

SÄUGLINGSERNÄHRUNG

Wenn das Kind 4 - 6 Monate alt ist und den Eltern sehr interessiert beim Essen zuschaut oder danach greift, ist dies ein geeigneter Zeitpunkt mit einigen Löffeln zu beginnen. Beobachten Sie ihr Kind, es zeigt Ihnen, wann es bereit ist für andere Nahrung. Auch ein deutlich gesteigertes Trinkbedürfnis kann ein Hinweis dafür sein.

Es sollte nicht vor dem 5. Lebensmonat (d.h. nicht bevor das Kind 4 Lebensmonate beendet hat) begonnen werden.

In der Regel beginnen Sie mit der Gemüse Mahlzeit, dann dem Getreide-Milch-Brei, dann dem Getreide-Obst-Brei. Bei frühem Beikostbeginn im 5. Lebensmonat (LM) jeweils 1 Monat warten bevor der nächste Brei eingeführt wird (d.h. Gemüse im 5. LM, Getreide-Milch-Brei im 6. LM, Getreide-Obst-Brei im 7.LM). Wenn aber erst mit 5 oder 6 Monaten begonnen wird zuzufüttern, können die einzelnen Breie rascher eingeführt werden (z.B. alle 2 Wochen) und es kann auch mit dem Getreide-Milch-Brei begonnen werden!

Bei allergiegefährdeten Kindern und Kindern mit Neurodermitis immer 1 Woche warten, bevor eine neue Zutat eingeführt wird, aber gerade bei diesen Kinder eher früher Nahrungsmittel probieren lassen als später (s.u.)!

Die übrigen Mahlzeiten sind Still- oder Flaschenmahlzeiten (Flaschenmilch: nur Pre oder 1, NICHT 2 oder 3).

Gemüse-Kartoffel-Brei

100 g nitratarmses Gemüse püriert

50 g Kartoffeln püriert

8 g (2 Teelöffel) Öl

Später plus Fleisch/Getreide/Fisch

Evtl. plus 2 Esslöffel Obstsaft/-Mus (Vitamin C zur Verbesserung der Eisenaufnahme)

Wasser je nach Konsistenz

Sie beginnen mit einigen Löffeln püriertem Gemüse mit etwas Leitungswasser, um die Masse flüssiger zu machen, dann kommt nach ca. 1 Woche Kartoffel dazu, nach ca. einer weiteren Woche Öl.

Danach noch stillen / Flaschennahrung, solange bis das Kind ein Schüsselchen Brei isst und davon satt ist. (Zu Beginn empfiehlt es sich, erst zu stillen oder Flasche zu geben, da das Kind dann geduldiger den Brei ausprobieren kann).

Gemüse der Saison verwenden oder alternativ tiefgekühltes. Grundsätzlich gilt: Abwechslung ist nicht nötig. Kinder mögen – anders als wir Erwachsene - gerne tagelang dasselbe essen. Sie haben sich monatelang von Milch ernährt. Zwei bis drei Gemüsesorten im Wechsel sind völlig ausreichend.

Nitratarme Gemüse sind Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Kartoffeln, Kürbis, Möhre, Pastinake, weiße Rübchen, Zucchini.

Nitratreiche Gemüse sind Blatt- und Kopfsalat, Kohlrabi, Mangold, Rote Bete, Sellerie, Spinat. Sie können in Maßen gefüttert werden, aber nicht täglich. Nitratreiche Gemüse dürfen nicht aufgewärmt, sondern sollen gleich gegessen werden. Gemüse aus biologischem Anbau enthält weniger Nitrat als Gemüse aus konventionellem Anbau.

Es empfiehlt sich, zum Kochen des Gemüses einen Dünsteinsatz zu benutzen, da beim Dünsten die Vitamine/Spurenelemente besser erhalten bleiben. Bei schonendem Garen ist die Vit.C-Saftzugabe zum Gemüsebrei verzichtbar.

Später soll der Gemüse-Kartoffel-Brei durch Fleisch oder Fisch ergänzt werden. Fleisch muss nicht jeden Tag gegeben werden. Wenn keine Fleischbeigabe gewünscht ist, sollten Sie den Brei alternativ mit 10g eisenreichen Getreideflocken (z.B. Hirse) als Eisenlieferant ergänzen.

Eisengehalt hoch: Hirse // mittel: Hafer, Dinkel, Grünkern, Roggen, Weizen // niedrig: Gerste, Mais, Reis

Obst (Vit. C) fördert die Eisenaufnahme. Milch hemmt sie. Deshalb ist der Getreide-Wasser-Obst-Brei besonders wichtig.

