



Berufsverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.



## Unsere Empfehlungen zum Beikost-Start für das gestillte Kind

Gut und gesund – gekochtes Gemüse als Fingerfood.

### Von der Brust zum Familientisch – Beikost nach Bedarf

Wenn sich nach einigen Monaten das Stillen gut etabliert hat, stellt sich die Frage: Wann sollte ich meinem Baby frühestens Beikost anbieten und welche Beikost ist die richtige? Wir haben für Sie die aktuellen Erkenntnisse und Empfehlungen zusammengefasst.

#### In den ersten 6 Monaten: Stillen pur

Die Experten sind sich einig: Sechs Monate ausschließliches Stillen sind ein wünschenswertes Ziel. Im Allgemeinen sind die Babys ungefähr mit einem halben Jahr reif genug für Beikost, manche auch etwas früher. Vor dem fünften Lebensmonat ist Beikost tabu, sonst erhöht sich das Risiko, dass die Kinder später an Allergien oder Übergewicht leiden.

#### Check: Wann ist mein Baby reif für die erste Beikost?

Vorausgesetzt, Ihr Kind ist nicht zu früh geboren und auch sonst liegen keine Besonderheiten vor, können Sie mit der Beikost beginnen, wenn Sie die folgenden Kriterien mit „Ja“ beantworten können:

- Kann Ihr Baby mit wenig Hilfe aufrecht sitzen?
- Hat sich der Zungenstoßreflex abgeschwächt, mit dem Ihr Baby feste Nahrung wieder aus dem Mund schiebt?
- Zeigt Ihr Kind Bereitschaft zum Kauen?
- Kann es selbstständig Nahrung in die Hand nehmen und in den Mund stecken?
- Schaut Ihr Kind Ihnen interessiert beim Essen zu oder greift es danach, um zu probieren?

#### Ab 7. Lebensmonat: Beikost anbieten

Manche Kinder verzichten in den ersten acht bis zehn Monaten auf Beikost und gedeihen weiterhin gut, auch ohne Beikost. Dennoch sollten Sie Ihrem Kind ab dem 7. Lebensmonat immer wieder Brei, Mus oder Fingerfood anbieten. Am meisten Spaß macht das Essen in Gesellschaft, zusammen mit Ihnen am Familientisch. Durch das täglich wiederkehrende Ritual gewöhnt sich ihr Kind schnell an die neue Situation. Aber zwingen Sie es nicht, Ihr Baby entscheidet, wann, wo und wie viel es essen mag. Lassen Sie sich und Ihrem Baby Zeit, sich an das neue Esserlebnis zu gewöhnen. Gestalten Sie den Übergang sanft und stillen Sie weiter. So unterstützen Sie das Immunsystem des Babys in dieser wichtigen Lebensphase optimal. Die Einführung industrieller Milch ist nicht notwendig. Wenn Sie jedoch umsteigen möchten, dann empfehlen wir Pre-Milch, die der Muttermilch in ihrer Zusammensetzung am ähnlichsten ist. Auch die Folgemilch 1 ist ab dem 4. Lebensmonat geeignet. Die anderen Folgemilchprodukte sind überflüssig.

#### Schritt für Schritt

Zu Beginn reichen kleine Mengen Beikost. Steigern Sie das Zufüttern langsam, je nach Interesse Ihres Kindes. Vielleicht möchte Ihr Baby auch gleich selbst essen. Dann eignet sich gekochtes Gemüse bestens als Fingerfood zu den Mahlzeiten. Schneiden Sie Gemüse Ihrer Wahl einfach in Streifen, die Ihr Kind gut greifen kann. Auch kleine Brokkoli- oder Blumenkohlröschen sind geeignet. Anschließend dünsten Sie das Gemüse weich und bieten es Ihrem Baby abgekühlt an. Beschränken Sie sich bitte auf die Mahlzeiten. Dem Baby ständig, auch zwischendurch, etwas zu essen zu geben, ist nicht nötig.

Da Kinder durch Nachahmen lernen, sollten Sie möglichst gemeinsam essen. Mit Ihnen als gutes Vorbild lernt Ihr Baby selber zu essen. Ganz wichtig: Es sollte Spaß am Essen-lernen haben und nie zum Essen gezwungen werden.

### **Mit welcher Beikost und zu welcher Tageszeit ist es günstig zu beginnen?**

Keine Sorge, Sie können nichts falsch machen. Die Reihenfolge, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel einführen, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie nährstoff- und abwechslungsreiche Kost anbieten. Dazu gehören Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte sowie Nahrungsmittel mit einem hohen Eisen- und Zinkgehalt wie Vollkornprodukte und Fleisch, Fisch und gegartes Ei. Kombinieren Sie eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse oder Obst ergänzend zum Stillen. So erleichtern Sie die Eisenaufnahme.

