



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
- Zubereitung und Aufbewahrung
- Häufig gestellte Fragen/Unsicherheiten



DAS BIN ICH ...

- BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin®
- zertifizierte Schlaf-, Still- & Beikostberaterin
- Mama eines Sohnes



BEIKOSTREIFEZEICHEN

- durch WHO und UNICEF definiert
- entscheidend, um den Entwicklungsstand des Kindes überprüfen zu können



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)

Warum sind die Beikostreifezeichen wichtig?

- das Erfüllen der Beikostreife stellt einen fundamentalen Sicherheitsaspekt und Entwicklungsmeilenstein dar
- sie legen für alle Kinder, die von einem früheren Beikoststart profitieren (Kinder mit familiärer Allergianamnese, Frühgeborene, Kinder mit Vorerkrankungen, Kinder mit einem Risiko für Nährstoffmängel) - zwischen dem beginnenden 5. und 7. Lebensmonat - den Zeitpunkt für den Beginn der Beikost fest



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

S3 Leitlinie zur Stilldauer:

- Reifgeborene Kinder sollten bis zum vollendeten 6. Lebensmonat ausschließlich oder überwiegend gestillt werden
- Die Gesamtstilldauer für reifgeborene Kinder soll mindestens 12 Monate betragen

Leitlinie Allergieprävention:

- es sollte die individuelle Entwicklung des Kindes (Beikostreifezeichen) berücksichtigt werden und frühestens mit Beginn des 5. und spätestens mit Beginn des 7. Monats mit der Beikost gestartet werden



WHO Empfehlung:

- 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.

Wichtig: es sollte immer die individuelle Entwicklung des Kindes (Beikostreifezeichen) berücksichtigt werden



DER BEIKOSTSTART

Bisherige offizielle nationale Empfehlung ("Gesund ins Leben")

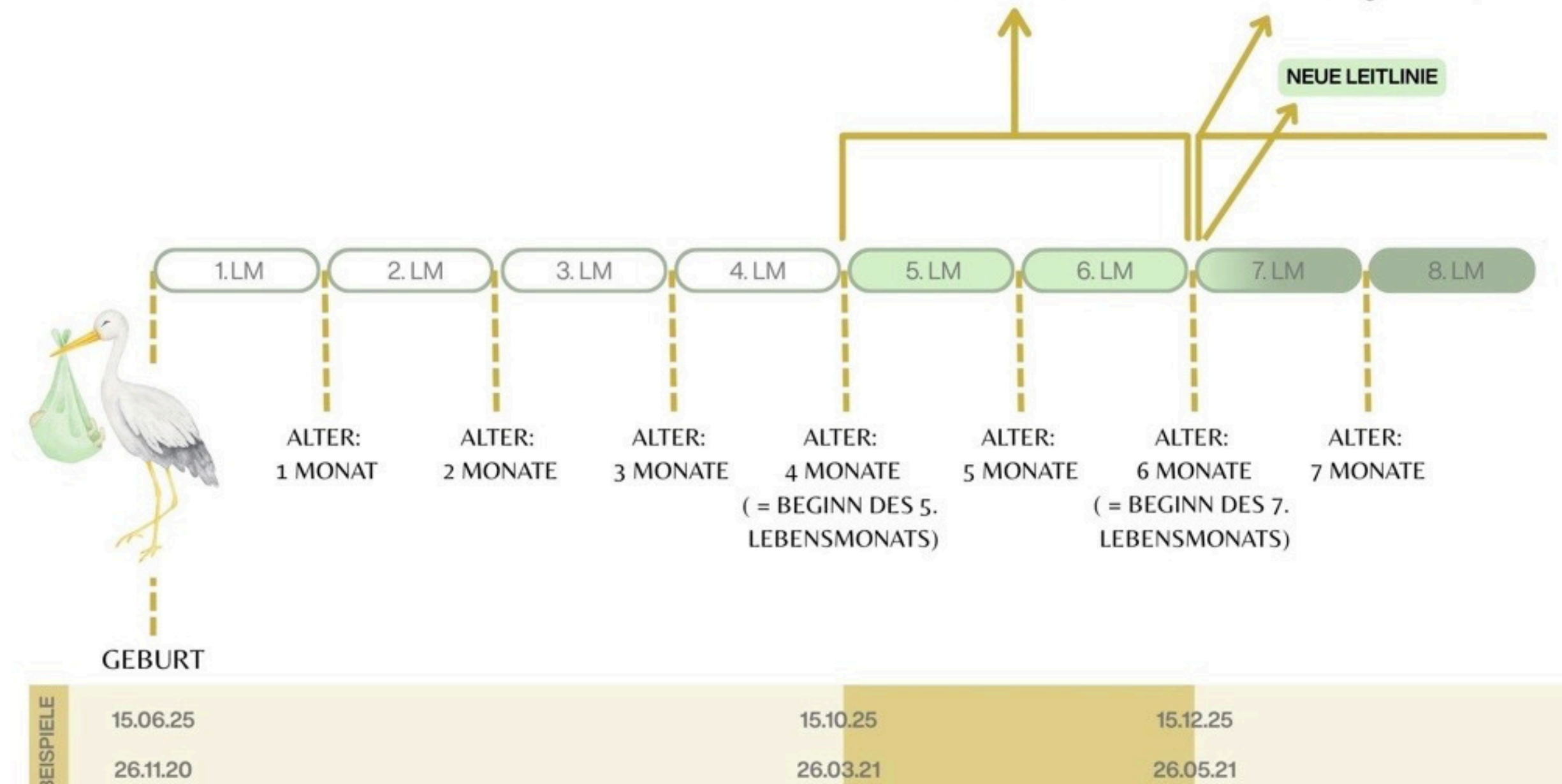
Frühestens mit Beginn des 5. Lebensmonats (vollendete 4 Lebensmonate) und spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats (vollendete 6 Lebensmonate) unter Berücksichtigung der individuellen Entwicklung des Kindes (Beikostreife) (gültig bis 26.02.2026)