Wenn Sie Gläschenkost füttern: Alnatura oder Holle sind größtenteils vernünftig, bei Hipp/Alete etc. muss man mehr auf die Zusammensetzung achten – z.T. zu viel verschiedene Zutaten („Spagetti Bolognese“ als Gläschen ist völliger Unsinn). Faustregel: *Je länger die Zutatenliste ist, desto schlechter der Inhalt.*

Bei den Gläschen auf die Ölbeigabe achten. Manchmal ist kein Öl enthalten, dann 2 TL Öl zufügen. Wenn Öl enthalten ist, dann ist das immer nur die Hälfte der empfohlenen Menge, d.h. Sie geben noch 1 Teelöffel Öl zum Gläschen dazu.

Getreide-Milch-Brei (z.B. abends)

200ml Milch

20 g Getreideflocken/Getreidebreipulver (z.B. Alnatura oder Holle)

2 EL Obstmus oder –Saft (Vit. C zur Eisenaufnahme aus dem Getreide)

Als **Milch** im Brei kann bis zu 200ml pasteurisierte Vollmilch (Frischmilch 3,5%) verwendet werden. Kuhmilch ist zum Trinken im ersten Lebensjahr nicht empfohlen, da es die Eisenbilanz verschlechtert und der Eiweißgehalt zu hoch ist. Alternativ können Sie für den Brei Säuglingsmilchpulver oder abgepumpte Muttermilch verwenden (wenn Sie sowieso abpumpen).

Alternativ bei wohl genährten, gestillten Kindern: **Getreide-Wasser-Brei plus Stillen**

200ml Wasser

20 g Getreideflocken/Getreidebreipulver (z.B. Alnatura oder Holle)

2 EL Obstmus oder –saft (Vit. C zur Eisenaufnahme aus dem Getreide)

2 TL Butter (für den Geschmack und um den Energiegehalt zu erhöhen, Butter ist nicht allergen)

und danach stillen (macht aus dem Getreide-Wasser einen Getreide-Milch-Brei)

Fertige Getreidemilchbreie sind oft zusätzlich gesüßt. Machen Sie den Brei lieber selber aus Säuglingsmilch und Schmelzflocken nach obigem Rezept. Das ist einfach genug. Sogenannte Gute-Nacht-Breie oder flüssige Getreide-Milch-Nahrung aus der Flasche sind schlechte Kinderernährung (zu süß, zu hohe Energiedichte, fördern Fettsucht)!

Getreide-Obst-Brei (z.B. nachmittags)

100g Obst (z.B. Apfel/Birne/Pfirsich/Pflaume, gelegentlich Banane möglich)

20 g Getreideflocken/Getreidebreipulver (z.B. Alnatura oder Holle)

2 TL Butter

90 ml Wasser

Apfel/Birne/Pfirsich/Pflaume anfangs gedünstet oder als Obstgläschen, später auch roh (fein gerieben). Banane ist sehr süß und mit hoher Schadstoffbelastung, wenn nicht aus Bio-Anbau.

Fertige Getreide-Obst-Gläschen enthalten IMMER zu wenig Getreide und zu wenig Fett. Wenn Sie Gläschen verwenden wollen, stellen Sie den Brei aus Schmelzflocken plus Obstgläschen nach obigem Rezept her. Das ist einfach genug. Fertige Getreide-Obst-Gläschen nur für unterwegs oder mal ausnahmsweise bei Zeitnot.

Gluten („Weizenkleber“) ist in vielen Getreidesorten enthalten. Um Glutenunverträglichkeit vorzubeugen, soll Gluten in kleinen Mengen eingeführt werden zu einem Zeitpunkt, wenn das Kind noch teilgestillt wird. Nach derzeitigem Kenntnisstand ist eine allmähliche Einführung von kleinem Mengen Gluten im 6./7. Lebensmonat am günstigsten, d.h. Sie füttern eine Getreidemahlzeit mit Haferschmelzflocken oder geben Brötchen/Dinkelstangen zum Lutschen.

Reis, Hirse und Mais sind glutenfrei und ab 5.Lebensmonat (vollendete 4 Monate) möglich.

Hafer hat wenig Gluten und ist gut verträglich. Hafer ist ab dem 6.Lebensmonat (vollendete 5 Monate) möglich und sehr empfehlenswert.

Weizen (d.h. auch Weizen-„Grieß“), Dinkel, Grünkern, Roggen und Gerste sollen wegen des hohen Glutengehaltes erst ab dem 8.Lebensmonat (vollendete 7 Monate) als Brei gefüttert werden.

