



# WISSEN UND TIPPS FÜR EINE STRESSFREIE BEIKOSTZEIT

JANA BUSCH

 @JANAS\_FAMILIENBEGLEITUNG

# Themenübersicht:

- Beikostreifezeichen
- offizielle Empfehlungen zum Beikoststart
- Nährstoffe
- Aktuelle Leitlinie zur Allergieprävention
- Beikostkonzepte
- verantwortungs- und respektvolle Beikostgabe
- Sicherheit
- Würgen/Verschlucken
- geeignete/ungeeignete Lebensmittel
- Getränke
- Häufig gestellte Fragen/Unsicherheiten



# DAS BIN ICH ...

- BINDUNGSORIENTIERTE FAMILIENBEGLEITERIN
- ZERTIFIZIERTE SCHLAF-, STILL- & BEIKOSTBERATERIN
- MAMA EINES SOHNS



# BEIKOSTREIFEZEICHEN

- durch WHO und UNICEF definiert
- entscheidend, um den Entwicklungsstand des Kindes überprüfen zu können
- sobald ein Kind mindestens vier vollendete Lebensmonate alt ist UND die Beikostreifezeichen erfüllt sind, kann neben Muttermilch und Formula-Nahrung mit der Beikost gestartet werden

## Echte Beikostreifezeichen:

- das Baby kann (mit leichter Unterstützung im Rücken) aufrecht sitzen und dabei den Kopf selbstständig halten
- der Zungenstoßreflex ist nicht mehr vorhanden
- die Hand-Mund-Augen-Koordination wird beherrscht (das Kind sollte das Essen selbstständig greifen und gezielt zum Mund führen können)





Die unechten Beikostreifezeichen lassen Eltern leider fälschlicherweise oft zur Überzeugung kommen, dass ihr Kind bereit für die Beikost sei.

Diese Merkmale geben für sich alleine aber keinen Hinweis darauf, ob ein Kind von seiner Entwicklung her schon bereit ist oder nicht.

## Unechte Beikostreifezeichen:

- das Baby zeigt Interesse am Essen
- das Baby möchte den Eltern Lebensmittel aus der Hand nehmen und selbst essen
- das Baby möchte phasenweise besonders viel stillen oder Formula-Nahrung trinken, sodass viele Mütter meinen, ihr Kind werde nicht mehr satt
- das Baby nimmt jegliche Gegenstände in den Mund (auch Lebensmittel, wenn sie zur Verfügung stehen)

# OFFIZIELLE EMPFEHLUNGEN

## ZUM BEIKOSTSTART

- Familien sollten auf Empfehlung verschiedener Fachorganisationen frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats mit der Beikost beginnen
- es sollte die individuelle Entwicklung des Kindes (Beikostreifezeichen) berücksichtigt werden



Die WHO empfiehlt ausschließliches Stillen bis zum vollendeten 6. Lebensmonat und nach der Einführung von Beikost mindestens bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus, wenn Mutter und Kind es wünschen.



# NÄHRSTOFFE

## JOD:

- ist ein Spurenelement
- wichtig für Wachstumsprozesse und auch die Nervenentwicklung im Gehirn
- die Schilddrüse braucht Jod, um Stoffwechsel und Herzkreislaufsystem zu steuern
- Deutschland zählt zu den Jodmangelgebieten

- stillende Mütter sollten Jod supplementieren, um den Jodgehalt ihrer Milch zu erhöhen (ca. 100-150 µg täglich)
- bei BLW oder selbst zubereitetem Brei kann es zu Problemen mit der Jodversorgung kommen (gestillte Säuglinge sollten dann ca. 50 µg Jod/Tag als Supplement erhalten)
- wenn das Baby PRE-Milch erhält, ist in der Regel KEINE zusätzliche Supplementierung erforderlich
- auch bei veganer Ernährung sollte auf eine ausreichende Jodzufuhr geachtet werden

## Eisen:



- bei Säuglingen unter anderem für die Gehirnentwicklung von entscheidender Bedeutung
- gesunde, reif geborene Säuglinge bringen in der Regel einen ausreichenden Eisenspeicher für die ausschließliche Stillzeit mit

- bei Frühgeborenen muss in der Regel supplementiert werden (dies sollte ärztlich betreut und kontrolliert sein)
- Eisenmangel kann zu Entwicklungsstörungen beim Wachstum und bei wichtigen Stoffwechselprozessen führen

