EURE KINDERÄRZTE
Sabine Bauer und Dr.med.univ. Maria Timischl-Keller



Einführung der Löffelfütterung

Liebe Eltern,

bezüglich der Beikost Empfehlungen findet man vor allem im Internet sehr viele verschiedene Ansichten.
Hier haben wir für euch die wichtigsten Beikost Empfehlungen basierend auf den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen zusammengefasst. Denn mittlerweile wissen wir, dass die Ernährung in den ersten 1000 Tagen des Kindes wesentlich ist für die weitere Gesundheit im gesamten Leben.

Ab wann?
Generell wird eine Einführung der Beikost ab dem fünften bis sechsten Monat (also wenn das Kind vier Monate alt ist) empfohlen – Voraussetzung hierfür ist die so genannte neurologische Reife, also der Zungenstoßreflex sollte weitgehend nicht mehr vorhanden sein, und das Kind sollte deutliches Interesse am Essen zeigen. Wenn Sie also ein schlechtes Gewissen haben, sobald Sie etwas essen und ihr Kind Sie dann vorwurfsvoll anblickt, kann man davon ausgehen, dass es bereit ist :-)

Was?
Prinzipiell lautet die Grundregel: von deftig zu süß und so breit gefächert wie möglich.
Das Wichtigste als erste Breimahlzeit (hierzulande meist mittags) ist ein ausgewogener Brei mit Gemüse, Fleisch/Fisch und Kartoffeln.
Zum Starten empfiehlt sich erst mal ein reiner Gemüsebrei (zB Karotten, Pastinaken), sobald dies dann klappt, sollte zügig circa fünf mal pro Woche eine kleine Portion Fleisch hinzugefügt werden, dann gerne auch schon Kartoffeln dazu.
Hierauf folgt meist nach circa 4-6 Wochen der abendliche Getreidebrei, und ganz zum Schluss folgt dann das Obst Gläschen. Dieses schmeckt natürlich süß und wird deutlich besser akzeptiert werden, ist aber gesundheitstechnisch am „unwichtigsten“ da vor allem viel Fruchtzucker dabei ist und dient oft eher der Regulierung des Stuhlgangs, der vor allem auf den Getreidebrei gerne mal etwas fester werden kann.
Bitte starten Sie aber nicht mit Obst, die Akzeptanz eines ungewürzten Fleisch-Gemüsebreis wird anschließend noch geringer sein, weshalb man sich das Leben damit nur unnötig schwer machen würde.

Kleiner Hinweis:
Für ein Baby ist es gar nicht so einfach zu lernen, vom Löffel zu essen. Hierzu sind nämlich ganz andere Bewegungsabläufe mit Zunge und Lippen nötig als beim Saugen.
Lassen Sie sich deshalb nicht verunsichern, wenn der Brei anfangs noch mit der Zunge aus dem Mund heraus geschoben wird. Dies heißt nicht, dass ihr Kind den Brei nicht mag, sondern dass es noch nicht gelernt hat, den Brei zu schlucken. Aber Übung macht den Meister, und von Tag zu Tag wird es ein paar Löffelchen mehr essen.

Einführung der Löffelfütterung

Weshalb Öl zum Gemüse Kartoffel Fleischbrei dazu?
Da sowohl Fleisch als auch Gemüse anfangs lediglich gedünstet oder gekocht werden, ist die Zugabe von etwas Öl (Beikostöl, Öl, Rapsöl, Olivenöl) nötig, damit Ihr Kind die rein fettlöslichen Vitamine, A, D, E & K. aufnehmen kann.

Weshalb so früh mit Brei starten?
Ein früher Beikost Start ist aus zweierlei Gründen empfohlen: Zum ersten haben Kinder im ersten Lebensjahr einen deutlich erhöhten Eisenbedarf, da sie ihr Körpergewicht circa verdreifachen und entsprechend auch viel Eisen für die Blutbildung benötigen. Die Eisenspeicher, die ihr Kind bei der Geburt mitbekommen hat, sind mit circa sechs Monaten aufgebraucht, so dass dies der späteste Zeitpunkt ist, zu dem man regelmäßig Eisen über die Nahrung zu führen soll. Das meiste Eisen ist im roten Fleisch enthalten, und der Mensch besitzt für dieses Eisen vier mal so viel Rezeptoren im Vergleich zum Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Dieses sind vor allem Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Haferflocken und Petersilie.
Neben der Blutbildung ist Eisen übrigens auch für die Hirnentwicklung sehr wichtig, ein Eisenmangel im ersten Lebensjahr wirkt sich langfristig negativ auf die geistige Entwicklung aus, bis hin zum Schulalter.
Eisen wird übrigens vor allem in Verbindung mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln besonders gut aufgenommen (Apfelsaft, Orangensaft…), in Kombination mit Milch wird die Eisen Aufnahme gehemmt!

Ein weiterer Grund für die Empfehlung der frühen Beikost ist die Allergieprophylaxe.
Nahrungsmittel Allergene werden vom Immunsystem im ersten Lebensjahr noch über einen anderen Weg aufgenommen, als ab dem circa ersten Geburtstag. Dies ist ein grober Zeitpunkt, zudem eine Art Switch des Immunsystems erfolgt, es wird also „skeptischer“ gegenüber allem Neuen. Aus diesem Grund sollten im ersten Lebensjahr möglichst alle Lebensmittel, die das Kind auch später essen und vertragen soll, eingeführt werden, um die Akzeptanz zu fördern.
Seien Sie also ruhig probierfreudig und versuchen Sie, sämtliche Gemüse-, Fleisch- und Fischsorten, von Anfang an zügig einzuführen.

Ab wann und wie viel soll das Kind dazu trinken?
Es empfiehlt sich, ab der ersten Brei Mahlzeit, ein paar Schlückchen Wasser oder ungesüßten Tee anzubieten, damit das Kind lernt, neben der bisher gewohnten Milch auch diesen Geschmack zu akzeptieren. Am Anfang wird es eher Ein Spielen mit der Flüssigkeit sein, aber die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass nach und nach doch ein paar Schlückchen getrunken werden, was sich vorteilhaft auf die Verdauung auswirkt, spätestens ab dem Getreidebrei.
Wichtig: ein gesundes Kind trinkt nicht mehr, als ihm gut tut! Wenn das Kind keinen Durst mehr hat, wird es nicht mehr trinken, von daher scheuen Sie sich nicht, ihm die Flüssigkeit einfach anzubieten. Die Milchflasche direkt nach dem Brei sollte man weglassen, es wäre für die Gewichtsentwicklung uU ungünstig wenn das Kind eine volle Milch Mahlzeit zusätzlich trinkt, nur um den Durst zu stillen.

Was ist nicht erlaubt?
Honig und Süßigkeiten sind im 1. Lebensjahr absolut tabu. Kuhmilchprodukte sind ab ca. 6 Monaten in Maßen erlaubt, also kleine Menge von max. 200-300 ml tgl.

Downloads:

“das Beste Essen für Baby´s”

“Gesunde Ernährung für
mein Baby”