

Vom Säugling zum Löffeling!

Unter Beikost versteht man alles, was ein Baby außer Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung zu sich nimmt. Beikost heißt schauen, was passiert, jedes Kind hat seinen Zeitpunkt, seine Verträglichkeiten und Vorlieben. Kinder brauchen ständige Wiederholungen und Rituale, also gleiche Abläufe und vor allem das gemeinsame Essen statt dem Abfüttern des Kindes.

Der erste Kontakt mit dem neuen Essen sollte nicht vor dem 5. Lebensmonat stattfinden. Eine Gewöhnung sollte in Ruhe und ohne Erfolgsdruck gestartet werden, die Mutter sollte bereit zu diesem Schritt sein, das Kind entspannt, gesund und nicht in einem Wachstumsschub sein.

Der richtige Zeitpunkt ist also sehr individuell!

Angeraten wird die Beikost Einführung, weil die Eisenspeicher eines Kindes nach und nach leerer werden. Eine gute Versorgung mit Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen aus vollwertiger, ausgewogener Ernährung löst stufenweise die Milchernährung ab. Essen soll für ein Kind mehr sein als satt werden. Essen ist ein gesellschaftliches Ritual, eine unersetzliche Grundlage für ein gesundes Leben und ein Feuerwerk für die Sinne. Mit dem Essen spielt man nicht? Kinder wollen und sollen mit Geruch, Geschmack und Gefühl essen dürfen, Anfassen und gemäßigt Matschen ist erlaubt. Die Zeit für Tischregeln wird kommen, hier gilt aber in erster Linie ein gutes Vorbild sein und liebevolle Konsequenz zeigen. Essen wegwerfen, oder aber schlechtes Essen zu kaufen ist sicher schlechter als lustvoller, kindlicher Umgang damit.

Das Essen mit dem Löffel ist sehr fremd und braucht seine Zeit. Der „nette“ Löffel ist weich und flexibel (z.B. Flexylöffel nach Dr. Böhm bei Baby Walz) und sollte unbedingt keine scharfen Ränder haben. Richtig voll erkennt das Kind etwas vom Stillgefühl wieder, drückt der weiche, volle Löffel leicht an den Gaumen gibt er das Signal zum Schlucken. Aufrecht auf dem Schoß, die Arme vor dem Körper ist am Anfang eine gute Position. Erste Geschmackserlebnisse und Kontakte mit einer neuen Konsistenz (viele Kinder ekeln sich und würgen sogar) können aber zum Beispiel mit dem getunkten Schnuller, oder dem Finger gemacht werden. Beikost sollte auch nicht nur zur „Mahlzeit“ werden, probieren lassen in kleiner Menge von geeigneten Produkten kann immer parallel und unabhängig zur ernährenden Absicht geschehen. So wird das Immunsystem mit kleinen Aufgaben konfrontiert, was einer Allergieentwicklung entgegenwirken soll. Bei Risikokindern sollte ein anderer Fahrplan eingehalten werden!

Eine neue Mahlzeit wird am besten genau zwischen zwei Milchmahlzeiten gestartet, so ist das Kind nicht ungeduldig vor Hunger und bereit für Experimente. Die ersten Tage (evtl. Wochen) reichen wenige Löffel, von Tag zu Tag steigert sich die Menge und man kann jeweils fünf Minuten später starten. So wird die Beikost langsam in der Zeit und Sättigung die Milchmahlzeit ersetzen. Bis das Kind wirklich mit dem Brei zufrieden ist darf immer die Milch danach gegeben werden! Eltern entscheiden was gegessen wird, Kinder wie viel.

Die erste Mahlzeit (5.-6. Monat)

Als erste Mahlzeit die ersetzt wird bietet sich in der Regel das Mittagessen an. Der Anfangsbrei ist ein Gemüsemus, das stufenweise mit Kartoffel und Fleisch/Fisch angereichert wird.

Ia) Gemüsemus ca.30-50g

Ein saisonales Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau(Schadstoffgehalt!): Möhre, Kürbis, Pastinake, Blumenkohl & Brokkoli (jeweils die Röschen, die Strünke sind nitratreich), Kohlrabi, Fenchel) in kleine Würfel schneiden. In einen Topf legen und gerade so mit Wasser bedecken, Deckel drauf. Ab dem Kochen des Wassers acht Minuten bissfest garen. Dann fein pürieren und zuletzt einen TL gutes Öl (Raps, Distel, Maiskeim, Olive, oder fertige Mischung für Babykost von Demeter) um die fettlöslichen Vitamine(EDKA) aufzunehmen.

