

Praktische Tipps

- größere Portionen Fleisch für das Kind vorkochen und in kleinen Behältnissen, z.B. Eiswürfelbehälter einzufrieren
- so kann das gefrorene Fleisch Portionsweise entnommen, aufgetaut und unter den Gemüse-Kartoffel-Brei gemischt werden
- Mahlzeit kochen, Portion für das Kind entnehmen und anschließend das Essen erst für die Erwachsenen würzen
- Breie immer vom Löffel geben, auf Trinkmahlzeiten verzichten

Für alle Babys gilt.

- Keine harten Lebensmittel wie Johannesbeeren oder Nüsse
- Keine stark blähenden Lebensmittel wie getrocknete Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln Lauch
- keine gesalzenen und gewürzten Speisen
- kein kurzgebratenes Fleisch oder Geflügel
- keine mit Alkohol abgeschmeckten Speisen
- kein rohes Gemüse, Honig, kalt gepresstes Öl (evtl. Schwermetalle, Schädlingsbekämpfungsmittel oder Schimmelpilzgifte enthalten)
- keine zusätzlichen Milch- oder Milcherzeugnisse z.B. Quark

Flüssigkeitszufuhr:

- mit dem 3. Beikostbrei Wasser zur Flüssigkeitszufuhr anbieten, keine gesüßten Getränke
- Trinkwasser (Leitungswasser) muss nicht abgekocht werden, aber so lange ablaufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung fließt (nicht aus Bleileitungen oder Hausbrunnen)
- Getränke so früh wie möglich aus dem offenen Gefäß (Becher oder Tasse) anbieten
- Kein Dauernuckeln oder eine „Flasche zum Einschlafen“ wegen der Gefahr von Zahnschäden

Hinweis

Für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko gelten die gleichen Empfehlungen zu den Zeitpunkten und der Auswahl der angebotenen Beikost wie für Kinder ohne erhöhtes Allergierisiko. Das Vermeiden oder eine spätere Einführung von Lebensmitteln wird nicht angeraten. Es gibt keine Anhaltspunkte, dass dadurch ein Schutz vor Allergien gewährleistet ist.

Weiterführende Informationen

Aktuelle Informationen finden Sie auf folgenden Seiten

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.BzGA.de
- Forschungsinstitut für Kinderernährung www.fke-do.de
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung www.dge.de
- Netzwerk Gesund ins Leben www.gesund-ins-leben.de

Zusammengestellt von
Uta Sekanina
Kinderkrankenschwester,
Dipl. Oecotrophologin

Quelle: Koletzko, B. et al. (2016): Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. In: Monatszeitschrift Kinderheilkunde 164 (S5), S. 433-457



Familienschule Fulda

Gallasiniring 8, 36043 Fulda, 0661-9338872, fax 0661-9338871, info@familienschule-fulda.de
aktuelles Programm unter: www.familienschule-fulda.de

Beikost

Infos und Tipps für die erste feste Kost

Im 2. Lebenshalbjahr kann ausschließliches Stillen den steigenden Bedarf an Eisen, Vitamin B6, Zink, Phosphor, Magnesium und Kalzium nicht mehr sicher decken. Babys benötigen zusätzlich zur Muttermilch Beikost. Das empfohlene Zeitfenster liegt zwischen dem Beginn des 5. Lebensmonats und Beginn des 7. Lebensmonats. Nach Einführung der Beikost soll weiter gestillt werden.

Wann fange ich an zu füttern?

- Die Händchen wandern vermehrt in Richtung Mund und werden bekaut und belutscht
- Das Baby fängt an zu speicheln
- Die Augen des Kindes wandern dem Löffel hinterher
- Eine gute Kopfhaltung wird beobachtet und das Baby ist in der Lage mit Hilfestellung aufrecht zu sitzen
- Der Zungenstoßreflex, der die feste Nahrung wieder herausschiebt ist abgeschwächt
- Die üblichen Abstände zwischen den Mahlzeiten werden kürzer oder das Kind holt sich in der Nacht zusätzliche Mahlzeiten

