

Beikost einführungsplan

Zur Einführung der **1. Beikost** eignet sich die Mittagsmahlzeit am Besten. Das neue Lebensmittel ist für den kleinen Körper ungewohnt und so hat das Baby am Nachmittag Zeit sich daran zu gewöhnen und wird nicht zur Einschlafzeit verwirrt.

Der erste Brei sollte ein **reiner Gemüsebrei** sein. Die Klassiker sind hier **Pastinake oder Kürbis**. Wenn man sich beispielsweise für Pastinake entscheidet, so wird nun ca. 7 Tage lang Pastinakenbrei gefüttert. Am ersten Tag sollte man mit 2-3 Löffelchen beginnen – nach und nach kann die Menge dann bis auf 150-180g gesteigert werden. Dabei gilt dass das Baby so viel essen darf wie es möchte, jedoch nicht zum Essen gezwungen werden darf. Zu Beginn wird das Baby noch nach der Mahlzeit nach Bedarf gestillt bzw. bekommt sein Fläschchen. Hier sollte man jedoch aufpassen, dass zwischen der Brei- und der Milchmahlzeit eine Zeitspanne von mind. 20 Minuten liegt, so dass das Baby den Unterschied spüren lernt.

Wenn das Baby den Gemüsebrei eine Woche lang problemlos vertragen hat, wird der Pastinakenbrei mit der Kartoffel zu einem **Gemüse-Kartoffel-Brei** erweitert. Auch dieser Brei wird nun wieder 7 Tage lang auf seine Verträglichkeit getestet. Gibt es auch hier keine Auffälligkeiten, so kann in Woche 3 das Fleisch folgen, das unseren Brei zu einem **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei** komplettiert.

Nach der Mittagsmahlzeit wird nun die **2. Beikostmahlzeit** angeboten und die **Abendmahlzeit** ersetzt. Dazu eignet sich am besten ein **Milch-Getreidebrei**.

Auf dem Markt gibt es unendlich viele Varianten für den Babymilchbrei:

- fertiger Milch- oder Griesbrei im Glas
- Trockenmischungen für Milchbrei denen nur Wasser zuzufügen ist
- Getreidebrei ohne Milch

Die ersten beiden Varianten enthalten fast immer sehr viel Zucker und andere unnötige Zusatzstoffe wie Aromen. Da zudem die Gabe von Kuhmilch in den ersten Lebensjahren sehr umstritten ist, empfiehlt sich die Zubereitung eines Getreidebreis unter Verwendung von Pre-Milch oder mit Reismilch. Als erste Getreide eignen sich glutenfreie Sorten wie Hirsebrei oder auch zartschmelzende Reisflocken. Dem Milch-Getreidebrei können aus Verdauungs- und Geschmacksgründen einige Löffelchen zuckerfreier Obstmus beigefügt werden. Bei der Einführung des Milch-Getreidebreis beginnt man wieder mit einigen Löffelchen und steigert die Menge dann nach und nach.

Als **3. Beikostmahlzeit** wird die Zwischenmahlzeit am Nachmittag durch einen milchfreien **Getreide-Obst-Brei** ohne Zuckerzusatz ersetzt. Hierfür werden Getreideflocken mit Wasser angerührt und mit Obstpüree oder –saft verfeinert. Empfehlenswert sind milde Obstsorten wie Birne, Apfel oder Pfirsich. Zu beachten ist jedoch, dass man dem Baby immer noch ca. 1 Woche Zeit geben sollte um sich an das neue Lebensmittel zu gewöhnen und Allergien auszuschließen.

Als **letzte offizielle Beikostmahlzeit** wird eine kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag eingeführt. Dafür eignet sich wieder eine kleine **Obstmahlzeit**. Alternativ kann das Kleine nun aber auch schon mal an einer Dinkelstange oder Reiswaffel knabbern.

Grundrezepte

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (Grundrezept)

Zutaten:

- 50 g Kartoffeln (später auch: Vollkornnudeln oder Vollkornreis)
- 100 g Gemüse (z. B. Pastinake, Kürbis, Zucchini, Kohlrabi, Fenchel, Broccoli)
- 20 g mageres Fleisch (3 - 4x pro Woche z. B. Rind oder Geflügel)
- 2 - 3 El Obstsaft
- 1 TL Butter oder Keimöl (Raps-, Weizen-, Mais-, Sonnenblumenöl)

Zubereitung:

- Das Fleisch abwaschen und von Haut, Sehnen und Fettresten befreien. Nun in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser gar kochen. Nach ca. 15-20 Minuten herausnehmen und pürieren.
- Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit wenig Wasser auf kleiner Flamme in 10-15 Minuten weich kochen und mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Alle Zutaten nun mischen. Butter oder Öl und Obstsaft noch hinzugeben. Abschließend nochmals alles gemeinsam pürieren.

Reismilch-Getreide-Brei (Grundrezept)

Zutaten:

- 200 ml Reis- oder Pre-Milch
- 20 g Vollkorn-Getreide-Flocken
- 20 g Obstpüree oder Obstsaft

Zubereitung:

- Die Milch mit den Vollkornflocken aufkochen und quellen lassen. (Instant-Flocken brauchen nicht gekocht, sondern nur angerührt werden.)
- Das pürierte Obst oder den Obstsaft dazugeben.