Leitlinie Allergieprävention:

Abhängig von der Bereitschaft des Säuglings (Beikostreife) sollte mit der Fütterung von Beikost frühestens ab Beginn des 5. und spätestens ab Beginn des 7. Lebensmonats gestartet werden.

WHO

Einführung der Beikost mit 6 Monaten (180 Tagen) (neben Weiterführung des Stillens).



FAZIT:

- die S3 Leitlinie zur Stilldauer gilt nur für gesunde, reifgeborene Kinder
- der optimale Zeitpunkt der Beikosteinführung für Kinder mit Vorerkrankungen, sowie Frühgeborene sollte individuell kinderärztlich bestimmt werden
- nicht gestillte Kinder werden in der S3 Leitlinie nicht erfasst - Orientierung an WHO Empfehlung oder an der bisherigen Empfehlung des Netzwerks "Gesund ins Leben": Beikosteinführung frühestens mit Beginn des 5. und spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats unter Berücksichtigung der Beikostreifezeichen
- bei "Allergierisikokindern" ist weiterhin sinnvoll 4-6 Monate ausschließlich zu stillen und bei bestehender Beikostreife, Beikost einzuführen, während weiterhin gestillt wird
- es wird nicht empfohlen, deutlich länger als 6 Monate ausschließlich zu stillen, sondern ab Beikoststart weiterhin ergänzend zu stillen

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

- die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt stillenden Frauen eine tägliche Jodzufuhr von 230 µg, die bei unzureichender Zufuhr durch ein Supplement ergänzt werden sollte (DGE, 2020)
- gestillte Kinder, die BLW oder selbst zubereiteten Brei erhalten, sollten 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, reifgeborene Säuglinge bringen in der Regel einen ausreichenden Eisenspeicher für die ersten sechs Monate 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 Infekt-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 Supplementierung der Mutter 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)
- Vollkorngetreide (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornhaferflocken)
- 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

Kalzium:

- ist ein essenzieller Mineralstoff, der im Säuglings- und Kleinkindalter vor allem für den Aufbau von Knochen und Zähnen sowie für die Funktion von Muskeln und Nerven wichtig ist. Der größte Teil des Kalziums im Körper ist in den Knochen gespeichert. In der Beikostphase steigt der Bedarf an Kalzium, da das Wachstum rasant verläuft und die alleinige Versorgung über Muttermilch oder Säuglingsnahrung auf Dauer nicht mehr ausreicht.

