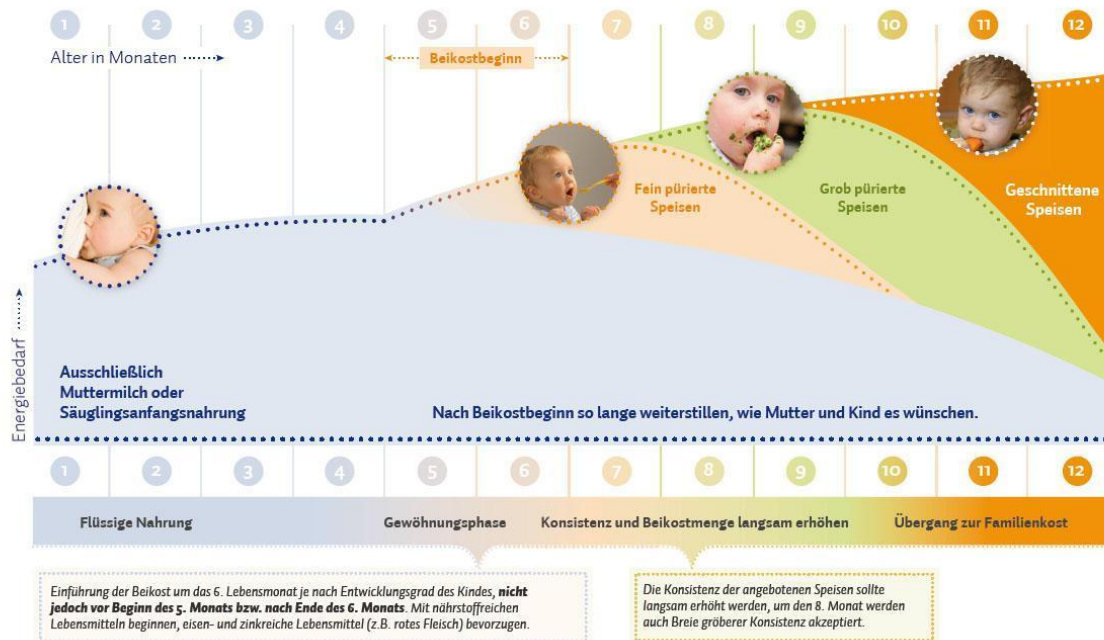


B(r)eikost- Ernährung im ersten Jahr

Die **ERNÄHRUNG DES SÄUGLINGS** im ersten Lebensjahr

 **Richtig essen**
von Anfang an!



Verdauung und Gewichtsentwicklung deines Babys

Als Orientierung gilt:

0-3 Lebensmonate ca. 200g / Woche

3-6 Lebensmonate ca. 100g - 140g / Woche

im 6. Lebensmonat etwa doppelt soviel Gewicht, wie bei der Geburt.

6-12 Lebensmonat ca. 40g - 90g / Woche

- Körpereigenen Abwehrkräfte noch nicht voll ausgebildet: Hygiene - besonders bei Fläschchen-Fütterung wichtig
- Stillbabys: gute Verdauung -> 1 mal tgl. genauso normal wie 10 Tage gar nicht
- Darmreife ist mit mehreren Monaten besser ausgebildet, als mit wenigen Monaten
- Flaschenkinder haben festeren Stuhlgang und sollten 1x pro Tag ihren Darm leeren
- Der Stuhl wird fester und riecht intensiver mit Breibeginn
- Bei Verstopfung helfen: Äpfel, Birnen, Pflaumen (ab dem 7. Monat auch Mango, Pfirsich, Heidelbeere und Kiwi)

FAQ

1. Was sind Reifezeichen für die Einführung von B(r)eikost?
 - Das wichtigste ist, dass dein Baby Interesse an eurer Nahrung zeigt und sie sich diese selbstständig in den Mund stecken möchte, dein Baby zeigt Kaubereitschaft
 - Das Kind kann sich vom Rücken auf den Bauch drehen

- Es kann mit nur wenig Unterstützung im unteren Rücken aufrecht sitzen & den Kopf halten!
 - Essen selbst halten und zum Mund führen
 - Säugling spuckt die Nahrung nicht mehr aus (Zungenstreckreflex ist nicht mehr vorhanden)
2. Was ist Baby-Led-Weaning und was sind die Vorteile?
- Bedeutet Essen lernen
 - wie schmeckt etwas was grün ist? wie etwas rotes?
 - kauen lernen, mit der Zunge von links nach rechts befördern
 - ausspucken, wieder in den Mund stecken
 - fördert Hand-Mund Koordination und Feinmotorik
3. Was sollte ich bei Breikost beachten?
- pro Monat bitte nur, eine neue Breimahlzeit einführen
 - Generell muss bei Brei bedacht werden, dass es nicht der „natürlichen“ Form und Konsistenz von einem Lebensmittel entspricht
 - Das Kind kann nicht selber erfahren, sondern wird gefüttert (Passives Essen)
 - Zudem muss die stillende Mutter in die Überlegung mit einbezogen werden: eine Breimahlzeit ersetzt eine Stillmahlzeit, wird zu schnell umgestellt kann es zu einem Milchstau kommen. Daher sollte Brei immer zur gleichen Tageszeit gereicht werden
4. Wann sollte ich zum Kinderarzt gehen?
- wenn der Stuhlgang plötzlich eine auffallende Farbe annimmt, etwa weiß oder rot
 - wenn die Verdauungsbeschwerden länger anhalten oder immer wiederkehren (dein Baby presst und weint dabei)
 - wenn eine Entzündung im Windelbereich nicht wieder abheilt trotz Pflege stärker wird (es könnte ein Windelpilz sein)
 - wenn Hautausschlag auftritt, Durchfall oder gerötet schuppige Lippen nach Einführung eines neues Lebensmittels
5. Ab wann wird Beikost offiziell empfohlen?
- Die DGE empfiehlt mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats, Die WHO hingegen empfiehlt 6. Monate ausschließlich voll zu stillen!
6. Was kann ich in Bezug auf das Allergierisiko beachten?
- **Zur Allergievorbereitung nicht geeignet: Säuglings(milch)nahrung auf der Basis von Sojaweiß, Ziegen-, Stuten- oder einer anderen Tiermilch !**
 - Säuglingsmilchnahrung soll **nicht** aus Milch* oder anderen Rohstoffen selbst hergestellt werden, da Nährstoffgehalt nicht ausgewogen ist und ein erhöhtes Risiko von Magen-Darm-Infektionen besteht