Getreide-Obst-Brei (Grundrezept)

Zutaten:

- 20 g Vollkorn-Getreide-Flocken
- 90 g Wasser
- 100 g Obstpüree
- 5 g Butter

Zubereitung:

- Die Getreideflocken in heißes Wasser einrühren, kurz aufkochen und dann ausquellen lassen. (Instant-Flocken brauchen nicht gekocht, sondern nur angerührt werden.)
- Nun das Obstpüree hinzugeben und unterrühren. Für das Obstpüree eignen sich hervorragend frische einheimische Obstsorten wie Äpfel und Birnen. Banane lässt sich aufgrund ihrer natürlichen Süße gut dazu kombinieren.

Obstbrei (Grundrezept)

Zutaten:

- 1 Banane
- 100 g Obst (z. B. Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Melone)

Zubereitung:

- Obst vorher waschen und gegebenenfalls schälen und entkernen. Dann weich kochen und pürieren. Banane nur mit der Gabel zerdrücken und mit dem warmen oder kalten Obstmus mischen und nochmals mit dem Pürierstab zerkleinern.
- sehr einfach ist die Zubereitung in der Mikrowelle: 3 Min. bei 600 Watt



Tipp: Schonend garen und rasch kühlen erhält Nährstoffe.

Mittlerweile führen Naturkostläden und Reformhäuser alle geeigneten Getreidearten auch als Instantflocken, mit bereits aufgeschlossener Getreidestärke. Aus kontrolliert biologischem Anbau sind diese von hoher Qualität und eine sehr praktische Alternative zu frischem Getreide

Trinken - wann, wieviel und was?

Im ersten halben Jahr bekommt das Baby über die Muttermilch nicht nur alle wichtigen Nährstoffe, sondern auch genügend Flüssigkeit. Mit Beginn der Beikost müssen Kinder aber auch mehr trinken. Im zweiten Lebenshalbjahr sind das ca. 400 ml täglich und nach dem ersten Lebensjahr schon knapp 1 Liter.

Besonders geeignet sind:

- stilles Mineralwasser
- ungesüsste Früchte- und Kräutertees

Ungeeignet sind:

- süsse Limonaden (wie z. B. Fanta und Sprite)
- Säfte pur
- Kohlesäurehaltige Getränke

Trinkwasser oder Mineralwasser?

In Europa gilt die EU-Trinkwasser-Richtlinie, an die alle Wasserlieferanten in der EU gebunden sind und die weitgehend der strengen deutschen Gesetzgebung entspricht. Deshalb ist (theoretisch) in allen diesen Ländern das Trinkwasser auch trinkbar.

Eltern, die auf Nummer sicher gehen wollen, sollten die Babykost aber mit abgekochten Mineralwasser zubereiten.

Wenn die Flaschen nicht bereits einen Aufdruck "Für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet" tragen, kann man die Mineralwasserqualität wie folgt selber gegenprüfen: Für Babies darf das Wasser nicht mehr als 20 Milligramm pro Liter (mg/l) Natrium, 10 mg/l Nitrat, 0,02 mg/l Nitrit, 0,7 mg/l Fluorid, 240 mg/l Sulfat, 0,05 mg/l Mangan und 0,005 mg/l Arsen enthalten.

Kohlesäurehaltiges Mineralwasser ist ungeeignet für die Babyernährung, da es unangenehme Blähungen verursachen kann und den Zahnschmelz angreift.

Tee contra Saft

Ungesüsste Früchte- und Kräutertees sind für Kinder ein ideales Getränk. Schauen Sie genau auf das Etikett von Fertigtees, wenn Sie diese verwenden, um auszuschliessen, dass zusätzlicher Zucker verwendet wurde. Viele enthalten süssende Zusätze wie Maltodextrine, Glucose, Lactose und Saccharose.

Denn es besteht ein nachgewiesener Zusammenhang zwischen gezuckerten Tees und gravierenden Zahn- und Kieferschäden bei Kleinkindern. Weltweit gingen die Begriffe "Zucker-Karies" und "Nursing-Bottle-Syndrom" durch die Presse als Milupa und andere Fertigteehersteller erfolgreich auf Schmerzensgeld verklagt wurden. Seitdem tragen alle Tees einen gesetzlich vorgeschriebenen Warnhinweis: "Halten Sie das Fläschchen stets selbst" und/oder "Ständiges Umspülen der Zähne kann Karies verursachen".

Säuglinge und Kleinkinder brauchen keine Säfte, denn in der Muttermilch und in den späteren Breien sind alle nötigen Vitamine enthalten. Es ist auch nicht nötig spezielle Baby- und Kindersäfte von Babynahrungsherstellern zu kaufen. Wenn Sie Ihrem Baby einen Saft geben möchten, kann es den handelsüblichen Saft für Erwachsene mitdrinken. Am besten geeignet sind Säfte aus 100 % Frucht. Möchten Sie sicher gehen, dass der Saft keine Spritzgifte oder andere schädliche Rückstände enthält, nehmen Sie einen Markensaft einer Naturkost- oder Bioproduktfirma.