### Mögliche Symptome für einen Eisenmangel:

- starke Blässe, Müdigkeit, häufige Erkrankungen, Appetitlosigkeit

- langfristiges Desinteresse eines Babys (ab einem Alter von etwa 9 Monaten) an Nahrung sollte ernstgenommen und kontrolliert werden
- Muttermilch enthält wenig Eisen und der Eisengehalt kann auch nicht durch eigene Supplementierung erhöht werden
- laut Schätzung der WHO müssen bei einem 9-11 Monate altem Baby etwa 97% des Eisens aus der Beikost stammen

## Eisenreiche Lebensmittel:

- Fleisch
- Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Bohnen)
- Volkorngetreide (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Volkornhaferflocken)
- Nussmuß
- Gemüse (Brokkoli, Spinat, Grünkohl, ...)
- Kürbiskerne (schon 5 g liefern genau so viel Eisen wie 30 g Rindfleisch)

Tierisches Eisen kann grundsätzlich besser vom Körper aufgenommen werden. Wenn es aber gut kombiniert wird, kann auch pflanzliches Eisen den Bedarf decken.

Die Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln verbessert die Eisenaufnahme.

### **Vitamin C-reiche Lebensmittel:**

- Brokkoli, Kohlgemüse, Petersilie, Zitronensaft, rote Paprika, Kiwi, Orange, Mandarine

**Achtung: Kuhmilchprodukte hemmen die Eisenaufnahme**

## Warum ist ein Beikostöl wichtig?

- Säuglinge haben einen hohen Fettbedarf
- je nach Öl liefert es die essenzielle Omega-3 Fettsäure Alpha-Linolensäure und die essenzielle Omega-6-Fs Linolsäure
- Fett erleichtert die Aufnahme von den fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K
- geeignet ist ein klassisches Beikostöl oder Rapsöl

Das Forschungsdepartement Kinderernährung (FKE) empfiehlt für die Beikost Rapsöl, da es einen hohen Anteil an Alpha-Linolensäure und Linolsäure enthält.

Natürlich kann aber auch ein Leinöl oder klassisches Beikostöl verwendet werden. Diese Öle sollten nicht erhitzt und erst nach dem Kochen zugegeben werden.

Zum Erhitzen eignen sich z.B.: Brat/Backöle, Olivenöl, raffiniertes Rapsöl, in kleinen Mengen auch Kokosöl

**Fazit: Ein klassisches Beikostöl ist nicht zwingend notwendig. Empfohlen wird verschiedene Öl im Wechsel zu verwenden, um eine gute Fettsäurenvielfalt zu erreichen.**

# AKTUELLE LEITLINIE ZUR ALLERGIEPRÄVENTION



- ausschließliches Stillen in den ersten 4-6 Lebensmonaten
- danach kann ein Beikoststart zwischen Beginn des 5. und Beginn des 7. Lebensmonats in Abhängigkeit von den Beikostreifezeichen erfolgen
- Stillen soll nach Beikoststart fortgeführt werden
- vielfältiges Angebot an Nahrungsmitteln (durchgegartes Fleisch&Fisch, Eier, Kuhmilchprodukte)

- Einsatz von kuhmilchbasiert, künstlicher Nahrung soll in den ersten Lebenstagen vermieden werden, wenn die Mutter stillen möchte - von Hand gewonnenes Kolostrum ist Mittel der Wahl
- während der Schwangerschaft & Stillzeit soll die Mutter ausgewogen und abwechslungsreich essen. Ein Verzicht auf bestimmte Lebensmittel wird nicht mehr empfohlen (abgesehen von keimbelasteten Lebensmitteln, wie Rohmilchprodukte etc.)
- Die Verwendung von "HA"-Milch bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko wird nicht mehr pauschal empfohlen

# BEIKOSTKONZEpte

## FESTER BREI-FAHRPLAN

- Ernährungsfahrplan für das erste Lebensjahr
- stufenweise Ersetzung von Milchmahlzeiten
- genaue Zeitabstände und klare Vorgabe zur Zusammensetzung



# VORTEILE & NACHTEILE

## Vorteile:

- kann Eltern Sicherheit und Struktur geben
- guter Überblick, was Kinder essen

## Nachteile:

- starre Mengen- und Zeitangaben (jedes Kind ist individuell und so auch sein Essverhalten)
- kann Eltern unter Druck setzen
- BElkost - es geht um das freudige Entdecken der Lebensmittel mit allen Sinnen und nicht um das Ersetzen von Milchmahlzeiten
- Übergang zur festen Kost schwieriger
- manche Kinder mögen die Konsistenz nicht