Der erste Brei

- Beginnen Sie mit der Beikost, wenn Sie und ihr Baby entspannt sind
- Am besten nach einer Brust- oder Flaschenmahlzeit
- Der erste Brei sollte schwer vom Löffel tropfen
- Die Konsistenz sollte weich sein, der Brei sehr glatt gerührt oder püriert und ohne Stückchen sein
- Halbliegende Position auf dem Schoss oder Wippe. Achtung Hände! Lätzchen!
- Etwa 5-10 Löffelchen auf die Löffelspitze geben
- Breie nicht in die Flasche geben, sondern immer mit dem Löffel füttern
- Mögliche Gemüsesorten sind: Karotten, Pastinaken, Kürbis, Broccoli
- Falls Sie selbst kochen, greifen Sie zu Saison Gemüse
- Ein reiner Gemüsebrei ist nicht kaloriengerecht und muss durch eine komplette Still- oder Flaschenmahlzeit ergänzt werden

Der nächste Schritt

- Nach etwa einer Woche können Sie auf Gemüse-Kartoffelbrei + 2 TL ÖL (z.B. Rapsöl, nicht kaltgepresst) erweitern
- Kombinieren Sie den Gemüsekartoffelfleischbrei auch manchmal mit kleinen Mengen Nudeln bzw. anderen Getreideprodukten (vorzugsweise Weizen)
- Prüfen Sie den Kaloriengehalt der gekauften Gläschenkost (ca. 140 kcal), ansonsten mit Butter oder Öl (1 EL=8g) ergänzen
- Falls Sie selbst kochen nicht würzen und nicht salzen

Fleisch oder Fisch einführen

- Fleisch erst einführen, wenn der Gemüse-Brei vollständig aufgegessen wird
- Richtwerte:
Im 6./7. Monat: 20g Fleisch
Im 8./9. Monat 25g Fleisch
Im 1—bis 12. Monat: 30g Fleisch
- Ein bis zweimal pro Woche auch fettreichen Fisch wie Lachs oder Makrele anstelle von Fleisch geben

Die zweite Mahlzeit: Milchgetreidebrei

- Typischerweise beginnt man im zweiten Monat die Abendmahlzeit zu ersetzen. Je nach individuellem Tagesablauf kann auch der Gemüsekartoffelfleischbrei am Abend eingeführt werden.
- Besteht aus Milch evtl. Joghurt, Getreide plus Obstsaft oder Obstmus bzw. püriertem Obst
- Achten Sie bei Fertigbreien auf Zuckerzusätze wie Saccharose (Haushaltszucker), Maltose (Malzzucker), Glucose (Traubenzucker), Glucosesirup, Fructose (Fruchtzucker), Honig, Ahornsirup
- geeignete Getreidesorten sind: Reisflocken, Dinkelflocken, Gerstenflocken, Haferflocken, Roggenflocken, Maisflocken
- Breie nicht süßen, keine Rohmilch
- Die Zubereitung mit Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung ist möglich

Hinweis

Falls Babys ausschließlich mit selbsthergestellten Breien gefüttert werden und das Kind gestillt wird, sollten stillende Mütter Jodpräparate zu sich nehmen oder das Baby Jod zur Ergänzung bekommen. Industriell hergestellte Breie sind häufig mit Jod angereichert, was auf der Packung angegeben sein muss.

Der nächste Monat: Getreideflocken-Obst-Brei:

- Zutaten: 20g Vollkorn-Getreideflocken (Instant)
90g Wasser
100g Obstmus
1 EL Öl oder Butter
- Nachmittagsmahlzeit durch den Getreideflocken-Obst-Brei ersetzen
- Getreide-Flocken-Obst-Brei nicht mit Milch zubereiten, da sonst der Tages-Eiweiß-Verzehr zu hoch wird
- Geeignete Vollkornflocken: siehe Vollmilch-Getreide-Brei
- geeignete Obstsorten: geriebener Apfel, Birne, Banane (stark süßend), Melone (zerdrücken oder reiben)
- Zubereitung: Wasser erhitzen, Instant-Getreideflocken werden in warmes Wasser eingerührt, abkühlen lassen, Obst und Öl hineingeben
- Obst erst nach Erkalten des Breies hinzugeben
- Öl hinzufügen zur besseren Aufnahme der fettlöslichen Vitamine
- Bevorzugen Sie Breie aus naturbelassenen Vollkorngetreideflocken ohne Milchpulverzusatz und ohne Zuckerzusatz
- Vermeiden Sie industriell hergestellten Getreide-Obst-Breie
- Obstbrei aus dem Gläschen kann verwendet werden

→Je einfacher die Zusammensetzung des Breies, desto besser

Breimengen:

Orientierungswerte (Abhängigkeit vom Kind)

- 6./7. Monat: 200 - 220g
- 8. – 10. Monat: 220 – 250g
- Ab 11. Monat 250g