Übrigens: Viele Babys werden wund, wenn Sie reinen Obstsaft oder Multivitaminsaft trinken - verdünnen Sie deshalb mit viel Wasser.

Nuckelflasche oder Trinkglas?

Kleinkinder sollten nicht ständig ihr Fläschchen als Seelentröster selbst halten, egal was sich darin als Getränk befindet. Denn wenn die Zähne ständig von einer Flüssigkeit statt vom schützenden Speichel umspült sind, wird das Gebiss anfälliger für Karies.

Spätestens wenn das Kind am Tisch mit isst, sollten die Eltern ihm keine Trink-Saugflasche mehr geben. Es kann sich dann bereits langsam über eine Trink-Lerntasse an Becher oder Glas gewöhnen.

Nahrungsmittelallergie

Nahrungsmittel als Allergieauslöser

Nahrungsmittel gehören bei Säuglingen und Kleinkindern zu den häufigsten Auslösern einer Allergie. In den meisten Fällen sind Eiweiße die Übeltäter - Eier beispielsweise, Kuhmilch, Fisch, Nüsse. Es gibt aber auch Allergien auf Karotten, Tomaten oder Zitrusfrüchte. Zudem leiden manche Kinder unter einer als Zöliakie bezeichneten Unverträglichkeit auf den Eiweissbestandteil mancher Getreidesorten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste).

Derzeitige Ernährungsempfehlung zur primären Allergieprävention:

- Stillen 6 Monate
- versehentliche Fütterung von Fremdprotein sollte vermieden werden
- wenn zugefüttert werden muss per Flasche, dann HA-Nahrung
- Beginn einer wenig abwechslungsreichen Beikostfütterung nach dem 6. Monat

Beikost für allergiegefährdete Babies

Bekommt Ihr Baby Brei, muss sich sein Immunsystem mit neuen möglichen Allergieauslösern auseinandersetzen. Dabei gilt: Je weniger fremde Eiweiße in der Nahrung sind (d. h. je schwächer deren allergische Potenz ist), umso toleranter verhält sich das Immunsystem.

Neue Lebensmittel einzeln ausprobieren!

Um die Verträglichkeit zu testen, sollten Sie neue Lebensmittel immer nur einzeln und im Abstand von einer Woche einführen. In der ersten Woche z.B. Karotten, in der zweiten Kartoffeln, in der dritten Woche Geflügelfleisch. Führen Sie ein Allergie-Tagebuch, in dem Sie neu eingeführte Lebensmittel und eventuelle Reaktionen notieren.

Bei Menüs Zutatenliste prüfen!

Produkte mit nur Rohstoff im Gläschen sind meist unproblematisch, während fertige Menüs oder Instantbreie versteckte Allergene enthalten können. Prüfen Sie stets die Zutatenliste.

Häufigste Allergieauslöser im Kindesalter:

- Hühnerei
- Kuhmilch
- Karotte
- Soja
- Nüsse
- Fisch
- Weizen

Weitere häufige Auslöser:

- Sellerie
- Tomaten
- Kiwi
- Ananas

- Zitrusfrüchte
- Pfirsiche
- Beerenfrüchte
- Honig
- Schokolade
- Kakao
- Gewürzmischungen



Diät bei diagnostizierter Allergie

Hat der Arzt bei Ihrem Kind eine Allergie diagnostiziert, sollten Sie den Aufbau der Beikost mit ihm absprechen. Eine Diät hat zwei Funktionen zu erfüllen:

- Sie muss das allergieauslösende Lebensmittel meiden.
- Sie muss alle lebenswichtigen Nährstoffe liefern.

Auswahl geeigneter Beikost für allergiegefährdete Kinder:

6. Monat	Birne, Banane, Blumenkohl, Kartoffel, Brokkoli, Zucchini
7. Monat	Apfel, Kohlrabi, Spargel, Mangold, Spinat, Reis (als Brei, ohne Milchzusatz!)
8. Monat	Wasser-, Honigmelone, Schwarzwurzel, Aubergine, Fleisch
ab 10. Monat	Mais, Gurke, Bohne, Getreideprodukte
ab 1 Jahr	Pfirsich, Aprikose, Joghurt, Milch, Käse, Sahne und andere Milchprodukte, Ei, Wild, Karotte, Fisch

Mein Tipp:

Der Speiseplan von Kindern muss nicht unzählige verschiedene Zutaten enthalten, auch keine exotischen. So kann man auf einfache Weise das Allergierisiko klein halten.

Der Rat des Allergologen:

Aus allergologischer Sicht wäre eine einfache Ernährung zu empfehlen, die wenig zusammengesetzte Lebensmittel (=> Antigenentladung) und kein Übermaß an rohen Lebensmitteln enthält. Günstig ist auch eine Rotationskost, d.h. die einzelnen Lebensmittel werden z.B. nur alle 4 Tage aufgenommen. Entfernt ist dies mit der alten deutschen Hausmannskost vergleichbar, die einfach und stark durchgeregelt war (an den einzelnen Wochentagen immer das gleiche).