Geeignete Kalziumquellen in der Beikost sind insbesondere:

- Milch und Milchprodukte
- kalziumreiches Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Fenchel
- Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte
- kalziumreiches Mineralwasser
- gelegentlich angereicherte pflanzliche Produkte (z.B. Sojadrinks mit Kalzium)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Säuglinge im Alter von 4 bis unter 12 Monaten eine tägliche Kalziumzufuhr von 330 mg. Für Kleinkinder zwischen 1 und 4 Jahren liegt der Richtwert bereits bei 600mg/Tag (DGE, 2020)

Vitamin D:

- ein essenzielles Vitamin, das im Säuglings- und Kleinkindalter vor allem für den Aufbau von Knochen und Zähnen eine zentrale Rolle spielt
- es unterstützt die Mineralisierung des Skeletts und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei
- ein Großteil des Vitamin D wird durch Sonneneinstrahlung auf die Haut gebildet, die Zufuhr über die Nahrung ist dagegen gering. Da Säuglinge im ersten Lebensjahr nur wenig der notwendigen Sonnenexposition ausgesetzt sind und Vitamin D nur in sehr geringen Mengen über Muttermilch oder Säuglingsnahrung aufgenommen wird, ist eine Supplementierung notwendig (insbesondere zur Vorbeugung einer Rachitis).
- In Deutschland wird empfohlen, allen Säuglingen ab der ersten Lebenswoche täglich 500 I.E. Vitamin D zu verabreichen - unabhängig von der Ernährungsform. Diese Empfehlung gilt bis zum Ende des ersten Lebensjahres bzw. bis zum zweiten vom Kind erlebten Sommer.

Weitere wichtige Nährstoffe:

Zu den weiteren bedeutenden Nährstoffen gehören insbesondere Omega-3-Fettsäuren (insbesondere DHA), Zink, Vitamin C und Vitamin B12. Je nach individueller Ernährung der Familie muss hier ggf. entsprechend supplementiert werden bzw. die Ernährung entsprechend angepasst werden. Hierzu sollten Familien mit ihrem Kinderarzt / ihrer Kinderärztin bzw. einem / einer Ernährungsberater*in sprechen.

Warum sind Öle so 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 (maximal 1 Teelöffel pro Tag) 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 Öle im Wechsel zu verwenden, um eine gute Fettsäurevielfalt 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 (einschließlich potenzieller Allergene wie durchgegartes Fleisch&Fisch, Eier, Kuhmilchprodukte, Nüsse)

- Einsatz von kuhmilchbasierter 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 1. Lebensjahr
- stufenweise Ersetzung von Milchmahlzeiten
- genaue Zeitabstände und klare Vorgabe zur Zusammensetzung



Vorteile:

- kann Eltern Sicherheit und Struktur geben
- geringes Informationschaos
- praktische Alltagshilfe
- Sicherheit für die Eltern
- Gefühl von Kontrolle und Orientierung
- guter Überblick, was Kinder essen

Nachteile:

- starre Mengen- und Zeitangaben (jedes Kind ist individuell und so auch sein Essverhalten)
- kann Eltern unter Druck setzen
- BEI Kost - 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 Beikost Einführung
- 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
- Unterstützung der Selbstregulation und Schutzfaktor vor Übergewicht
- Kinder können Nahrungsmittel selbst wählen und dadurch ein positives Verhältnis zum Essen entwickeln
- vielfältige sensorische Lernmöglichkeiten und motorische Entwicklung
- breites Geschmacksspektrum
- Kinder entscheiden, wie viel sie essen - ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl kann sich entwickeln

- gemeinsame Mahlzeiten als Familie
- Entlastung im Familienalltag, weil nicht extra gekocht werden muss
- Beikosteneinführung 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
- wie schnell (es isst)



VERANTWORTUNGS- UND RESPEKTVOLLE BEIKOSTGABE

Laut WHO und UNICEF:

- das Kind soll von der Bezugsperson 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 Erpressungsversuch 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.

