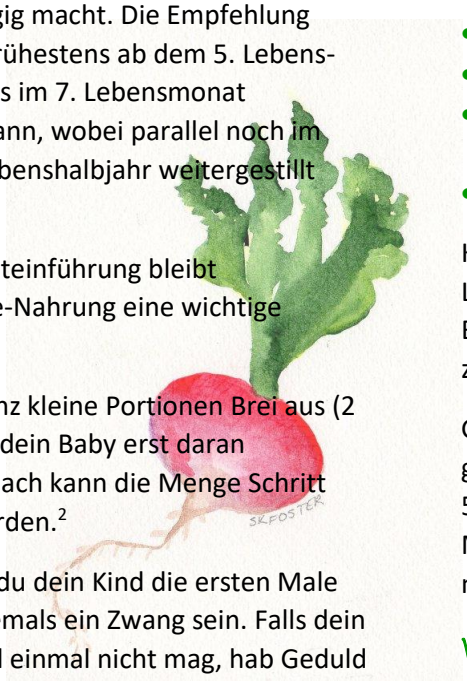
Beikost Start

Die wichtigsten Infos für einen Baby orientierten Beikost Start

Die wichtigsten Empfehlungen gleich zu Beginn:

Es wird empfohlen, dass du dein Baby für das erste halbe Jahr im Optimalfall stillst bzw. ihm die Flasche gibst. Wann du dann mit der Beikost anfängst, kannst du vom individuellen Entwicklungsstand deines Kindes abhängig macht. Die Empfehlung lautet, dass Beikost frühestens ab dem 5. Lebensmonat und spätestens im 7. Lebensmonat angeboten werden kann, wobei parallel noch im gesamten zweiten Lebenshalbjahr weitergestillt werden sollte.[1]



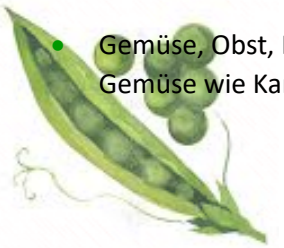
Auch nach der Beikosteinführung bleibt Muttermilch oder Pre-Nahrung eine wichtige Nahrungsquelle.[1,2]

Zu Beginn reichen ganz kleine Portionen Brei aus (2 - 3 Teelöffel), da sich dein Baby erst daran gewöhnen muss. Danach kann die Menge Schritt für Schritt erhöht werden.[2]

Nimm dir Zeit, wenn du dein Kind die ersten Male füttern. Essen soll niemals ein Zwang sein. Falls dein Kind ein Lebensmittel einmal nicht mag, hab Geduld und probiere es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals.[2]

Lebensmittel

Viele unterschiedliche Lebensmittel bieten deinem Baby viele unterschiedliche Nährstoffe an. Abwechslung ist wichtig. Schritt für Schritt können die verschiedenen Lebensmittel eingeführt werden.[2]



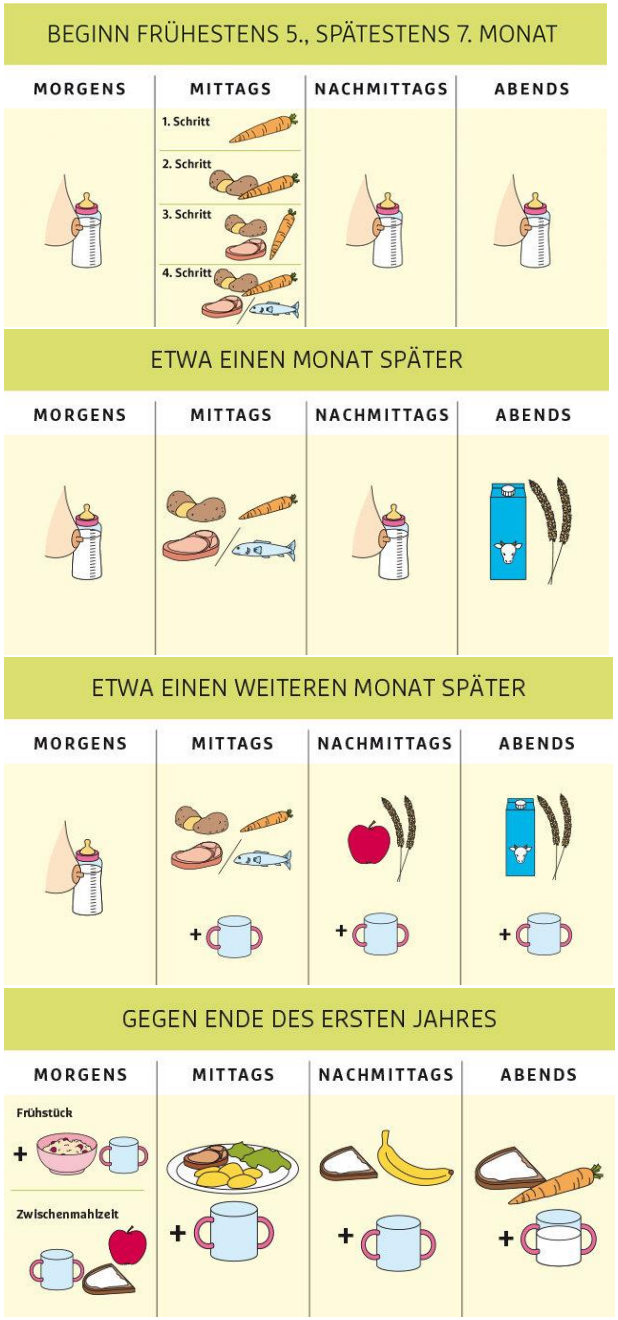
- Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (z.B. saisonales Gemüse wie Karotte, Fenchel, Kürbis, Zucchini, Brokkoli, und zerkleinerte Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Fleisch: z.B. Rind-, Kalb-, Lamm- oder Schweinefleisch
- Erdäpfel, Nudeln, Reis, Weizen, Hafer, Roggen, Gerste, Dinkel, Hirse, ...
- Fisch: z.B. Saibling, Lachs, Forelle
- Ei
- pflanzliche Öle: Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl
- Trinkwasser

