Sie sich Rat bei Ihrem Kinderarzt!

Mein Kind mag immer nur dasselbe essen.

Dies ist ein typisches Essverhalten für die Kleinkindzeit (1,5 bis ca. 2–3 J.). Manche Kinder essen zum Beispiel nur Butterbrot oder über längere Zeit nur Kartoffeln, Nudeln oder Reis ohne Soße. Gemüse wird zwar gerne angenommen, aber nicht in der Kombination mit Salat. Kinder sind in dieser Zeit »Trennkostler«. So wird auch ein Brot nicht als Ganzes gegessen, sondern mit Experimentierfreude in seine Einzelbestandteile zerlegt. Erst die Auflage ausprobieren, dann mit Genuss die Butter runterschlecken und schließlich das Brot auseinandernehmen – so lautet häufig die Reihenfolge ...

Auch wird Neuem gegenüber Skepsis gezeigt, nicht nur beim Essen. Es muss z. B. immer die gewohnte Gute-Nacht-Geschichte bleiben. Beim Essen sollten Sie Vertrautes mit Neuem anbieten.

Vielleicht erleichtert ein bunter Knabberteller mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, mundgerecht geschnitten, wieder die Lust auf Anderes. Bleiben Sie gelassen! Spätestens ab dem Schulalter wollen Kinder wie Erwachsene essen.

Mein Baby isst nur mit Ablenkung, jeder Löffel wird zum Kampf.

Ist es wirklich schon für die Beikost bereit? Mag Ihr Baby vielleicht erst einmal Nahrungsmittel mit der Hand wahrnehmen und erforschen, bis es diese dann selbstbestimmt in den Mund steckt? Sind die Essenszeiten stimmig für Ihr Kind, hat es wirklich Hunger? Kündigt sich gerade ein Entwicklungsschub an oder befindet sich Ihr Kind bereits mittendrin?

Essen ist mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Es bedeutet Beziehungsaufnahme, soziales Miteinander und auch Lebensfreude. Besonders für ein Baby ist Essen eine sinnliche Erfahrung, eine Entdeckungsreise des Fühlens, Schmeckens, Riechens und auch des Sehens. Manchmal kann das Spielen am Tisch auch Ausdruck dafür sein, dass der Teller zu voll ist oder dass es dem älteren Kind nicht schmeckt.

Sie bestimmen, was auf den Tisch kommt. Ihr Kind entscheidet, was und wie viel es isst. Kinder sollten grundsätzlich die Chance bekommen, ihre eigenen Bedürfnisse (Hunger, Durst) kennenzulernen und dabei selbst zu entscheiden, wie viel sie mögen und wann es genug ist.

Wie erwärme ich am besten Tiefgefrorenes?

Tiefgefrorener Brei sollte zügig und kurz vor dem Füttern erwärmt werden. Wichtig ist dabei die gleichmäßige Erwärmung im Topf, Wasserbad oder in der Mikrowelle. Beim Erwärmen in der Mikrowelle achten Sie bitte auf eine gute Durchmischung des Breis. Die Temperatur des Geschirrs sagt nichts über die Temperatur im Essen aus.

Der Brei darf nicht noch einmal erhitzt oder tiefgefroren werden.

Kalorien zählen lohnt nicht.

Zumindest in den ersten zwei Lebensjahren. Sie dürfen darauf vertrauen, dass Ihr Baby instinktiv weiß, wie viel es braucht – jedenfalls sofern es gesund ist und das Nahrungsangebot (gesunde Beikost) passt. Keinesfalls sollte auf wertvolle Fette verzichtet oder die empfohlene Menge unterschritten werden. Hirnwachstum und die Reifung des Nervensystems sind in dieser Zeit gewaltig und brauchen entsprechend »Futter«.

In der folgenden Zeit ändern sich die Dinge. Kinder holen sich jetzt gern, was es zwischendurch gibt und entwickeln eine besondere Vorliebe für gehaltreiche Nahrungsmittel. Dann ist es nicht verwunderlich, wenn sie am Mittagstisch keinen Hunger haben ...

Achten Sie also darauf, was alles über den Tag hinweg im Mund verschwindet, gerade im Hinblick auf unser heutzutage breit gefächertes Angebot von kalorienreichen Zwischensnacks! Die Gabe von Säften und anderer Süßgetränke sollte überdacht werden.

Wann beginnt die Zahnpflege?