# BABY-LED-WEANING

- breifreie Beikosteinführung
- Babys essen von Beginn an eigenständig Lebensmittel in vorwiegend fester Form
- Babys werden nicht gefüttert, sondern greifen selbstständig nach dem Essen und stecken es sich in den Mund, wenn sie dazu bereit sind



## Vorteile:

- Förderung der Neugierde, Autonomie & Selbstwirksamkeit des Kindes
- Kinder können Nahrungsmittel selbst wählen und dadurch ein positives Verhältnis zum Essen entwickeln
- Kinder entscheiden, wie viel sie essen - ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl kann sich entwickeln

- Beikosteinführung ist kostengünstiger & mit weniger Aufwand verbunden
- kann zu einer langfristigen, gesunden und ausgewogenen Ernährung der Familie beitragen

### Nachteile:

- Eltern fühlen sich unter Druck gesetzt, nie ein Gläschen oder Brei zu geben, auch wenn es manchmal einfacher und eine Unterstützung wäre
- schwieriger zu überprüfen, wie viel das Kind wirklich isst

## BEIKOST NACH BEDARF

- individuell zur Familie passendes Beikostkonzept
- Familien dürfen ihren individuellen Weg finden, ausgerichtet an ihren eigenen Bedürfnissen und Bedingungen
- Familien müssen sich weder auf einen festen Breifahrplan, noch auf Fingerfood festlegen
- es kann auch eine Kombination von Brei und Baby-Led-Weaning sein

- Kind wird größtmögliche Freiheit gelassen, seine Vorlieben kennen zu lernen, zu entwickeln und auszudrücken

### Vorteile:

- Familien dürfen ihren individuellen Weg ausgerichtet an ihren eigenen Bedürfnissen und Bedingungen finden
- keine Festlegung auf Brei oder Baby-Led-Weaning, kann auch eine Kombination aus beidem sein
- größte Bandbreite an Nahrungsmitteln in verschiedenen Konsistenzen

- Nahrung nach Bedarf
- größtmögliche Freiheit seine Vorlieben kennenzulernen, zu entwickeln und auszudrücken



# PRINZIPIEN DER BEIKOST NACH BEDARF

Bei der Beikost nach Bedarf entscheiden die Erwachsenen:

- welche Nahrungsmittel und
- in welcher Form
- sie diese ihrem Kind anbieten.

Das Kind entscheidet:

- was
- wann
- wie viel und
- wie schnell es isst.



# VERANTWORTUNGS- UND RESPEKTVOLLE BEIKOSTGABE

## Laut WHO und UNICEF:

- das Kind soll von der Bezugsperson selbst gefüttert oder beim selbstständigen Essen unterstützt werden. Dabei sollten Anzeichen von Hunger und Sättigung beachtet werden
- das Kind soll langsam und geduldig gefüttert werden, ggf. zum Essen ermuntert, aber nie gezwungen werden
- wenn ein Kind viele Speisen ablehnt, soll mit verschiedenen Kombinationen, Geschmacksnoten und Beschaffenheiten der Speisen experimentiert werden und mehrere Methoden der Ermutigung probiert werden

- Ablenkungen sollen während der Mahlzeit eingeschränkt werden, wenn das Kind dadurch Interesse am Essen schnell verliert
- Mahlzeiten sollen liebevoll gestaltet werden, indem Augenkontakt zum Kind hergestellt und zum Kind gesprochen wird.

**Ergänzend dazu führt das BFB-Institut noch folgende Aspekte an:**

- Ablenkungen beim Essen kann einem gesunden Essverhalten entgegenstehen. Ein Kind achtet dadurch häufig nicht auf seinen Hunger, sowie sein Sättigungsgefühl und kann sich auch auf den Geschmack und die Konsistenz nicht ausreichend konzentrieren. Es kann außerdem ein Sicherheitsrisiko darstellen

- beim Essen soll nicht mit Belohnungssystem und Erpressungsversuchen gearbeitet werden. Solche Ansätze können einem gesunden Essverhalten entgegenstehen bzw. die Esssituation als solches negativ besetzen
- es sollte nicht mit „Tricks“ gearbeitet werden, wie z.B. Brei in eine Flasche zu füllen.
- es darf niemals mit körperlicher oder psychischer Gewalt gearbeitet werden. Wenn ein Kind zeigt, dass es kein Essen mehr möchte, darf es niemals zum Essen gezwungen werden - weder auf psychischer noch auf physischer Ebene. Das Kind darf entscheiden, was es essen mag und was nicht. Auch der Probierlöffel sollte nicht angewendet werden.

