

Säuglingsernährung: Die erste Beikost

Dr. Genn Kameda

KINDERARZTPRAXIS AM SCHLOSS BENRATH

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Kinderhämatologie und -onkologie
Arzt für Anthroposophische Medizin (GAÄD)

Die Beikost sollte frühestens mit Beginn des fünften, spätestens mit Beginn des siebten Monats eingeführt und die Anzahl der Milch-/Stillmahlzeiten verringert werden. Monat für Monat wird dann eine Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt.

Sie beginnen mit einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, am besten als Mittagsmahlzeit. Einen Monat später geben Sie dem Kind abends einen Milchbrei anstelle des bisherigen Fläschchens oder der Stillmahlzeit. Einen weiteren Monat später folgt dann als dritter Brei der Getreide-Obst-Brei am Nachmittag.

Die Einführung der Beikost heißt nicht, dass Sie abstillen. Neben den drei Brei-Mahlzeiten stillen Sie das ganze erste Lebensjahr über morgens weiter (bzw. Sie geben ein Fläschchen).

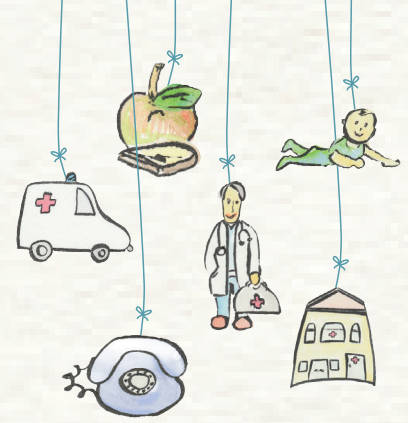
Ein gutes, nährstoffreiches und ausgewogenes Mittagessen benötigt eine Gemüseart, Kartoffeln oder Vollkorn-Getreideflocken (z. B. aus Reis oder Hirse), Öl (vorzugsweise ein qualitativ hochwertiges Rapsöl), 20 Gramm Fleisch und etwas Obstmus. Salz, Gewürze und Kräuter gehören nicht in den Brei.

Führen Sie erstmal nur eine Gemüseart ein und testen Sie die Verträglichkeit. Kleine Kinder brauchen nicht viel Abwechslung. Am Anfang reicht ihrem Baby eine Gemüsesorte. Je älter ihr Kind wird, desto mehr kann die Gemüseauswahl erweitert werden. Bewährt hat sich die milde und leicht süß schmeckende Karotte, aber auch Kürbis, Zucchini oder Pastinake sind möglich. Später eignen sich auch andere nährstoffreiche Gemüsearten wie Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi oder Fenchel.

So können Sie vorgehen:

1. Woche: Beginnen Sie mit 2-3 Teelöffeln Gemüse pro Tag und steigern die Menge auf etwa 100 Gramm am Ende der Woche. Stillen Sie oder geben Sie das Milchfläschchen nach der Gemüsemahlzeit.
2. Woche: Dem Gemüse 50 Gramm gekochte Kartoffel hinzufügen. Nach dem Brei bekommt ihr Kind weiterhin Milch.
3. Woche: Setzen Sie dem Brei 1 Esslöffel Öl zu. Dann ist er kalorienreich genug, um die Mittagsmilch zu ersetzen. Ihr Kind stillt seinen Durst nun mit ungesüßtem warmem Tee.
4. Woche: Fügen Sie dem Gemüsebrei noch 20-30 Gramm Fleisch hinzu und geben Sie zum Nachtisch etwas Obstmus (vorzugsweise Apfel).

Säuglingsernährung: Die erste Beikost Seite 2



Dr. Genn Kameda

KINDERARZTPRAXIS AM SCHLOSS BENRATH

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Kinderhämatologie und -onkologie
Arzt für Anthroposophische Medizin (GAÄD)

Möchten Sie Gläschen verwenden, achten Sie bitte auf die Zutatenliste. Viele Produkte enthalten eine Reihe überflüssiger Zutaten, z. B. mehrere Gemüsesorten, Salz, Gewürze oder Milchprodukte. Mit einigen Esslöffeln Obstsaft können Sie bei Gläschenkost den Gehalt an Vitamin C erhöhen und so das Eisen besser verfügbar machen. Liegt der Fettgehalt unter 8 Gramm, sollten Sie die fehlende Menge mit etwas Öl ergänzen (1 Teelöffel Öl entspricht 4 Gramm Fett).

Es ist sinnvoll, dass Ihr Kind schon im ersten Lebensjahr auch Fleisch isst. Dieses enthält viel gut verwertbares Eisen, während in Getreide, Gemüse, Fisch oder Eiern nur wenig und schlechter verwertbares Eisen enthalten ist. Im 2. Lebenshalbjahr werden die Eisenvorräte oft schon etwas knapp. Für einen Säugling ist ein Eisenmangel jedoch ein ernsthaftes Problem, da Eisen für die geistige und psycho-motorische Entwicklung wichtig ist. Die Empfehlung des Forschungsinstituts für Kinderernährung lautet daher, im 5.-6. Lebensmonat mittags 20 Gramm Fleisch, ab dem 2. Lebenshalbjahr 30 Gramm Fleisch zu geben, am besten mageres Rind-, Kalb- oder Lammfleisch, Huhn oder Pute in Bio-Qualität. Wollen Sie ihr Kind vegetarisch ernähren, empfehlen wir eine Ernährungsberatung. Eine vegane Ernährung ohne jegliche tierischen Produkte wie Milch oder Eier ist nicht empfehlenswert und kann die Entwicklung des Kindes ernsthaft gefährden.

Der Milchbrei am Abend enthält Milch, Getreide und etwas Obst. Verwenden Sie Vollkorn-Getreideflocken aus Reis oder Hirse, später dann aus Hafer, Dinkel oder Weizen. Rühren Sie sie in etwas warmer Milch an. Bitte setzen Sie keinen Zucker oder Sirup zu. Achtung: Fertige Milch-Getreide-Breie enthalten oft Zucker oder andere unnötige Zusätze, vor allem „Trink-Mahlzeiten“ oder „Guten-Morgen-“ bzw. „Guten-Abend“-Fläschchen haben einen hohen Zucker- und Energiegehalt und können zu Übergewicht und Karies führen.

Für den Getreide-Obst-Brei am Nachmittag verwenden Sie ebenfalls Vollkorn-Getreideflocken mit 1 Esslöffel Öl und geben gedünstetes frisches, reifes Obst der Saison zu: z. B. Äpfel oder Birnen. Auch milde Obstarten wie Aprikosen, Bananen, Heidelbeeren, Nektarinen oder Pfirsiche sind gut geeignet. Säurereiche Früchte wie Orangen, Grapefruit oder Beeren führen leicht zu einem wunden Po, manchmal auch zu Hautproblemen. Steinobst kann blähen.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, wenn es etwas nicht mag! Und achten Sie auf die Tischkultur! Dann wird sich Ihr Kind auch später am Familien-Esstisch gut benehmen.