Ab dem ersten Zahn beginnt die regelmäßige Säuberung. Einmal täglich im ersten Lebensjahr, ab dem zweiten Lebensjahr morgens und abends. Nach den Mahlzeiten, jedoch nicht direkt nach dem Essen, um den zarten Zahnschmelz nicht zu verletzen. Ein mindestens 30-minütiger Abstand ist sinnvoll. Eine Kinderzahnbürste mit kleinem Kopf und weichen abgerundeten Borsten ist geeignet. Naturborsten verkeimen schneller. Achten sie bitte darauf, keinen Druck beim Putzen auszuüben und das Zahnfleisch nur sanft zu »streicheln«! Milde und ungesüßte Kinderzahnpasta wird zum Teil auch schon für das erste Lebensjahr empfohlen. Wird sie benutzt, reicht aus meiner Sicht ein »Hauch« von fluoridierte Zahnpasta; Fluoride fördern die Wiedereinlagerung von Kalzium und Phosphat in den Zahnschmelz. Bekommt das Kind eine Fluorid-Tablette, muss die Benutzung von Fluorid-Zahnpasta abgewogen werden. Die Meinungen gehen in diesem Punkt allerdings noch auseinander.

Welche Lebensmittel sind im ersten Lebensjahr zu meiden?

Hier haben sich die Empfehlungen durch neue Erkenntnisse gelockert. Für Kinder aus Familien mit Allergikern gelten die gleichen Empfehlungen wie für alle Kinder. »Ausprobieren« heißt die Devise.

Sobald Unverträglichkeiten auftreten, wird das entsprechende Lebensmittel ausgesetzt und kann zu einem späteren Zeitpunkt erneut versucht werden. Insbesondere Fisch wird aufgrund seines Gehalts an langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren schon im ersten Lebensjahr mit Einführung des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis empfohlen!

Bei manchen Lebensmitteln empfiehlt es sich trotzdem, ein wenig vorsichtig zu sein – zumal sie keinen zwingenden Vorteil bieten. So sollten Sie mit Zitrusfrüchten zurückhaltend sein! Ausnahme ist der Orangensaft, der in kleiner Portion als Vitamin C-Zugabe im Gemüsebrei vorkommen darf. Beobachten Sie, wie Ihr Kind darauf reagiert.

Auch gepökelte oder scharf gebratene Speisen sind für Babys nicht geeignet (zu viel Salz belastet die Nieren!).

Quark und Joghurt sollte auch erst gegen Ende des ersten Lebensjahres eingeführt werden, da sonst zu viel Eiweiß die Nieren des Babys überlastet. Der Anteil von Vollmilch mit 200 ml im Vollmilch-Getreidebrei ist im ersten Lebensjahr ausreichend.

Honig als naturrohes Produkt sollte innerhalb der ersten zwei Lebensjahre gar nicht gegeben werden! Er kann krankmachende Keime enthalten. Im dritten Lebensjahr hat das Kleinkind genügend Abwehrkräfte dafür.

Vorsicht ist auch bei ganzen Nüssen geboten! Sie können leicht verschluckt werden und die Atmung blockieren.

Bis wann braucht mein Baby nachts noch Milch?

Man trifft immer wieder auf die Meinung, dass ab dem 5. bis 6. Lebensmonat nachts keine Milch mehr nötig sei. Dabei wird aber, wie so oft, die Individualität des Babys und der Situation unterschlagen. Der Bedarf nach Milch kann sowohl aus einem Nähe- und Zuwendungsbedürfnis als auch aus tatsächlichem Hunger heraus vorhanden und gerechtfertigt sein. Z. B. kann es vorkommen, dass das Baby mit dem Essen tagsüber wegen eines Entwicklungsschubes kaum nachkommt. Auch emotional kann es nachts einen höheren Zuwendungsbedarf benötigen, um warm, sicher und kuschelig wieder in den Schlaf begleitet zu werden. Übrigens: Auch bei mit Fläschchen ernährten Babys gilt, dass nicht nur Hunger zum nächtlichen Aufwachen führt!

Allerdings darf auch nie vernachlässigt werden, wie die Mutter (oder Eltern) mit dem nächtlichen Füttern zurechtkommen. Sie kennen Ihr Kind und wissen sein Verhalten und seine Bedürfnisse einzuschätzen. Ihr Kind findet entweder ganz von allein oder mit Ihrer Unterstützung den Weg aus einer nächtlichen Nahrungsaufnahme.