# SICHERHEIT

Bei der Beikostgabe sollten folgende Sicherheitsregeln beachtet werden:

- **AUFRECHT ESSEN**

Ein Kind muss während des Essens **IMMER** aufrecht sitzen. Nur in der aufrechten Position hat ein Kind die Möglichkeit, die Nahrung bei Bedarf wieder schnell aus dem Mund herausschieben zu können und Speisereste auszuhusten.

- **NIE ALLEINE ESSEN**

Ein Kind darf nie während des Essens alleine gelassen werden. Nur unter Aufsicht können mögliche Gefahrensituationen erkannt und entsprechend gehandelt werden.



- SELBSTBESTIMMT ESSEN

Es darf dem Kind gegen seinen Willen kein Essen in den Mund geschoben werden, da es unter anderem zu einem Verschlucken führen kann.

- IN RUHE ESSEN

Ein Kind sollte die Möglichkeit haben in Ruhe und konzentriert zu essen. Ablenkungen können ebenfalls ein Sicherheitsrisiko darstellen (vor allem zu Beginn der Beikostzeit).

# WÜRGEN

- der Würgereflex ist ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers und hat nichts mit aspirieren zu tun
- er sitzt bei Babys viel weiter vorne, als bei uns Erwachsenen - nämlich vorne auf der Zunge. Mit der Zeit wandert er immer weiter nach hinten
- Babys würgen also beim Beikoststart recht schnell, z.B. um ein zu großes Lebensmittel aus dem Mund herauszubefördern

# VERSCHLUCKEN

## **Harmloses Verschlucken:**

- Die Luftröhre ist nicht komplett verlegt und Luft kann noch vorbeiströmen.
- Das Kind hustet effektiv und versucht, das Verschluckte selbst zu lösen.
- **Wichtig:** Ruhe bewahren und das Kind weiter husten lassen.

## **Verschluckungs-Notfall**

- Die Luftröhre ist vollständig blockiert, keine Luftzufuhr möglich!
- Das Kind kann nicht effektiv husten und nicht atmen.
- Jede Sekunde zählt!

## **→ Sofort Verschluckungsgriffe anwenden.**

Wir empfehlen beim Beikostbeginn die richtigen Handgriffe für den Notfall zu beherrschen. Deshalb empfehlen wir einen Erste-Hilfe-am-Kind-Kurs vor dem Start der Beikost.

# GEEIGNETE LEBENSMITTEL

WEICHES OBST: z.B. Banane, Himbeere, weiche Birne, Kiwi, Mango, Erdbeeren, Pflaume, Pfirsich

GEMÜSE: z.B. gekocht: Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Süßkartoffel, Kohlrabi, Bohnen, Kürbis, Aubergine, Pilze, Rote Beete, Rotkohl, Sellerie, Zucchini, Pastinake, Weißkohl  
roh: Avocado, Tomate (ohne Schale)

BEILAGEN: z.B. weiches Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hirse, Pfannkuchen, Bratlinge, Gnocchi

HÜLSENFRÜCHTE: z.B. Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen  
(Kichererbsen & Kidneybohnen ggf. etwas zerdrücken)

PROTEINE UND Co.: z.B. Hackfleisch, weiches Puten-/ Hähnchenfleisch, Lachs, Eier, Fisch, Milchprodukte, Tofu, Tempeh, Nussmus

Außerdem: hochwertige Öle, Kräuter und Gewürze

# UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL



Aufgrund einer Verschluckungsgefahr:

PRALL-RUNDE LEBENSMITTEL wie Weintrauben, Cocktailltomaten, Physialis oder Blaubeeren sollten in ihrer ganzen Form vermieden werden.

In halbierter oder geviertelter Form sind sie jedoch geeignet.

JEGLICHE NÜSSE sollten nur in verarbeiteter Form (in Gebäck oder als Nussmuß) angeboten werden.

