

# Beikost

## Empfehlung



Liebe Mutter, liebe Eltern,

wir haben Ihnen während Ihres Aufenthaltes in unserem Haus einen guten Start in die Stillzeit ermöglicht. Mit unseren Tipps und Informationen möchten wir Ihnen helfen, so lange zu stillen, wie Sie und Ihr Kind es wünschen.

### **Wann und wie wird mit der Zufütterung begonnen?**

Mit Ende des ersten Lebenshalbjahres sind die meisten Kinder für die Einführung von Beikost bereit. Der Beginn des Zufütterns bedeutet jedoch nicht das Ende der Stillzeit, sondern es sollte nach Einführung von gesunder Beikost parallel weiter gestillt werden bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus – solange Mutter und Kind das wollen. Manche Kinder interessieren sich erst nach 9 bis 12 Monaten für größere Mengen anderer Nahrung als Muttermilch. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung, denn Muttermilch soll im ganzen ersten Lebensjahr Hauptnahrungsmittel sein. Ein guter Zeitpunkt für den Beginn der Zufütterung ist, wenn das Kind

- Interesse am Essen zeigt, indem es u.a. ganz aufmerksam den Weg jedes einzelnen Bissen in den Mund verfolgt,
- gestützt aufrecht sitzen und die Hand zum Mund führen kann. Meist ist der Zungenstoßreflex dann auch zurückgebildet, so dass es nicht alles mit der Zunge aus dem Mund schiebt.

Stillen Sie immer zuerst. Denn es ist leichter, Essen zu üben und neue Nahrungsmittel und Geschmacksrichtungen auszuprobieren, wenn Ihr Kind nicht zu hungrig ist. Auch kann es die neue Nahrung mit Hilfe der Muttermilch besser verdauen. Wenn Sie zum Essen später einmal nicht stillen, bieten Sie Ihrem Kind Wasser dazu an. Es ist jetzt alt genug, um das Trinken aus der Tasse oder dem Becher zu lernen. Stillen Sie Ihr Kind auch weiterhin nach Bedarf. Beikost wird zusätzlich zum Stillen angeboten.

Der Zeitpunkt für die Beikostfütterung sollte gut in den Tagesablauf der Familie passen. Das Kind ist ausgeruht und wach, aber nicht „überdreht“. Lassen Sie es von Anfang an beim Familientisch dabei sein. Essen ist etwas Angenehmes, das Menschen miteinander verbindet. Essenszeit ist eine Zeit liebevoller Zuwendung.

## Was isst das Kind?

Der Übergang von der Brusternährung zur Familienkost sollte behutsam in kleinen Schritten erfolgen. Die Kinder bevorzugen alle ein verschiedenes Tempo: Einige nehmen zunächst nur kleine Mengen zusätzlicher Kost, oder Sie stellen fest, dass Ihr Kind nicht alle Lebensmittel gleich gut verdauen kann. Andere essen mit viel Freude und gewöhnen sich schnell an das zusätzliche Essen. Das Baby hat einen sehr feinen Geschmackssinn, es wird ihm nicht langweilig, selbst wenn es zu Beginn nur wenige Lebensmittel essen mag. Vertrauen Sie Ihrem Kind, bei einem gesunden Angebot wird es sich richtig entscheiden!

Da die Eisenvorräte eines Kindes gegen Mitte des 2. Lebenshalbjahres langsam zur Neige gehen, sollte dem Kind auch schon früh Fleisch angeboten werden. Ebenso ist fetter Seefisch, der sorgfältig von Gräten befreit ist, wegen seiner speziellen Fette ein wertvolles Lebensmittel für das Kind. Ernährt sich Ihre Familie vegetarisch, sind eisenreiche Getreidesorten (Hirse, Haferflocken, Amaranth) in Kombination mit Vitamin C-reichen Obst- und Gemüsesorten besonders günstig. Lassen Sie sich bei vegetarischer Ernährung zusätzlich beraten!