Diese Broschüre ist nicht als alleiniger Ratgeber zur Einführung in das Thema der Beikost gedacht. Sie ersetzt keine anderen Informationsquellen, sondern wurde als Erinnerungshilfe geschrieben, in Ergänzung zu den im Landkreis angebotenen Beikostseminaren an verschiedenen Orten.

Erkundigen Sie sich bei Interesse, wann das nächste Seminar in Ihrer Nähe stattfindet! Auch Eltern und Erziehende, die nicht im Landkreis Erlangen-Höchstadt wohnen, sind herzlich eingeladen.

Im Zweifelsfall gilt immer: Holen Sie sich Rat bei Ihrem Kinderarzt oder anderen Fachpersonen, die hinsichtlich der Ernährung im Kindesalter kundig sind!

Die Ernährungsempfehlungen entsprechen dem heutigen Wissensstand (04/2017) und unterliegen damit stetiger Änderung. Mit welchen Nahrungsmitteln begonnen wird, ist zudem kulturell, traditionell und individuell geprägt. Deshalb sind diese Empfehlungen eine Leitlinie, die sich an unseren kulturellen Gegebenheiten orientieren.

Rat und Hilfe

www.bdl-stillen.de

(Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.)

www.hebammenverband.de (Deutscher Hebammenverband e. V.)

www.afs-stillen.de (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e. V.)

www.lalecheliga.de (La Leche Liga Deutschland e. V.)

www.buendnis-fuer-familie.de (Bündnis für Familie, Erlangen-Höchstadt)

www.stillen-info.de

Dank

Mein Dank geht an Frau Luitgard Kern, Dip.-Soz. päd., am Gesundheitsamt Erlangen, die mit ihrer Unterstützung das Projekt der Broschüre erst möglich machte und an Frau Sigrid Höser-Holers IBCLC, die mit wertvollen Anregungen zum Inhalt der Broschüre beitrug. Außerdem danke ich Gabi Kröner, Sozialpädagogin am Gesundheitsamt, die vor einigen Jahren mit einem Leitfaden den Ausgangspunkt für die vorliegende Broschüre schuf. Davon ausgehend ist diese Broschüre gewachsen, basierend auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie wurde bereichert durch eine Vielzahl interessierter Fragen und Anregungen der Mütter, in zahlreichen Brei-Kursen, Mütter-Treffs oder am Telefon.

Besonderer Dank gilt daher auch den Babys, die mit ihren vielfältigen Verhaltensweisen unter Beweis gestellt haben, dass Standards und Schemata ihrer Einzigartigkeit nie gerecht werden.



Infos

Ihre Ansprechpartnerinnen im Gesundheitsamt

Sozialer Beratungsdienst:

Beratung, auch telefonisch: Gertrud Hahm, Diplom-Sozialpädagogin (FH),
Telefon: 09131/71 44-440, E-Mail: gertrud.hahm@erlangen-hoechstadt.de;
Katja Schiller-Wegener, Sozialpädagogin (Bachelor), 09131/71 44-435, katja.
schiller-wegener@erlangen-hoechstadt.de

»Mein Baby entdeckt das Essen« – Ernährungsbroschüre im Internet

[https://www.erlangen-hoechstadt.de/leben-in-erh/
angebote-für-familien/für-schwangere/](https://www.erlangen-hoechstadt.de/leben-in-erh/angebote-für-familien/für-schwangere/)

Weitere Informationen im Internet z. B. unter

<http://www.familie-abc.net>

www.familien-landkreis-erlangen-hoechstadt.proaktiv.de

www.schwanger-in-bayern.de

www.fke-do.de

(FKE – Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund)

www.gesundinsleben.de

(Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz)

www.zusatzstoffe-online.de

www.kinder-verstehen.de

www.kindergesundheit-info.de

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Impressum

Herausgeber:

Gabi Andres

Stand April 2017

Gabi Andres, Fachkinderkrankenschwester IBCLC (Stillberatung),

Heilpraktiker, DGEM-Fachschwester, gabiandres@icloud.com,

heilpraktiker-herzogenaurach.de, 09135/72 94 59

Grafische Gestaltung/Lektorat

Berit Kröner, Diplom-Designerin, www.lichtwurf.de

Matthias Kröner, Autor, Journalist, www.fair-gefischt.de