Ob Sie zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen mit der Beikost beginnen, hängt von Ihren Familiengewohnheiten ab. Gehen Sie individuell auf Ihr Kind ein – jedes Kind is(s)t anders: Manche sind sehr interessiert an Neuem und möchten erst Beikost essen und dann gestillt werden. Andere möchten erst gestillt werden und haben dann – gesättigt – Interesse an Neuem.

### **Fette**

Hochwertige Öle sind wichtig, wie Raps-, Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Maiskeim- und Olivenöl. Nutzen Sie das, was auch Sie für Ihre Küche gebrauchen. Fette sind wichtige Energielieferanten, sorgen für eine gute Gehirnentwicklung, sind wichtig für die Entwicklung des Sehsinnes und die motorische Entwicklung. Im Vergleich zu Gemüse enthält Muttermilch viel mehr Energie. Fügen Sie daher der Beikost Öl bei, ca. 1 EL Öl auf 200 g Gemüse. Auch viele „Gläschen“ enthalten zu wenig Fett. Bitte informieren Sie sich anhand der Zutatenliste auf dem Etikett. Geben Sie ggf. einen TL Öl dazu.

### **Neues zu Allergien und Unverträglichkeiten**

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Allergieforschung zeigen, dass es keinen Unterschied bei der Beikosteinführung von Kindern mit oder ohne genetische Vorbelastung gibt. Wenn Sie Ihr Beikostangebot variieren und nacheinander kleine Mengen neuer Nahrungsmittel einführen, kann sich der Körper besser darauf einstellen – insbesondere, wenn Sie noch teilstillen. Führen Sie die Lebensmittel einzeln ein, dann merken Sie schnell, was Ihr Kind bevorzugt.

Es ist alles erlaubt, was Ihrem Baby schmeckt. Das gilt auch für Fisch, Ei, glutenhaltiges Getreide und gemahlene Nüsse. Fisch ist gut durchgegart und ohne Gräten! empfehlenswert.

Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel und Grünkern sollten Sie spätestens im siebten Lebensmonat in kleinen Mengen einführen. Für glutenfreies Getreide wie Hirse, Reis oder Mais gibt es keine Mengenbeschränkung.

### **Fertigkost oder Selbstgekochtes**

Ob Sie selbst kochen oder Gläschen verwenden, entscheiden Sie. Für die Prägung der Geschmackspräferenzen Ihres Kindes ist die Vielfalt der frisch zubereiteten Kost vorteilhafter. Achten Sie bei der Herstellung auf eine gute Hygiene und lesen Sie bei Fertigkost immer die Zutatenliste!

### **Getränke**

Solange Sie ausschließlich stillen, benötigt Ihr Baby keine zusätzliche Flüssigkeit. Mit Einführung der Beikost sollte Ihr Baby zu den Mahlzeiten beginnen, aus einem geeigneten Becher zu trinken. Wasser ist ideal. Auf Dauernuckeln aus Babyflaschen und gesüßte Getränke sollten Sie verzichten. Kuhmilch als Getränk ist im ersten Lebensjahr (und auch später) wegen des hohen Eiweißgehaltes ungeeignet.

### **Im ersten Lebensjahr überflüssig!**

Vermeiden Sie Zucker, Honig, zusätzliches Salzen und scharfe Gewürze, aber auch rohe Eier, rohes Fleisch und rohen Fisch sowie Quark und Joghurt. Kleine feste Lebensmittel, wie Nüsse oder Samen, die verschluckt werden könnten, sollten Sie in den ersten Jahren ebenfalls meiden. Ungeeignet sind generell sogenannte Kinderprodukte, die meist zuckerhaltig und fettreich und überflüssige Aromen enthalten sowie Fertiggerichte für Erwachsene.

### **Buchtipps:**

- Einmal im Monat: Die etwas andere Beikost von Loretta Stern und Eva Nagy, Kösel Verlag
- Gute Ernährung von Anfang an; Verbraucherzentrale Hamburg, Ratgeber A 5, <http://www.vzhh.de/unter-ernaehrung/Ratgeber>
- Mein Kind will nicht essen von Dr. Carlos González, [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)
- Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen, [www.richtigessenvonanfangen.at/Richtigessen/](http://www.richtigessenvonanfangen.at/Richtigessen/) in-Angriff-genommene-Massnahmen/Beikostempfehlungen
- Baby led weaning; Gill Rapley, T. Murkett; Vermillion 2008

### **Literatur:**

Hamburger Stillempfehlungen 2009; Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter, Handlungsempfehlungen – Ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerk Junge Familie 2010; Breastfeeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition 2009; aktuelle Literatur

### **Impressum:**