Dazu Wasser aus dem vollen Becher oder der Tasse, (keine Nuckelflaschen etc., Säfte sind süß und haben hohe Säureanteile, all das sind echte Zahnkiller)

Ist das Kind gerne seine Gemüseportion (nur eine Sorte!) kann die nächste Stufe kommen.

Zunächst gibt man die Kartoffel dazu, funktioniert das einwandfrei einige Tage (bis Wochen) kommen Fleisch und Fisch dazu, sie sind maßgeblich für Eiweiß und Eisenzufuhr.

Zweimal wöchentlich Fisch (fetter, qualitativ hochwertiger Seefisch, Achtung GRÄTEN) sorgt in Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost, sowie für die ganze Familie für eine gute Versorgung mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Bausteine für Hirn, Sinnes- und Nervenzellen) und beugt Allergien vor. Für Kinder ein wenig Wasser dünsten und mit der Gabel zerdrücken.

Fleisch sollte wirklich hochwertig sein! Rote Sorten wie Rind und Lamm sind eisenreicher als z.B. Geflügel. Eisen sollte mit etwas Vitamin C (ein TL Orangensaft/Apfelsaft bei der Zubereitung) gegeben werden, da nur so die Aufnahme sicher gelingt.

1b) Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei ca. 200g

100g Gemüse in Würfel schneiden, 50g geschälte Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, knapp mit Wasser bedecken und im geschlossenen Topf ab dem Kochen acht Minuten bissfest garen.

Geschickt ist das getrennte Zubereiten von Fleisch, denn auch Fleisch empfiehlt sich (nur) zweimal wöchentlich. Auf Vorrat 500g Fleisch gewürfelt eine Stunde zugedeckt köcheln bis es sicher durch ist. In pürierter Form mit etwas Saft und Öl geschmeidig gemacht, kann es in einer Eiswürfelform portioniert werden. Für eine Breiportion 20-30g Fleisch oder Fisch.

Bei der Kostumstellung kann es zu Verstopfung kommen, hilfreich ist etwas Birne im Brei, oder ab und zu mal einen TL Pflaumensaft pur geben. Auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten!

Die zweite Mahlzeit (ab ca. 7. Monat)

Obst-Getreidebrei ca. 200-250g

3-4 EL Getreideflocken (Hirse: glutenfrei, Hafer) mit 100ml Wasser 2-3 Minuten aufkochen und mit dem Obstmus zusammen pürieren und einen TL Sauerrahmbutter oder Öl zugeben. Das Obst je nach Art und Festigkeit separat in Wasser (wie Gemüse) garen, oder roh pürieren. Bananen sind sehr süß, nicht zu oft geben, zu empfehlen sind milde Sorten: 100-150g Apfel, Birne, Aprikose, Melone...

Die dritte Mahlzeit (ab 8.Monat)

Milch-Getreidebrei ca. 200-250g

200ml Vollmilch mit 3 EL Vollkorngrieß oder 6-7EL Instantflocken 2-3 Minuten aufkochen und 3-4 EL Obstsaft (naturbelassen, kein Nektar o.ä., keine Mischsäfte, milde Sorten) zugeben, wahlweise etwas Obstmus.

Zu Anfang sollte Halbmilch, also Wasser und Milch zu gleichen Teilen verwendet werden, mit der Zeit kann die Milchmenge steigen. Alternativ aus dem Bioladen Demeter Vollmilch die nur pasteurisiert, nicht aber homogenisiert ist, diese ist sehr verträglich. Als Getreide bieten sich Dinkel und Hafer (glutenhaltig), sowie Reis und Hirse (glutenfrei) an.

Möchte man im ersten Jahr auf Kuhmilch verzichten sollte mindestens morgens und abends gestillt werden.

Zwischenmahlzeiten

Ab dem 6.Monat möchten Kinder gerne knabbern. Vorsicht bei süßen Keksen etc. -hohe Kariesgefahr! Immer auf die Zutaten (Süße, Nüsse, Sesam, Honig...) und die Bruchstücke achten. Kann das Kind sich verschlucken?

Wie oft kochen, wie aufbewahren?

Reste nicht wiedererhitzen, dabei können Giftstoffe entstehen. Frisch Gekochtes, das aufbewahrt werden soll im Wasserbad schnell herunter kühlen. Gefrorenes im Gefrierbeutel, Dose, oder Eiswürfelbehälter aufbewahren, nicht antauen lassen. Schonend auftauen, am besten im Kühlschrank, niemals in der Mikrowelle wärmen.

Solange Abwechslung noch nicht wichtig ist bietet sich ein Dreierzyklus an: Tag 1 frisch kochen, für Tag 2 in den Kühlschrank, für Tag 3 ins Kühlfach.

Industrielle Nahrung

- Vorteile: Einfache, schnelle Handhabung, diätetisches Lebensmittel unter starker Kontrolle, Deklaration der Inhaltsstoffe
- Nachteile: Zutaten unter zwei Prozent nicht angegeben, ohne Zuckerzusatz bedeutet in der Regel nur andere Zuckerarten, Vitamine werden künstlich zugefügt, weil sie bei der Zubereitung kaputtgehen, Farbe und Konsistenz werden verändert, fader immer gleicher Geschmack, Gewöhnung/Vorliebe für Industriekost (Aromen...), auch Gemüsegläschen muss noch ein TL Öl zugefügt werden!

Vorteile des Selberkochens

- Nur wenige, nötige Zutaten
- Essen mit allen Sinnen, Kennenlernen der Zubereitung
- Geschmacksvariationen
- Frische
- Heimische/Produzenten
- Keine Zusätze
- Preisersparnis!
- Weniger Verpackungsmüll
- Mit Liebe gekocht – emotionaler Wert
- Wichtigste Voraussetzung für eine gute Mahlzeit ist die gewissenhafte Auswahl der Zutaten.

Tipps bei Essproblemen

- Brei vom Finger lutschen lassen
- Pellkartoffeln aus der Hand essen
- Bäuerchen?
- Hose voll?
- Zwischendurch trinken
- Schnullerpause – Saugen beruhigt, das fehlt neuerdings beim Essen
- Vorbild sein, gemeinsam essen
- Evtl. Brei mit Muttermilch zubereiten

Allgemeine Hinweise

Kein Honig in den ersten 1,5 Jahren

Gestillte Kinder verwerten Eisen besser, das heißt sie nutzen auch wenig optimal

Keine Rohmilch in den ersten drei Jahren

Quark und einige Käse sind sehr eiweißreich und belasten im ersten Jahr die Niere zu sehr

Keine starke Würze/Schärfe

Wenig Salz

Glutenfrei sind Hirse, Reis und Mais

Empfehlungen für Kinder mit Allergiebelastung

(auch das ist sehr individuell!!)

Frühestens nach vier Monaten beginnen

Max. ein neues Lebensmittel pro Woche

Gegart besser als roh

Reif geerntet besser als unreif, alt geht gar nicht

Muttermilch solange wie möglich begleitend

Quellen

Vortrag „Vom Säugling zum Löffeling“ von Edith Gatten 03.11.10 in Bonn,
zusammengefasst von Susanne Velow

Edith Gätjen Beikostfahrplan; Essensspaß für kleine Kinder (Buchtipps, s.u.)

Merkblatt Säuglingsernährung, www.gaed.de

Beikost und mehr, www.schwangerundkind.de

Aid Infodienst, www.aid.de

AWMF # Allergieprävention (Fassung von 2010, es ändern sich alle paar Jahre mal
Kleinigkeiten, wer interessiert es schau bitte nach aktuellsten Versionen)

Buchtipps

Mein absolut liebstes Sach- und Kochbuch für die gesamte Kinderzeit:

Edith Gätjen

Essensspaß für kleine Kinder

Trias Verlag

Das vegetarische Baby (für Vegetarische Eltern und Schwangere)

Pala Verlag

Babyled weaning (Fingerfood und entspannte Beikost)

Kösel

Valerie Larsen

Hebamme

valerielarsenhagen@gmail.com