Als Anfangsgemüse eignen sich: Kartoffeln, Möhren, Kürbis, Fenchel, Zucchini, Pastinaken, Erbsen, Blumenkohl, Broccoli sowie Obst, wie z. B. Bananen. Spinat ist wegen des hohen Gehalts an Oxalsäure weniger geeignet.

Getreide sollte nur gekocht, gebacken (zum Beispiel als Brot) oder anderweitig aufgeschlossen (in Flockenform) gegeben werden, da das Baby es sonst kaum verdauen kann. Von Frischkornbrei und Müsli ist aus diesem Grund abzuraten. Zur Vermeidung von allergischen Reaktionen ist es wichtig, parallel zur Einführung von Beikost weiter zu stillen. Das erlaubt Ihrem Baby unter dem Schutz der Muttermilch andere Nahrung kennen und verdauen zu lernen.

Die Zufütterungsmengen müssen anfangs nicht groß sein. Sie sollten aber möglichst bald vier verschiedene Nahrungsmittelgruppen einführen, zu denen auch Fisch und Fleisch gehören, um dem Kind eine gute Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu bieten.

## Eine neue Phase der Entwicklung – so wird begonnen

Für die Kleinen ist das Essenlernen ein sinnliches Erlebnis. Sie können Ihr Baby vor den Mahlzeiten stillen, so dass es nicht zu hungrig ist. Nehmen Sie es mit an den Tisch, damit es beobachten kann, wie Sie essen.

Das Essen schult die kommunikativen Fähigkeiten, die motorische Geschicklichkeit und die Hand-Augen-Koordination des Kindes. Viele Kinder essen anfangs nur kleine Mengen. Häufig wird die Nahrung erst püriert, nach einiger Zeit mit der Gabel zerkleinert oder sehr weich gekocht und in Stückchen geschnitten. Nicht alle Kinder

lassen sich gern füttern. Viele nehmen die Nahrung lieber selbst in die Hand, etwa weich gekochte Gemüswürfel oder auch Brotstückchen.

Ihr Kind lernt, wie es das Essen im Mund herumbewegt und kaut, einen Löffel festhält und etwas später auch selbständig isst. Es lernt unterschiedliche Nahrungsbeschaffenheiten kennen, wenn Sie eine Sorte Obst oder Gemüse gedünstet bzw. gekocht haben und später auch in roher Form anbieten (z. B. geviertelte Äpfel oder Möhren). Lassen Sie es jedoch nicht unbeaufsichtigt Nahrungsmittel essen, die Bröckchen bilden, damit Sie gleich eingreifen können, falls es sich daran verschluckt.

### **Wie wird die Beikost zubereitet?**

Kinder sollen frisch zubereitete Nahrung erhalten und den Geschmack verschiedener Lebensmittel kennen lernen. Garen Sie selbst gekochte Beikost im Schnellkochtopf oder mit sehr wenig Wasser in einem Gareinsatz. So bleiben Vitamine weitestgehend erhalten. Fügen Sie Rapsöl hinzu (auf eine Portion, ca. 200 g Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei kommen 8-10 g Rapsöl = 1 EL; auf 200 g Obst-Getreide-Brei kommen 5 g Rapsöl = 2 - 3 TL. Bei Fertignahrung sollte die fehlende Menge ergänzt werden. – FKE-Empfehlung). Dadurch werden fettlösliche Vitamine verdaulich gemacht und das Kind bekommt genügend essentielle Fettsäuren und Kalorien. Sie müssen für Ihr Baby nicht extra kochen, wenn Sie bereit sind, Salz und scharfe Gewürze wegzulassen und individuell am Tisch nachzuwürzen. Es gibt eigentlich bei der normalen Familienkost immer etwas, das auch für Ihr Baby geeignet ist.

### **Fertig zubereitete Gläschen und Breie**

Fertignahrung sollte möglichst nicht die ausschließliche Nahrung für Ihr Kind sein. Lesen Sie die Verbraucherinformationen sorgfältig, denn oft enthält Fertignahrung unnötige Zusätze (Gewürze, Honig, Molkeneiweiß, Bindemittel, Süßungsmittel, Magermilchpulver, Vitamine, Zucker als Maltose, Fructose, Maltodextrin, Glucose). Lassen Sie sich von der Etikettenaufschrift „Ab dem 4. Monat“ nicht irritieren. Solange Sie stillen und Ihr Kind und Sie zufrieden sind, braucht Ihr Kind im ersten halben Lebensjahr keine zusätzliche Beikost oder aus Kuhmilch hergestellte Milchbreie.

### **Nicht geeignet im 1. Lebensjahr**

Vor dem 1. Geburtstag sollen Kinder keine Kuhmilch erhalten, weil diese die Eisenaufnahme aus der anderen Nahrung hemmt. Solange das Kind mindestens zwei Mal täglich Muttermilch erhält, braucht es keine zusätzlichen Milchprodukte. (Wenn Sie Flaschnahrung geben, sollten Sie weiterhin die Pre – oder 1er-Nahrung wählen).

Eltern allergiebelasteter Kinder sollten früh Fisch zufüttern und die verschiedenen Lebensmittel einzeln im Abstand einiger Tage einzeln einführen, um allergische Reaktionen zuordnen zu können und sich überdies fachkundigen Rat holen.

### **Wie viel wird gefüttert?**

Das Kind bekommt neue Lebensmittel zunächst einmal häppchenweise zu kosten. Wenn Ihr Kind die neuen Lebensmittel verträgt, lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, wie viel es möchte. Wenn Ihr Kind gesunde Nahrung angeboten bekommt (ungesüßt und mit pflanzlichem Fett), wird es so viel essen, wie es gerade nötig ist. Versuchen Sie nicht, es zu größeren Portionen zu überreden, vertrauen Sie dem gesunden Essverhalten von Kindern. Für die Mutter ist eine langsame Rückbildung der Milchdrüsen und allmähliche hormonelle Umstellung schonend, das Risiko eines Milchstaus ist geringer.

### **Welche Bedeutung hat das Stillen nach 6 Monaten?**

Im Alter zwischen 6 und 24 Monaten wachsen Kinder schnell, aber ihre Mägen sind noch klein (etwa so groß wie die Faust des Kindes). Kinder brauchen deshalb besonders nahrhaftes Essen, das möglichst viele Nährstoffe in kleinen Nahrungsmengen enthält. Muttermilch hat mehr Kalorien und Nährstoffe als andere Nahrungsmittel und sollte deshalb auch weiterhin das Hauptnahrungsmittel im ersten Lebensjahr sein.

Auch nach der Beikosteinführung stärkt Stillen das Immunsystem Ihres Kindes, senkt das Allergierisiko, ist hygienisch und praktisch. Bei Erkrankung des Kindes kann es sein, dass das Kind die Beikost verweigert und nur die Brust akzeptiert. Stillen schützt in diesen Phasen vor einer Austrocknung und fördert die Genesung. Auch die Mutter profitiert von einer möglichst langen Stilldauer. Je länger gestillt wird, umso mehr reduziert sich beispielsweise das Brustkrebsrisiko.

### **Von der Beikost zum Familientisch**

Im Alter von 12 Monaten sind die meisten Kinder in der Lage, die gleichen Speisen zu essen wie auch die anderen Familienmitglieder. Wie bei der Beikost führen Sie Ihr Kind langsam an die Familienkost heran.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Spaß dabei und guten Appetit!

*Babyfreundliche Geburts- und Kinderkliniken haben sich auf Fragen der gesunden Kindernahrung spezialisiert und helfen Ihnen als fachkompetente Ansprechpartner gerne weiter.*

*Diese Beikostempfehlung wurde überreicht durch:*