- Mahlzeiten sollten möglichst in einer ruhigen, strukturierten und vorhersehbaren Atmosphäre stattfinden
- Wiederkehrende Rituale - wie ein gemeinsamer Beginn, ein fester Sitzplatz oder das bewusste Einleiten der Mahlzeit - vermitteln Sicherheit. Diese Struktur dient der Orientierung, darf jedoch nicht in starre Regeln oder Zeitdruck münden
- Gemeinsame Familienmahlzeiten haben eine wichtige Vorbildfunktion. Kinder lernen in erster Linie durch Beobachtung. Wenn Bezugspersonen selbst mit Freude essen, verschiedene Lebensmittel ausprobieren und in einer gelassenen Haltung am Tisch sitzen, beeinflusst das das Essverhalten des Kindes positiv
- die Essenssituation soll ein sicherer, wertfreier Ort sein. Ein Kind darf kleckern, verschütten und experimentieren
- es soll sich sicher fühlen, Neues auszuprobieren und selbstständig zu essen, ohne bewertet oder kritisiert zu werden

- Essen sollte niemals als Erziehungswerkzeug eingesetzt werden. Es soll weder Trostspender noch Ablenkung, Bestrafung oder Belohnung sein. Ein solches Vorgehen kann die natürliche Regulation von Hunger und Sättigung stören und emotionale Abhängigkeiten in Bezug auf Nahrung fördern
- Das Kind entscheidet, ob und wie viel es essen möchte. Bezugspersonen legen den Rahmen fest - also was, wann und wo angeboten wird - doch das Kind bestimmt selbst über die tatsächliche Menge und darüber, ob es überhaupt essen möchte. Dies unterstützt die Entwicklung einer gesunden Selbstwahrnehmung und verhindert Überforderung
- Hunger- und Sättigungssignale sollen konsequent respektiert werden. Aussagen, die das Empfinden des Kindes infrage stellen („Du kannst doch nicht schon satt sein!"), sollen vermieden werden. Die Wahrnehmung der eigenen Körpersignale ist ein zentraler Bestandteil eines lebenslangen, gesunden Essverhaltens

- Freude am Essen soll im Mittelpunkt stehen. Eine positive, liebevolle und entspannte Atmosphäre unterstützt die natürliche Neugier des Kindes. Essen darf Spaß machen und ein gemeinsames Erleben sein - nicht eine Leistung, die erbracht werden muss
- Unterstützung ohne Überstimulation. Zu viel Lob, ständiges Kommentieren oder übertriebene Begeisterung kann Druck erzeugen. Eine ruhige, zugewandte und ermutigende Haltung hilft dem Kind, im eigenen Tempo zu essen und sich wohlfühlen
- Die Essensumgebung soll sicher sein. Das Kind soll aufrecht, stabil und unter Aufsicht essen können. Eine sichere Haltung und ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln reduzieren Risiken und fördern gleichzeitig Konzentration und Explorationsverhalten

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 kann ein Kind die Nahrung bei Bedarf wieder schnell aus dem Mund befördern und effektiv husten. Bei Beikoststart ist der geeignete Platz euer Schoß. Wenn euer Kind selbstständig in den Sitz kommt, dürft ihr auch einen Hochstuhl verwenden.

Hochstühle sollten eine Fußstütze besitzen. Ein stabiler Sitz mit Bodenkontakt verbessert die Haltung und erleichtert das Abhusten.

- **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).

- WEINEN

Wenn Kinder weinen, nicht essen lassen, da das Verschluckungsrisiko durch verstärkte Einatmung beim Weinen erhöht ist



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

Typische Anzeichen eines normalen Würgens sind:

- deutliche Würgegeräusche
- Husten
- Hochwürgen oder Ausspucken von Nahrung
- tränende Augen
- rotes Gesicht

Dieser Vorgang kann für Eltern beunruhigend aussehen, ist jedoch keine medizinische Notsituation. Der Körper arbeitet hier genau so, wie er soll.

Mit zunehmender Beikosterfahrung verschiebt sich der Reflex weiter in den hinteren Zungenbereich, und das Würgen wird seltener. Kinder, die erst sehr spät feste Nahrung kennenlernen, würgen deshalb oft länger und stärker - schlicht, weil ihnen die Übung fehlt.

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 (ohne Schale)

Gekochtes GEMÜSE: z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Süßkartoffel, Kohlrabi, Bohnen, Kürbis, Aubergine, Pilze, Rote Beete, Rotkohl, Sellerie, Zucchini, Pastinake, Weißkohl

Rohes GEMÜSE: z.B. Avocado, Tomate (ohne Schale)

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

HÜLSENFÜCHTE: z.B. weichgekochte Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen (Kichererbsen & Kidneybohnen zerdrücken)

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

Außerdem: hochwertige Öle, Kräuter und Gewürze (Vorsicht bei Schärfe, z.B. Chili, Pfeffer, Minze...)

UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL



Aufgrund einer Verschluckungsgefahr:

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

In halbierter oder geviertelter Form sind sie jedoch geeignet. Blaubeeren können zerdrückt werden.

JEDLICHE 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. Keine Gabe von Popcorn unter 4-5 Jahren.

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, da sie kritische Inhaltsstoffe enthalten, welche den noch unreifen Darm und Stoffwechsel belasten können

- Auf Grundlage der neuen Richtlinie der EMA (Europäische Arzneimittelbehörde) soll bei Kindern unter 4 Jahren (und bei stillenden Personen) auf die Gabe von Fencheltee verzichtet werden. Bei Kindern bis 11 Jahre soll Fencheltee nur sehr zurückhaltend gegeben werden. Grund dafür ist der Stoff “Estragol”. Er soll in hohen Dosen krebserregend sein. In Fencheltees schwankt der Estragol-Gehalt sehr stark, sodass eine genaue Dosierung nicht möglich ist.
- Paranüsse sind nach neuester Einschätzung des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS) aufgrund der möglicherweise enthaltenen hohen Mengen an radioaktivem Radium weder für Kinder noch für Schwangere und Stillende geeignet.

IN MAßEN

EMPFOHLENE LEBENSMITTEL

- SALZ (1g als maximale Tagesdosis) sollte im ersten Lebensjahr nicht überschritten werden
- Zucker und Zuckeraustauschstoffe
- Milchprodukte (maximal 200 ml im ersten Lebensjahr täglich und maximal 300 ml im zweiten Lebensjahr täglich)
- Cumarin (0,1 mg pro Körpergewicht täglich): Es sollten keine großen Mengen Cassia-Zimt verzehrt werden. Stattdessen wird der teurere Ceylon-Zimt empfohlen, da er geringere Mengen Cumarin enthält



Wichtig:

Nitratreiche Lebensmittel:

- Vorsicht bei nitratreichen Gemüsesorten wie Spinat, Mangold, Rote Bete und Rucola. Sie sollten nur in geringen Mengen frisch verwendet werden. Beim Aufwärmen wird Nitrat zu Nitrit. Nitrit verhindert den Sauerstofftransport im Blut und kann für Babys lebensgefährlich werden. Das Wiederaufwärmen und Einfrieren ist nicht empfohlen. Es spricht aber nichts gegen eine frische Zubereitung der Gemüsesorten, wenn folgende Punkte beachtet werden:
- Die Gemüsesorten gut waschen (dadurch wird der Nitratgehalt verringert)
- die großen Stiele abschneiden und nicht verwenden
- Bio Gemüse verwenden, da es weniger Nitrat enthält

Kartoffeln:

- dunkel und kühl lagern, Schale entfernen, Kartoffeln mit grünen Stellen sowie Keimen aussortieren

TK Beeren:

- TK Beeren sollten für Babys immer erst erhitzt werden, da sie mit Krankheitserregern belastet sein könnten

Frische Sprossen:

- sind im 1. Lebensjahr ungeeignet. Vor allem selbst gezogene Sprossen können gefährliche Keime enthalten und zu einer Lebensmittelvergiftung führen

Fettreduzierte Lebensmittel:

- sind ungeeignet

Stark verarbeitete Lebensmittel (Snacks):

- sind ungeeignet

GETRÄNKE

- Solange ein Baby noch ausschließlich gestillt oder mit Formula-Nahrung ernährt wird, braucht es keine zusätzlichen Getränke (vor Beikoststart)
- Muttermilch besteht zu ca. 87 % aus Wasser und auch Formula-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.

- Das geeignetste Getränk für Säuglinge ist Wasser. Trinkwasser unterliegt in Deutschland strengen Kontrollen, ist preiswert und in der Regel von hoher Qualität. Bei Unsicherheiten - etwa bei alten Bleileitungen - kann eine Trinkwasseranalyse sinnvoll sein
- Das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (2024) gibt an, dass mit Einführung der dritten Beikostmahlzeit - zusätzlich zu Muttermilch bzw. Formula - etwa 200 ml Flüssigkeit pro Tag erforderlich werden. Wenn Kinder zunehmend wie „normale Esser“ am Familientisch teilnehmen, soll die tägliche Trinkmenge etwa 600-700 ml betragen. Für Kinder nennt die DGE (2025) folgende Richtwerte:
 - 1-4 Jahre: ca. 820 ml Wasser pro Tag durch Getränke.
 - 5-7 Jahre: ca. 940 ml Wasser pro Tag durch Getränke.