Kuhmilch: Als Getränk wird Kuhmilch im ersten Lebensjahr nicht empfohlen. Zum Anrühren von Breien können etwa 100-200ml pro Tag (mit zunehmendem Alter steigern) verwendet werden.[2]

Gluten: Zur Prävention einer Zöliakie sollten glutenhaltige Lebensmittel erst frühestens ab dem 5. Lebensmonat und dann auch nur in geringen Mengen, gegeben werden. Gestartet werden kann mit maximal 7g pro Tag.[2]

Wasser

Wenn voll gestillt wird benötigt dein Baby keine zusätzliche Gabe an Flüssigkeit. Ab der Beikosteinführung und spätestens ab dem 10. Monat, sollte Trinkwasser angeboten werden.[2]



Zubereitung

- Bei der Zubereitung von Fleisch, Fisch und Ei sollte darauf geachtet werden, dass diese Lebensmittel gut durchhitzt wurden.[2]
- Öl ermöglicht es dem Körper die unterschiedlichen Vitamine aus dem Essen aufzunehmen. Also ist es wichtig auch immer etwas Öl dazu zu geben.[2]
- Gegarte Lebensmittel halten ihre Vitamine besser als gekochte Lebensmittel.[2#]
- Auf Zugabe von Salz und Zucker soll verzichtet werden.[2]

No Go

- Honig und Ahornsirup (Botulismusgefahr)
- Unzerkleinerte Erbsen, Bohnen, Samen, Nüsse, kleine Beeren, (Verschluckungs-/Aspirationsgefahr)
- Rohe Eier/-Fisch/-Fleisch (Salmonellen)
- Rohmilch (kann Bakterien erhalten)
- Salat (kann am Gaumen kleben bleiben)
- Fisch mit Gräten
- Salzhaltige Nahrungsmittel (zu viel Salz belastet die Nieren)
- Zucker, sowie zuckerhaltige Lebensmittel
- Zuckerzusätze
- Koffein- und teehaltige Getränke

Baby Led Weaning (BLW)

Diese Ernährungsform lässt das Baby den Übergang von Muttermilch zur Familienernährung selbst steuern. Hierbei bietest du deinem Baby mundgerechte Stücke zum selbst nehmen an. Auf Breie wird in dieser Ernährungsform verzichtet.[3]

Diese Methode hat den Vorteil, dass die Ernährungsform an das Baby anpasst. Nicht jedes Kind ist gleich. Manche Babys wollen z.B. nicht gefüttert werden, sondern lieber mit den Händen essen.[1]

Das BLISS-Konzept empfiehlt,[4]

- mit der Beikosteinführung bis zum 6. Monat zu warten, bis dein Baby gut aufrecht sitzen kann.
- nur in Begleitung eines Erwachsenen essen zu lassen.
- niemals Nahrungsmittel in den Mund des Babys zu stecken, sondern stets ihm selbst Auswahl und Tempo zu überlassen.
- dass angebotene Nahrungsmittel in großen Stücken portioniert sein sollen, so dass dein Baby sie gut greifen kann.
- die Nahrungsmittel müssen weich genug sein, um sie mit der Zunge zerdrücken zu können.
- kleinstückige Nahrungsmittel wie Nüsse, feste Beeren oder Popcorn sollten vermieden werden.

Zu dieser Ernährungsform gibt es derzeit noch kaum Studien. Fraglich ist, ob eine ausreichende Nährstoffgabe gegeben ist.[3] Dass sich Babys bei der BLW Methode mehr Verschlucken, konnte (bei Einhaltung des BLISS Konzeptes) jedoch nicht bestätigt werden.[4]

Quelle
1 Beikost-Empfehlungen (stillen-institut.com)
2 Richtig essen für Babys (richtigessenvonanfangan.at)
3 Abfolge und Auswahl der Beikost - Gesund ins Leben (gesund-ins-leben.de)
4 Beikosteinführung im Fokus: Baby-led Weaning und Verschlucken – erste grundlegende Studie zum Thema (stillen-institut.com)
5 „Breifrei“ Infobroschüre von Kösel und Weleda
Zusammengefasst von Hebamme Judith Sponer, Bsc