KLEINERE, HÄRTERE LEBENSMITTEL wie Erbsen, Mais, Bohnen oder Samen sollten vermieden werden

HARTE ROHKOST wie Äpfel, Möhren oder Paprika sollten auch vermieden werden.

LEBENSMITTEL, DIE AM GAUMEN HÄNGEN BLEIBEN KÖNNEN wie Blattsalate, Noriblätter oder Spinatblätter sollten nicht angeboten werden



# UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL

Aufgrund der Gefahr vor Krankheiten:



- Honig, Maissirup und Ahornsirup (Säuglingsbotulismus)
- rohe Lebensmittel (rohe Eier, rohes Fleisch, roher Fisch und andere Rohmilchprodukte) sollten aufgrund der Gefahr einer Lebensmittelvergiftung in den ersten fünf Lebensjahren vermieden werden
- Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen und Quinoa) ist laut DGE nicht für die Beikost geeignet. Quinoa und Amaranth werden erst ab dem 2. Lebensjahr und Buchweizen sogar erst ab dem 3. Lebensjahr empfohlen.

## IN MAßen EMPFOHLENE LEBENSMITTEL

- SALZ (1g als maximale Tagesdosis) sollte im ersten Lebensjahr nicht überschritten werden
- Zucker und Zuckeraustauschstoffe
- Milchprodukte (maximal 200ml täglich)



# GETRÄNKE

- solange ein Baby noch ausschließlich gestillt oder mit Formula-Nahrung ernährt wird, braucht es keine zusätzlichen Getränke
- Muttermilch besteht zu ca. 87% aus Wasser und auch Formular-Nahrung enthält ausreichend Flüssigkeit. Sie sollte NIEMALS verdünnt werden.  
->Eine zusätzliche Gabe von Flüssigkeit ist nicht nur überflüssig, sondern kann auch gefährlich werden!!!!
- In der Beikostzeit kann zusätzlich zum Stillen und zur Formula-Nahrung zu den Mahlzeiten Wasser angeboten werden. Als Gefäß bietet sich ein kleines, dickwandiges Schnapsglas oder ein offener Becher an.

# KURZ UND KOMPAKT

## 1) Ab wann mit der Beikost starten?

Beikoststart zwischen dem vollendeten 4. und 6. Monat - **wenn die Reifezeichen erfüllt sind!**

- Aufrechtes Sitzen mit leichter Unterstützung
- Zungenstoßreflex verschwunden
- Hand wird gezielt zum Mund geführt

## 2) Kein Stress: Es heißt “Beikost” und nicht “Anstattkost”

- Beikost ergänzt die Muttermilch/Premilch - ersetzt sie aber nicht sofort.
- Lasst euch Zeit - jedes Baby hat sein eigenes Tempo

**3) Brei oder BLW?**

**Beides ist möglich!**

Ob Brei oder Fingerfood - Hauptsache, euer Baby darf selbstbestimmt entdecken.

Auch eine Kombination ist eine gute Option!

**4) Als Eltern ein Vorbild sein - die Ernährung sollte gesund und ausgewogen sein.**

**5) Von Beginn an eine große Vielfalt an Lebensmitteln anbieten. Über die Vielfalt freut sich zum einen das Darmmikrobiom und zum anderen sind vor allem junge Säuglinge offen für neue Geschmacksrichtungen.**

## 6) Die richtige Haltung

- Beikost nur im aufrechten Sitz! So kann es sicher schlucken und entdecken.
- Zu Beginn am besten auf deinem Schoß.
- Später im Hochstuhl - aber nur, wenn dein Baby stabil sitzt!

## 7) Matschen erlaubt: Essen darf Spaß machen!

Lätzchen an, gute Laune an und los geht's.

Kleckern, matschen, schmecken: ein echtes Erlebnis. Deshalb zieht ihr selber am besten auch etwas an, was dreckig werden darf :)

## 8) Das Baby bestimmt die Menge

- Dein Baby entscheidet, wie viel es essen möchte. Wenn es genug hat, wird es das zeigen. Vertraue deinem Baby und seinem Appetit!
- Biete von Anfang an Wasser an - am besten aus einem offenen Becher.

## 9) Erste-Hilfe-Wissen gibt Sicherheit

Harmloses verschlucken gehört dazu - aber was, wenn's ernst wird und ein richtiger Verschluckungsnotfall passiert?

Im Onlinekurs von “DasGesundeKind” zeigen wir dir, wie du im Notfall richtig handelst. (Und wie du harmlose Situationen erkennst!)

## **10) Sei geduldig**

Biete neue Lebensmittel immer wieder an. Manchmal benötigt ein neues Lebensmittel etwas Zeit. Es können bis zu 12 oder sogar 20 Versuche nötig sein, bis dein Kind ein neues Lebensmittel akzeptiert.

## **11) Mit den Kindern gemeinsam kochen - oft probieren sie dabei auch mal Neues.**

## **12) Gemeinsam mit dem Kind essen: Fokus auf Familienzeit, anstatt auf das Kind und die gegessenen Mengen.**

# HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

## **Mein Baby (6 M) isst fast nichts - schlimm?**

Viele Eltern setzen sich bei Beikoststart total unter Druck - vor allem beim Blick auf die Mengen. Dabei handelt es sich um “BElkost” und nicht um eine “Anstattkost”.

Demnach sollte erstmal gar nichts an der Stillhäufigkeit oder der Häufigkeit an PRE-Mahlzeiten verändert werden. Diese bleiben nämlich noch für eine ganze Weile Hauptnährstoff- und Energiequelle.

Es passiert schnell, dass Familien beginnen zu vergleichen. Oft sind Vergleiche mit anderen Kindern aber kontraproduktiv, weil Kinder eben individuell sind. Die einen essen von Anfang an schon größere Mengen, andere tasten sich langsamer heran. **Vergleiche bauen also unnötigen Druck auf.**

Versucht daher wirklich auf euer Kind zu schauen, euch dem Tempo eures Kindes anzupassen und von festen Mengenangaben frei zu machen.

Viel wichtiger ist das Erkennen der Hunger-und Sättigungsanzeichen. Unsere Kinder sind kompetent und können im Gegensatz zu den meisten Erwachsenen noch richtig gut intuitiv Essen.

Die Beikost ist eine wellenförmige Entwicklung. Schaut da also gerne wochenweise statt tagesweise. Es sollte natürlich schon eine Dynamik zu sehen sein, aber viel wichtiger als auf die Mengen zu achten, ist es, hinzuschauen, ob das Kind gut gedeiht und ob es sich gut entwickelt. **Schaut da auf das große Ganze.**

Es geht nicht darum, dass Milchmahlzeiten ersetzt werden. Seht die Beikost als Ergänzung. Vor allem soll Beikost Spaß machen. Es geht darum, dass euer Kind an verschiedene Geschmäcker, verschiedene Lebensmittel, verschiedene Konsistenzen und Gerüche herangeführt wird und diese mit all seinen Sinnen erleben und entdecken kann.

## **Kann man Baby 8M auch zu viel essen anbieten?**

Kinder sind sehr kompetent. Sie beherrschen das intuitive Essen, welches viele von uns Erwachsenen verlernt haben, sehr gut.

Achtet also gut auf ihre Hunger- und Sättigungsanzeichen.

Erfahrungsgemäß passiert es im Gegensatz zu BLW bei Brei leichter, dass diese übersehen/übergangen werden. Was bei Brei in meinen Beratungen auch öfter als bei BLW vorkommt, sind Verstopfungen. Wenn ihr also merkt, dass euer Kind da Schwierigkeiten hat, gerne bisschen weniger Brei und wieder mehr Flüssigkeit (Muttermilch/Pre) anbieten.

## **Baby 7M zahnt und verweigert Beikost. Was tun?**

Abwarten und Druck rausnehmen. Die Beikost verläuft wellenförmig. Gerade wenn die Kleinen Infekte haben, Zähne bekommen oder gerade entwicklungsmäßig viel passiert, kann sich das immer auch auf die Essenssituation auswirken. Das gibt sich dann meist von ganz alleine wieder. Beikost ist ja eine Ergänzung zu Muttermilch/PRE, weswegen die Babys dann ja trotzdem gut versorgt sind.

# Bsp einer ausgewogenen Ernährung "am Tisch". Welches Abendessen? Rohes Gemüse?

Ja, eine Möglichkeit kann Rohkost sein (sofern das Lebensmittel geeignet ist in seiner Form und kein Risiko darstellt). Was ab Beikoststart unter anderem geeignet ist:

- gedünstete Gemüsesticks
- (selbstgemachte) Dips/Aufstriche
- Ofengemüse
- Gemüsepuffer
- Gemüsemuffins
- Avocado
- Hirsebrei / Hirsebratlinge

Aber schaut, wie es für euch passt. Ich erlebe oft, dass sich Familien total unter Druck gesetzt fühlen von "fancy Gerichten" und hohe Ansprüche haben. Es ist auch völlig okay, das Mittagessen nochmal warm zu machen oder einen Porridge anzubieten. Natürlich ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig, aber es muss nicht jede Mahlzeit super ausgefallen und aufwendig sein.

# Kind isst wenig bei BLW. Fehlen irgendwann Nährstoffe? Wie lange reicht Muttermilch? (8M)

Wie der Name “BEIkost” schon sagt, sollte sie als Ergänzung gesehen werden.

Hauptnahrungsquelle sind weiterhin noch Muttermilch/Pre.

Macht euch bewusst, dass es erstmal vor allem um das Erkunden der Lebensmittel mit allen Sinnen und weniger um die Menge geht.

Langfristiges Desinteresse an Nahrung eines Babys ab einem Alter von etwa 9-10 Monaten sollte allerdings dann auch ernstgenommen und kontrolliert werden.

Muttermilch enthält wenig Eisen und laut Schätzung der WHO müssen bei einem 9-11 Monate altem Baby etwa 97% des Eisens aus der Beikost stammen. Es ist also schon wichtig, dass ein vielfältiges Angebot an Nahrungsmitteln angeboten wird und Kinder in ihrem Tempo immer mehr essen. Die Beikost verläuft wellenförmig und es gibt immer wieder Phasen, in denen wieder vermehrt Muttermilch/PRE verlangt wird. Macht euch diesbezüglich keinen Druck. Auch im 2. Lebensjahr macht Muttermilch/PRE häufig noch einen großen Anteil aus, es sollte aber schon eine Tendenz und Entwicklung zu sehen sein :)

**Beikost im Hotel im Urlaub??**

**Gläschen oder BLW mit Sachen aus dem Hotel? Baby isst beides**

Macht es euch da gerne einfach und nehmt euch den Druck.

Der Urlaub ist ja eine Ausnahmesituation und zeitlich begrenzt. Bietet das an, was euch am besten passt. Ihr könnt Gläschen mitnehmen und/oder Fingerfood anbieten.

Es gibt in Restaurant oder Hotels eig ja auch immer Nudeln, Reis, Brot oder Kartoffeln.

Ansonsten gerne auch mit Obst und Snacks noch kombinieren.

## **20M stillt immer noch viel. Wie viel ist ok? Lieber reduzieren und mehr feste Nahrung anbieten?**

Die Frage ist komplexer als sie erscheint. Ein paar Gedanken dazu:

Die WHO empfiehlt ausschließliches Stillen bis zum vollendeten 6. Lebensmonat und nach der Einführung von Beikost mindestens bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus, wenn Mutter und Kind es wünschen. Die Empfehlung zeigt, dass Stillen neben der Lieferung von Nährstoffen und Energie, viele weitere positive Eigenschaften bietet. Stillen wirkt sich sowohl auf das Kind, aber natürlich auch auf die Mutter positiv aus. In dem Alter sollte aber schon auch gut vom Familientisch mitgegessen werden und Stillen nicht mehr die Hauptnahrungsquelle sein.

Es wäre also interessant zu wissen, wie sich die Essenssituation gestaltet. Wird viel gestillt z.B. als Regulationshilfe, ist das ein gutes Tool. Wird es aber als Hauptnahrungsquelle benutzt, müsste evtl. etwas verändert werden an der Essenssituation.

## **Kann ich beim Abendbrei auf Kuhmilch verzichten, wenn ich noch stille? Baby 6 Mo.**

Generell könnt ihr den Brei auch mit Muttermilch, Pre, pflanzlichen Drinks oder Wasser anrühren. Bei Kuhmilchprodukten ist es wichtig zu wissen, dass die Grenze von 200ml täglich nicht überschritten werden sollte. Kuhmilch liefert primär Calcium, aber auch u.a. Protein, Fett, Jod, Vitamin B2 und B12.

Wenn ihr auf Kuhmilchprodukte verzichten wollt, sind nur Pre-Milch oder Muttermilch eine Alternative, was die Nährstoffversorgung angeht. Ihr könnt auch ergänzend moderate Mengen an Pflanzendrinks verwenden (ca. 200ml).