- Diese Werte dienen lediglich als Orientierung und müssen nicht millilitergenau erreicht werden. Je nach körperlicher Aktivität, Umgebungstemperatur, Art der gegessenen Lebensmittel oder Erkrankungen (z.B. Fieber) kann der Flüssigkeitsbedarf stark schwanken. Viele Kinder trinken geringere Mengen, ohne, dass dies medizinisch problematisch ist.
- Wenn noch viel gestillt/PRE gegeben wird, ist der Flüssigkeitsbedarf natürlich auch etwas niedriger.
- Kinder trinken ganz intuitiv die für sie richtige Menge. Wichtig ist, dass regelmäßig ein Trinkangebot gemacht wird.

ZUBEREITUNG UND AUFBEWAHRUNG

Konsistenz: das Lebensmittel sollte so weich sein, dass ihr es zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken könnt. Bezüglich der Größe kann sich an dem Finger eines Erwachsenen orientiert werden.

- Hände vor dem Zubereiten von Nahrung gründlich waschen
- Lebensmittel wie Obst und Gemüse gründlich waschen
- Lebensmittel mit Erdresten (z.B. Kartoffeln) gut waschen, schälen und nochmal waschen
- Kühlkette einhalten (vor allem bei Fisch, Fleisch)

- es ist wichtig auf saubere Küchenoberflächen sowie Küchenutensilien zu achten, um das Baby zu schützen
- getrennte Küchenutensilien je nach Lebensmittelgruppe (z.B. Gemüse, Fleisch, Fisch)
Hände waschen nach dem Anfassen von rohen Lebensmitteln
- Schwämme und Lappen regelmäßig austauschen
- Kochwasser von Kartoffeln, Rote Bete, Spinat, Mangold, Fenchel, Kohlrabi nicht zum pürieren von Brei verwenden

- Schonende Garverfahren wie Dämpfen oder Dünsten sind ideal, da so Vitamine, Mineralstoffe und Geschmack besser erhalten bleiben. Gemüse und Beilagen sollten möglichst ohne Salz gekocht werden.
- Hülsenfrüchte benötigen eine deutlich längere Garzeit, damit sie ausreichend weich werden. Kichererbsen oder Kidneybohnen sollten nach dem Kochen zerdrückt werden, um die Form zu vergrößern und das Risiko des Einatmens/Verschluckens zu reduzieren

EINFRIEREN

- der Brei/die Gerichte sollten nach dem Kochen sofort runtergekühlt (z.B. in einer Schüssel mit kaltem Wasser oder im Kühlschrank) und eingefroren werden. Wichtig ist, dass die Behälter immer einen Deckel haben, damit ein luftdichtes Lagern möglich ist.
- Bei -18 Grad lässt es sich im Gefrierfach bis zu 2 Monate aufbewahren. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren. Im Idealfall werden die Gerichte direkt portionsweise eingefroren, um das Auftauen zu erleichtern
- eingefrorener Brei/eingefrorene Gerichte können im Wasserbad oder Mikrowelle erwärmt werden um die Nährstoffe zu schonen (gründlich umrühren damit eine gleichmäßige Temperatur erreicht wird). Danach zügig verwenden und nicht nochmal erwärmen und anbieten.
- im Kühlschrank lassen sich gegarte und pürierte Gerichte bis zu 3 Tage aufbewahren

SO KÖNNTE DIE ERSTE WOCHE AUSSEHEN

Woche 1:

- Geeignete Lebensmittel: Avocado, Kartoffel, Kürbis, Brokkoli, Blumenkohl, Süßkartoffel, Pastinake
- als Brei oder Fingerfood
- Zubereitung: Kartoffel, Kürbis, Brokkoli, Blumenkohl, Süßkartoffel, Pastinake in einem Topf/speziellem Küchengerät mit Einsatz dampfgaren (Dampfgaren ist eine schonende Methode, um Vitamine und Mineralstoffe weitgehend zu erhalten) oder im Topf kochen
- als Brei fein pürieren
- bei Fingerfood drauf achten, dass es von der Konsistenz so weich ist, dass es sich zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken lässt. Außerdem sollte es in fingergroßen Streifen angeboten werden, damit es für das Baby gut zu greifen ist

