



Einführung von Beikost für das gestillte Kind

Von der Brust zum Familientisch

Wenn Ihr Baby schon einige Monate alt ist und das Stillen sich gut etabliert hat, stellen Sie sich als die Eltern die Frage: **Wann und womit beginnen wir mit der Einführung von Beikost?** In den letzten Jahren haben neue Erkenntnisse für weitere Verunsicherung gesorgt. Dieses Informationsblatt soll Ihnen ein kleiner Leitfaden sein.

Experten sind sich einig: **Sechs Monate ausschließliches Stillen ist ein wünschenswertes Ziel. Im Allgemeinen sind Babys ungefähr mit einem halben Jahr reif genug für Beikost, manche auch etwas früher. Ganz wichtig ist, dass Babys keine Beikost vor dem fünften Lebensmonat erhalten sollten.** Unter der Voraussetzung, dass das Kind nicht zu früh geboren ist und auch sonst keine Besonderheiten vorliegen, können Sie als Eltern anhand der Antworten auf die folgenden Fragen die Bereitschaft ihres Kindes zur Beikost erkennen:

- Kann das Kind mit wenig Hilfe aufrecht sitzen?
- Hat sich der Zungenstoßreflex abgeschwächt, mit dem Ihr Baby feste Nahrung wieder aus dem Mund schiebt?
- Zeigt es Bereitschaft zum Kauen?
- Kann es selbstständig Nahrung in die Hand nehmen und in den Mund stecken?
- Schaut es den Eltern interessiert beim Essen zu oder greift es danach um zu essen?
- Zeigt das Baby ein anhaltend gesteigertes Stillbedürfnis, was sich nicht durch einen Wachstumsschub, äußere Einflüsse, Zahnen oder eine Krankheit erklären lässt?

Wenn Ihre Antworten „**ja**“ lauten, ist es Zeit, mit der Beikost zu beginnen. Manche Kinder verzichten in den ersten acht bis zehn Monaten auf Beikost und gedeihen weiterhin gut mit ausschließlichem Stillen. Dennoch sollte ihnen ab dem 7. Lebensmonat immer wieder Essen angeboten werden.

Sie als Eltern bieten die Beikost an, Ihr Baby entscheidet, wann, was und wie viel es essen mag. Ein Weiterstillen mit der Einführung von Beikost ist die beste Unterstützung, die das Immunsystem des Babys in dieser neuen Lebensphase bekommen kann. Die Einführung von industrieller Milch ist nicht notwendig. Wenn sie genutzt werden soll, dann ist Pre-Milch geeignet, denn die verschiedenen Arten an Folgemilch werden nicht empfohlen.

Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen aus. Manche Babys möchten auch gleich selbst essen und lieben gekochtes Fingerfood. Ziel ist es, das Kind an den Familientisch zu gewöhnen. Da Kinder durch Nachmachen lernen, ist es gut, mit ihnen gemeinsam zu essen. Dem Baby ständig etwas zu Essen zu geben, ist unnötig. **Babys sollten Spaß am Essen-lernen haben und nie zum Essen gezwungen werden.**

Mit welcher Beikost und um welche Tageszeit ist es günstig zu beginnen?

Keine Sorge, Sie können nichts falsch machen, denn 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 und Obst und/oder Muttermilch, denn das erleichtert die Eisenaufnahme.

Zu welcher Tageszeit Sie was geben, hängt von den Gewohnheiten Ihrer Familie ab. Auch Babys haben verschiedene Charaktere: Manche sind sehr interessiert an Neuem und möchten erst Beikost haben 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. Muttermilch enthält im Vergleich zu Gemüse viel mehr Energie. Fügen Sie daher der Beikost geringe Mengen an Ölen bei (ca. 1 EL Öl auf 200g Gemüse). Viele „Gläschen“ enthalten zu wenig Fette, bitte informieren Sie sich anhand der Zutatenliste auf dem Etikett.

Neues zu Allergien und Unverträglichkeiten

Neueste Erkenntnisse zur Allergieforschung zeigen, dass es keinen Unterschied bei der Beikosteinführung von Kindern mit oder ohne genetische Vorbelastung gibt. Wenn Sie kleine Mengen vieler verschiedener Nahrungsmittel einführen, kann sich der Körper besser darauf einstellen – insbesondere, wenn Sie noch teilstillen. Das gilt auch für Fisch, Ei, glutenhaltiges Getreide und gemahlene Nüsse. Fisch scheint sehr empfehlenswert zu sein (gut durchgegart und ohne Gräten!). Sie können die jeweiligen Lebensmittel einzeln einführen.

Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel und Grünkern sollten spätestens im siebten Lebensmonat in kleinen Mengen eingeführt werden, für glutenfreies Getreide wie Hirse, Reis oder Mais ist eine Mengenbeschränkung bei Einführung nicht notwendig.

Fertigkost oder selbstgekocht:

Ob Sie selbst kochen oder Gläschen verwenden, entscheiden Sie. Für die Prägung der Geschmackspräferenzen Ihres Kindes ist die Vielfalt der frischen selbstzubereiteten Küche vorteilhaft. Sie sollten bei der Herstellung auf eine gute Hygiene achten und bei Fertigkost immer die Zutatenliste lesen.

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.

Für Beikost im ersten Lebensjahr nicht geeignete Lebensmittel

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

Buchtipps:

- Gesunde Ernährung von Anfang an; Verbraucherzentrale Hamburg, Ratgeber A 5, <http://www.vzhh.de> unter Ernährung/Ratgeber
- Mein Kind will nicht essen von Dr. Carlos González, www.lalecheliga.de
- Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen, www.richtigessenvonanfangen.at/Richtig-essen/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; Breast-feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition 2009; aktuelle Literatur

Impressum: