

# Beikostempfehlung



Liebe Mutter, liebe Eltern,

Während Ihres Aufenthaltes in unserem Haus haben wir Ihnen einen guten Start in die Stillzeit gegeben. 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 dem Beginn des 7. Lebensmonats sind die meisten Kinder für die Einführung von Beikost bereit. Der Beginn des Zufütterns bedeutet jedoch nicht das Ende der Stillzeit, sondern es sollte parallel weiter gestillt werden. 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. Führen Sie immer nur ein neues Nahrungsmittel im Abstand einiger Tage ein. So können Sie auch eventuelle allergische Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel erkennen. Bevor verschiedene Nahrungsmittel gemischt werden, sollte das Baby zunächst jede Sorte einzeln kennen lernen. Das Baby hat einen sehr feinen Geschmackssinn, es wird ihm nicht langweilig dabei.

Da die Eisenvorräte eines Kindes gegen Mitte des 1. Lebensjahres 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.

Als Anfangsgemüse eignen sich: Kartoffeln, Möhren, Kürbis, Fenchel, Zucchini, Pastinaken, Erbsen, Blumenkohl, Broccoli sowie Obst, wie z. B. Bananen. Es sollte immer etwas Fett, z. B. ein Teelöffel Rapsöl zum Gemüse gegeben werden. 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 Zufüttermengen 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. Stillen Sie Ihr Baby vor den Mahlzeiten, so dass es nicht zu hungrig ist und 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. Die meisten 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 Gemüsewürfel 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. Wenn Sie zur Mahlzeit einmal nicht stillen, fügen Sie etwas Rapsöl hinzu (auf 200 g Gemüse 10 g). 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**

Fertigkost sollte keinesfalls 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, braucht Ihr Kind keinen aus Kuhmilch hergestellten Milchbrei.

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

Vor dem 1. Geburtstag sollen Kinder keine Kuhmilch erhalten, weil diese die Eisenaufnahme aus der anderen Nahrung hemmt. Würzen der Beikost kann den noch nicht ausgereiften Organismus Ihres Kindes überlasten und sollte deshalb vermieden werden. Eltern allergiebelasteter Kinder sollten früh Fisch zufüttern und die verschiedenen Lebensmitteln 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. Die tägliche Menge wird langsam gesteigert. So gewöhnt sich das Kind über einige Wochen an das Essen. Das Tempo bestimmen Mutter und Kind. Es wird langsam und ohne Zeitdruck regelmäßig angeboten, denn es gibt ja noch die Muttermilch. Die langsame Gewöhnung macht die neue Nahrung verträglich für Magen und Darm des Babys. Auch für die Mutter ist eine langsame Rückbildung der Milchdrüsen und

allmähliche hormonelle Umstellung schonender. So ist auch das Risiko eines Milchstaus viel 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 kann 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 Krankenhäuser haben sich auf Fragen der gesunden Kindernahrung spezialisiert und helfen Ihnen als fachkompetente Ansprechpartner gerne weiter.*

*Diese Beikostempfehlung wurde überreicht durch:*