



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



DAS BIN ICH ...

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



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:
Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Bohnen)
Vollkorngetreide (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkorn-
haferflocken)
Nussmuß
Gemüsesorten (Brokkoli, Spinat, Grünkohl..)
- in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln (Brokkoli,
Kohlgemüse, Petersilie, Zitronensaft, rote Paprika, Kiwi)
- Kuhmilch kann Eisenaufnahme hemmen

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

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 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 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
- 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 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

- Beikost Einführung 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 in dem 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/VERSCHLUCKEN

- 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
- ein Erste-Hilfe-Kurs kann hier viel Sicherheit geben

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

WEICHES OBST: z.B. Banane, Himbeere, weiche Birne, Kiwi, Mango, Erdbeeren, Wassermelone, 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 (ggf. 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, Cocktailtomaten, Physalis oder Blaubeeren sollten in ihrer ganzen Form vermieden werden.

In halbierter oder geviertelter Form sind sie jedoch geeignet.

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

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.

VIELEN DANK FÜR
EURE
AUFMERKSAMKEIT!

Bindungsorientierte Familienbegleitung
Jana Busch

info@familienbegleitung-busch.de
www.familienbegleitung-busch.de
[@janas_familienbegleitung](https://www.instagram.com/janas_familienbegleitung)