Wichtig:

- Gemeinsam Essen und Vorbild sein
- es geht um das Entdecken und Erkunden der Lebensmittel, nicht um Mengen
- in der Anfangszeit gerne die Lebensmittel einzeln einführen und schauen, wie es vom Kind vertragen wird
- es darf jeden Tag abgewechselt werden, aber natürlich darf das Gleiche auch 2 Tage hintereinander angeboten werden - wie es für euch passt
- wählt einen geeigneten Zeitpunkt am Tag, mit dem ihr euch wohl fühlt und der zu eurem Baby passt. Euer Kind sollte nicht zu müde und nicht zu hungrig sein.
- wenn ihr das Gefühl habt, euer Baby verträgt die Beikost schon gut, darf in Woche 2 auch angefangen werden zu Kombinieren. Z.B. Kartoffel mit Brokkoli. Danach dürfen auch Fleisch und Fisch eingeführt werden
- Euer Kind bestimmt das Tempo

KURZ UND KOMPAKT

1) 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

2) Brei oder BLW?

Beides ist möglich!

Ob Brei oder Fingerfood - Hauptsache euer Baby darf selbstbestimmt entdecken. Auch eine Kombination ist eine gute Option!

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

4) 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.

5) 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!

6) 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 :)

7) 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.

8) 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!)

9) 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.

10) Mit den Kindern gemeinsam kochen - oft probieren sie dabei auch mal Neues.

11) 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 “BEIkost” und nicht um eine “Anstattkost”.

Demnach sollte erst mal 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 tageweise. 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
- Gemüsepudding
- Gemüsebratlinge
- 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 sehr 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 ist weiterhin noch Muttermilch/Pre.

Macht euch bewusst, dass es erst mal 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 Restaurants 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 2. Geburtstag 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 200 ml 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. 200 ml).

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

Was tun bei Verstopfung nach 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. Bisher 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 lockernde Lebensmittel anbieten (z.B. Brokkoli, weiche Birne, Pflaume, Kiwi)
- kleine Mengen Wasser anbieten
- körperliche Aktivität

Bei starker Belastung Kinderarzt/ärztin 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.

Worauf ist bei gekauften Gläschen zu achten?

- Zutatenliste beachten. Die Reihenfolge der Zutatenliste ist entscheidend (Je weiter vorne, desto mehr enthalten). Außerdem ist weniger mehr - je kürzer die Zutatenliste, desto besser.
- kein Zucker (weitere Bezeichnungen: Saccharose, Glucose, Glucosesirup, Fructose, Maltose) und Salz
- keine unnötigen Zusätze

BÜCHER-EMPFEHLUNGEN

ZUR BEIKOST

- **Plantbased von Anfang an** - Carolin Wiedmann, Dr. Anastasia Pyanova und Ozlem Erbas Soydaner (auch sehr wertvoll für nicht vegan lebende Familien)
- **Das große GU Breifrei-Kochbuch** - Lena Merz und Annina Schäflein
- **Gesund Essen von Anfang an** - Lena Merz, Annina Schäflein und Elien Rouw
- **4-Zutaten-Breifrei-Rezepte** - Franka Lederbogen
- **So isst dein Baby Beikost** - Franka Lederbogen

Literaturverzeichnis:

- BFB Institut für bindungsorientierte Familienbegleitung GmbH
- Who- World Health Organization
- Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)
- ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition)
- Gesundheit ins Leben - Netzwerk Junge Familie
- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Deutsche Gesellschaft für Kinder und- Jugendmedizin (DGKJ)
- Bundeszentrum für Ernährung
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
- Deutsches Institut für Ernährungsforschung (DIFE)

VIELEN DANK FÜR EUER VERTRAUEN UND EINE SCHÖNE BEIKOSTZEIT

Bindungsorientierte Familienbegleitung
Jana Busch

info@familienbegleitung-busch.de
www.familienbegleitung-busch.de
 @janas_familienbegleitung

Quelle: BFB Institut