*weder aus Kuh, noch aus Ziegen-, Schafs-oder Stutenmilch

7. Ab wann darf dein Baby **Eier** essen und wie viele?
- Eier enthalten die Vitamine A, B6 und B12, D und E sowie Lecithin
 - Ab dem 9. Lebensmonat gut z.B. als vegetarische Alternative zu Fleisch
 - Eier müssen komplett durchgegart sein, da dein Baby im 1. Lebensjahr keine rohen, tierischen Produkte essen sollte (Salmonellengefahr)
 - 1-2 Eier pro Woche

- Gute Kombinationen mit Brokkoli oder Kartoffeln
- später auch gut in Gemüsequiche

8. Was ist Tabu?

Im ersten Lebensjahr sollte dein Baby verzichten auf:

- **Honig** (kann Säuglings-Botulismus eine Lebensmittelvergiftung) verursachen
- **Nüsse** im ganzen erst mit 5 Jahren: Mandelmus oder Erdnussbutter und ähnliches sind ok. Aber erst ab dem 6. Lebensmonat (Vorsicht bei Allergien in der Familie)
- **Sojaprodukte** enthalten hormonähnliche Pflanzenstoffe die wie körpereigene Östrogene wirken
- **Rosinen**, erst wenn dein Baby den Pinzettengriff beherrscht also mit ca. 9 Monaten
- **Erdbeeren, Himbeeren und Kiwis** nur in kleinen Mengen und erst nach dem 9. Monat
- keine **Roh-, Schafs-, Ziegen- oder Vorzugsmilch**
- bestimmte Sorte Fisch: **Schwert- und Thunfisch**, da diese hohe Quecksilberwerte haben

9. Darf mein Kind Fisch essen?

- Fisch enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Dies ist wichtig für die Gehirnentwicklung deines Baby's
- Fisch enthält lebensnotwendiges Jod, welches wichtig ist für das Wachstum und die Entwicklung des Nervensystems
- Optimale Fischarten: Lachs, Seelachs, Kabeljau, Makrele (Achtung mit den Gräten), Scholle, Forelle (Süßwasserfisch)
- den Fisch gedünstet anbieten
- nicht wieder einfrieren!
- gibt es eine Allergie gegen Fisch, Leinöl enthält auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren und DHA

10. Ab wann und wie viel sollte mein Baby trinken?

- je mehr feste Nahrung dein Baby zu sich nimmt, je weniger Milch (ob Flasche oder Brust) bekommt es. Somit reduziert sich automatisch die Trinkmenge
- zu den Mahlzeiten also immer etwas Wasser aus der Tasse anbieten

11. Was sind Tipps für gesundes Essverhalten

- Biete deinem Kind immer, spätestens alle 2 Stunden etwas zum snacken an. Es hat gelernt, im Bauch, wie auch danach "Stillen nach Bedarf". Auch wir Essen, wenn möglich, wenn wir Hunger haben und nicht nach Uhrzeiten.
- Essen ist kein Spielzeug oder Beschäftigungsgegenstand. Also kein Essen im Kinderwagen um dein Kind zu beschäftigen!
- Stelle stets Essen und Trinken in Reichweite deines Kindes. Wenn es spielt, wird das Spielen unterbrochen! Nicht essen und dabei spielen! Verschluckungsgefahr!
- Wir Eltern sind die Vorbilder! Nehmt Mahlzeiten gemeinsam ein!

12. Darf mein Kind Kuhmilch trinken?

- Ja! Und zwar ab dem vollendeten 6. Lebensmonat max. 200ml/Tag. In Joghurt oder im Brei. Milch ist kein Getränk sondern ein Nahrungsmittel!
- Milch befindet sich **nicht mehr auf der Ernährungspyramide**! Das heißt, dein Baby darf Milch, muss aber nicht!

- Aber Vorsicht! Auf keinen Fall Roh- oder Vorzugsmilch! Und auch nicht zeitgleich mit einem neuen Lebensmittel. Die Milch kann auch zu Beginn mit Wasser verdünnt werden.
- Nach den neuen Allergieleitlinien hat die frühe Gabe potenziell allergener LM eine positive Auswirkung auf die Toleranzentwicklung deines Babys und das Meiden eben dieser ist nicht sinnvoll.

13. Darf ich mein Kind vegetarisch/ vegan ernähren?

- **Vegetarisch ja:** die biologische Wertigkeit von Eiweiß kann durch die Kombination von pflanzlichen Lebensmitteln erhöht werden.
- Hirse hat z.B. deutlich mehr Eisen als Fleisch
- **Vegan nur möglich,** wenn man sich intensiv mit der Thematik beschäftigt und die Versorgung mit den kritischen Nährstoffen sicherstellen kann!

Buchempfehlung:

Einmal breifrei, bitte!: Die etwas andere Beikost

<https://amzn.to/2Vr3y5i>

Eins, zwei - Brei!: Einfache Grundrezepte, x-mal variiert

<https://amzn.to/3yPJOFW>