

Vom Säugling zum „Löffeling“

Wann beginnen?

Ab dem 5. Monat (17. Woche) bis Ende 6. Monat (26. Woche), oder aber auch später, wenn Kind und Mutter damit zufrieden sind.

Das Kind ist vermutlich bereit, wenn es mit wenig Unterstützung sitzen und den Kopf selbstständig halten kann, Interesse am Essen zeigt, und man das Gefühl hat, dass es vom Stillen alleine nicht mehr satt wird. Die Einführung der Beikost soll möglichst nicht mit Störfaktoren (Krankheit, Entwicklungssprung, Stress in der Familie, etc.) zusammenfallen.

Es empfiehlt sich, während der Beikost-Einführung und darüber hinaus weiter zu stillen.

Womit beginnen?

Gemüsebrei, angereichert mit hochwertigem Öl wie Raps- oder Leinöl (ausreichend Energie in kleiner Menge).

Löffeln will gelernt sein

Zu Beginn wird der Brei oft von der Zunge wieder hinausbefördert. Dies sollte nicht mit „mag ich nicht“ gleichgesetzt werden. Dieser Reflex nimmt mit der Zeit ab. Am Besten nimmt man das Kind am Anfang auf den Schoß, damit wie beim Stillen enger Körperkontakt gegeben ist und Sicherheit vermittelt wird.

Nicht gleich nach dem Löffeln Stillen („als Belohnung“).

Man kann spezielle, weiche Löffel verwenden (Flexy®-Löffel von Dr. Böhm). Man füllt den Löffel gut voll und führt ihn in den Mund hinein (voller Mund löst wie beim Stillen Schluckreflex aus). Ein Löffel nach dem anderen, nicht zu lange Pausen dazwischen.

Welche Uhrzeit?

Zwischen zwei Stillmahlzeiten, wenn das Kind weder hungrig noch satt ist (es weiß noch nicht, dass es von Brei satt werden kann)

Langsam die Menge steigern und immer weiter Richtung zu ersetzende Stillmahlzeit verschieben.

Faustregel: eine Mahlzeit ist ersetzt, wenn 2,5 Stunden vor und nach der Mahlzeit nicht gestillt wird und 120-250 g Brei gegessen werden.

Reihenfolge der Breie

Der erste Brei ist ein Gemüsebrei, dieser wird dann erweitert zum Gemüse-Kartoffel-Brei, dann auch 2-3 Mal pro Woche Fleisch, 1-2 Mal pro Woche Fisch dazu. Um die erste Stillmahlzeit zu ersetzen, dauert es oft 3-4 Wochen, erst dann folgt der zweite Brei, der Getreide-Obst-Brei als Zwischenmahlzeit. Der dritte ist meistens der Milch-Getreide-Brei morgens und/oder abends.

Geht's auch ohne Fleisch?

Ja. Dafür 1 EL Getreideflocken zu jedem Gemüse-Kartoffel-Brei dazu geben, ev. plus Vitamin-C-haltiger Saft (Eisenaufnahme). Eine vegetarische Ernährung soll von einem Kinderarzt und einer Diätologin begleitet werden.

Was ist drin in jedem Brei?

- Karotten-Kartoffel-Brei: Provitamin A, Vitamin C, Eisen, Magnesium
- Obst-Getreide-Brei (z.B. Apfel-Birne-Hafer): Vitamin C, Eisen. Wichtig: ohne Milch, denn dies würde die Eisenaufnahme behindern
- Milch-Getreide-Brei (z.B. Dinkelgrieß-Milchbrei mit Saft): Calcium, Vitamin B2, Zink, Eiweiß, Vitamin D

Was soll rein?

Saisonale, regionale Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft bevorzugen.

Gemüse bissfest dämpfen oder dünsten und dann pürieren- so können die Nährstoffe zu Beginn am Besten aufgenommen werden. Obst immer roh verwenden, nach Möglichkeit mit Schale (Äpfel, Birnen ev. fein raspeln).

Die Breie müssen nicht jedes Mal andere Lebensmittel enthalten. Jede Woche ein neues Lebensmittel ist eine gute Grundregel. Selbstgemachte Breie schmecken ohnehin nicht jedes Mal genau gleich.

Fleisch kann man gut auf Vorrat kochen und pürieren und portionsweise in Eiswürfelformen einfrieren.

Wichtig ist die Öl- oder Butterzugabe, damit die Breie ausreichend Energie enthalten, um das Kind satt zu machen- der Magen ist noch klein!

Kaltgepresste Öle wie Raps- oder Leinöl verwenden, nicht miterhitzen, sondern erst zum Schluss dazu geben. Als Alternative kann man ab und zu auch Butter oder Mandelmus verwenden.

Allergie-Prävention

Fisch wird empfohlen, auch schon im 2. Lebenshalbjahr.

Vermutlich wirkt sich die Gabe von kleinen Mengen glutenhaltiger Lebensmittel positiv auf die Vermeidung von Zöliakie aus- also z.B. mal eine weich gekochte Nudel mitpürieren.

Lebensmittel wie Kuhmilch, Eier, Nüsse (gemahlen), Soja müssen nicht gemieden werden, so wie früher vermutet. Die Toleranzentwicklung soll dadurch gefördert werden.

Was soll nicht rein?

Überflüssig oder sogar schädlich sind Salz, Zucker (auch Ahornsirup, Agavendicksaft), Honig, rohe tierische Lebensmittel wie Fleisch, Rohmilch oder Eier, sogenannte Kinderlebensmittel wie Milchschnitte, gezuckerte Cornflakes, Säfte in größerer Menge, Topfen (zuviel Eiweiß, belastet die Nieren), größere Mengen Milch oder Joghurt, scharfe Gewürze.

Für Brei-Verweigerer

Zu Beginn kann man weich gedünstete Gemüse- und Kartoffelstückchen anbieten, später auch weich gedünstete Nudeln mit Sauce, Pellkartoffeln, Vollkornbrot, reifes Obst, Fruchsoßen, Fleischbällchen, Fisch, Polenta- oder Hirsebacklinge, Omelette, Gemüsewaffeln.

Kau-Training

Dazu kann man Brotrinde, Dinkelstangen, Zwieback anbieten, um die Kaumuskulatur zu fördern. Vorsicht vor harten, kleinen Lebensmitteln wie Nüssen oder Beeren wie Johannis- oder Heidelbeeren- diese können leicht verschluckt werden.

Empfehlenswerte Literatur

Edith Gätjen. Lotta lernt essen.

und für später von derselben Autorin: Lottas Lieblingsessen und Essenspaß für kleine Kinder
Gabi Eugster. Babyernährung gesund & richtig

Dr. Imke Reese, Christiane Schäfer. Allergien vorbeugen. Allergieprävention heute:
Toleranzentwicklung fördern statt Allergene vermeiden!

Gill Rapley und Tracey Murkett. Baby-led weaning- Grundlagenbuch: Der stressfreie
Beikostweg

Empfehlenswerte Website

Projekt „Richtig essen von Anfang an“

<https://www.richtigessenvonanfangen.at/eltern/richtig-essen/beikost/beikostempfehlungen/>