Allerdings sollte das wirklich nur eine Ergänzung sein, da sie den Magen zwar füllen, aber weniger Nährstoffe liefern.

# Was tun bei Verstopfung noch dem Beikost-Start?

Wenn dein Baby anfängt neben Muttermilch/Formula-Nahrung andere Lebensmittel zu konsumieren, wird sein kindlicher Magen-Darm-Trakt vor eine große neue Aufgabe gestellt. Bislang kannte er nur Milch. Nun kommt er mit völlig neuen Lebensmitteln und Inhaltsstoffen in Kontakt. Da kann es durchaus ein bisschen dauern, bis sich alles eingespielt hat.

Was helfen kann:

- auf Sättigungsanzeichen achten (bei Brei passiert es im Vergleich zu BLW leichter, dass diese übersehen/übergangen werden)
- beim Beikoststart erstmal nichts an der Stillhäufigkeit bzw. den PRE Mahlzeiten verändern
- stopfende Lebensmittel reduzieren (z.B. Banane, Weißmehlprodukte, weißer Reis)
- Stuhl lockende Lebensmittel (z.B. Brokkoli, weiche Birne, Pflaume, Kiwi)
- kleine Mengen Wasser
- körperliche Aktivität

**Bei starker Belastung Kinderarzt hinzuziehen.**

## **Soll man möglichst viele Lebensmittel im ersten Jahr einführen?**

Es ist empfehlenswert, wenn ihr eurem Kind von Beginn an eine große Vielfalt an Lebensmitteln anbietet. Über die Vielfalt freut sich zum einen das Darmmikrobiom und zum anderen sind vor allem junge Säuglinge offen für neue Geschmacksrichtungen. Es muss auch kein bestimmter Zeitabstand eingehalten werden. Wenn man ständig tagelang wartet, bis eine neue Sorte eingeführt wird, verstreicht wertvolle Zeit.

Auch zur Allergieprävention ist eine frühe Einführung von potentiell allergenen Lebensmitteln empfohlen, da dadurch das Allergierisiko gesenkt wird.

Wichtig ist natürlich, dass ihr euer Kind (vor allem bei Beikoststart) beobachtet und wisst, dass Babys beim Beikoststart durchaus veränderten Stuhl oder Blähungen haben können. Die Beikostgabe ist eine große Umstellung für den Magen-Darm-Trakt. Das muss dann gar nicht unbedingt mit den angebotenen Lebensmitteln zu tun haben.

**Beikoststart vor einer Woche:**

**Ab welcher Menge Brei gilt die Milchmahlzeit als ersetzt?**

Viele Eltern setzen sich bei Beikoststart total unter Druck - vor allem beim Blick auf die Mengen. Dabei handelt es sich um “BElkost” und nicht um eine “Anstattkost”. Demnach sollte erstmal gar nichts an der Stillhäufigkeit oder der Häufigkeit an PRE-Mahlzeiten verändert werden. Diese bleiben nämlich noch für eine ganze Weile Hauptnährstoff und Energiequelle.

Milchmahlzeiten sollten also nicht ersetzt, sondern ergänzt werden. Vor allem soll Beikost Spaß machen. Es geht darum, dass euer Kind an verschiedene Geschmäcker, verschiedene Lebensmittel, verschiedene Konsistenzen und Gerüche herangeführt wird und diese mit all seinen Sinnen erleben und entdecken kann.

## **Ab wann Menge Beikost steigern? Baby 5M will mehr als 3 Löffel**

Dann dürft ihr auch mehr als 3 Löffel anbieten. Ganz zu Beginn würde ich erstmal mit einer Mahlzeit pro Tag starten, da der kindliche Magen-Darm-Trakt erstmal vor eine große neue Aufgabe gestellt wird.

Wenn ihr merkt, dass es sich schon ein bisschen eingespielt hat, dürft ihr gerne mehrere Mahlzeiten pro Tag anbieten. Wie es zu euch und eurem Familienalltag eben passt.

VIELEN DANK FÜR EUER  
VERTRAUEN UND EINE  
SCHÖNE BEIKOSTZEIT

Bindungsorientierte Familienbegleitung  
Jana Busch

[info@familienbegleitung-busch.de](mailto:info@familienbegleitung-busch.de)

[www.familienbegleitung-busch.de](http://www.familienbegleitung-busch.de)

© [@janas\\_familienbegleitung](https://www.instagram.com/janas_familienbegleitung)