Allergievorbeugung

Aktuell gilt aufgrund von Studiendaten die Empfehlung, dass gerade die Einführung kleiner Mengen eines Allergens zu einem FRÜHEN Zeitpunkt (im 5./6. Lebensmonat) günstig ist (während das Kind noch gestillt wird). Entsprechende Daten gibt es für Gluten, Fisch und Erdnuss. Diese Empfehlung ist völlig gegensätzlich zu den Empfehlungen vor 2009. Damals sollten Fisch und Erdnuss im 1. Lebensjahr gemieden werden. Der Nutzen des „Meidens“ war aber nie bewiesen worden sondern „ausgedacht“. Am Ende hatten die Kinder, die die Hauptallergene Milch, Ei, Fisch, Erdnuss spät kennengelernt hatten, leider sogar mehr Allergien. Der Zeitpunkt Toleranz zu lernen war verpasst worden. Toleranz ist das Gegenteil von Allergie.

Es scheint so zu sein, dass der Zeitraum um 6 Monate am günstigsten ist, um Toleranz zu erzeugen. In der freien Natur hätte der Menschensäugling das Essen der Großen mitgegessen und als „normal“ kennengelernt, sobald er greifen und Weiches schlucken konnte. Natürlich war die Ernährung der Großen dabei einfach und bestand nicht aus fast-food und Industriessen. Lassen Sie das Kind also Verschiedenes probieren und vom gesunden Familienessen (z.B. Frühstücksei) mitessen. Essen Sie selber als stillende Mutter regelmäßig Fisch und lassen das Kind mitessen. Der Genuss von fettem Seefisch beugt Allergien allgemein vor.

Was soll im ersten Lebensjahr vermieden werden / Was ist erlaubt?

Im ersten Lebensjahr kein Honig/Ahornsirup/Maissirup (wegen Botulismus) und wenig Soja (wegen Phytoöstrogenen).

Vor dem ersten Geburtstag keine Kuhmilch als Flaschenmahlzeit, aber Milch im Brei (oder später aus der Tasse zum Brot) und Milchprodukte (Joghurt, Käse) sind erlaubt. Mit 1 Jahr ist Kuhmilch zum Trinken erlaubt und soll die Säuglingspulvermilch ersetzen.

Industrieprodukte/Konservierungsstoffe (= alles aus dem Kinderkühlregal) meiden.

Gesunde Familienkost probieren und mitessen lassen ist nicht nur erlaubt sondern sogar empfehlenswert. Dabei zunächst Salz/Gewürze in Maßen. Ziel ist dann mit 1 Jahr, dass das Kind „vom Tisch mit isst“, also im Prinzip alles isst, was Sie auch essen. Dann auch normal gesalzen. Ganz einfach: Was für Sie gesund ist, ist auch für das Kind gesund.

Zusätzliches Trinken ist erst nötig, wenn das Kind beginnt, Brot (=Trockenes) zu essen, also etwa mit 9/10 Monaten. Breie enthalten genug Wasser. Muttermilch/Säuglingsmilch sowieso. Bevor das Kind Trockenes isst, ist zusätzliches Trinken nur bei großer Hitze nötig. Kinder dürfen nach Durst trinken und müssen nicht zum Trinken angehalten werden. KEIN Saft / Saftschorle / gesüßter Tee! Leitungswasser ist gut. Mit 1 Jahr soll aus dem Becher getrunken werden, nicht mehr aus der Flasche. Gestillte Kinder können direkt lernen, aus dem Becher zu trinken. Trinklernbecher sind unnötig.

Wann das Kind Stückiges isst, also Brot/Rohkost o.ä., ist sehr unterschiedlich. Das Kind wird Ihnen das zeigen, wenn es soweit ist und beißen will und kann. Das Verschlucken/Einatmen ist in der Regel kein Problem. Natürlich geben Sie dem Kind die ersten Apfel/Mohrrübe/Gurken o.ä. zum darauf kauen unter Ihren wachsamen Augen.

Manche gestillte Kinder wollen nie richtig Brei essen. Hier ist die Lösung, mit Geduld und ohne Zwang kleine Mengen Brei zu füttern (Menge vielleicht nur 2 Eierbecher) und später „Fingerfood“ (Nudeln/Gemüse/Obst/Brot zum Greifen) anzubieten. Mit einem Jahr beginnen die Kinder dann meist sehr zügig vom Tisch mit zu essen zusätzlich zur Muttermilch. Wann Sie dann abstillen möchten, hängt von Ihnen und Ihrem Kind ab.

Eine vegane Ernährung (ohne Ei, Milchprodukte, Fleisch, Fisch) ist für Säuglinge und kleine Kinder gefährlich und bedarf einer gezielten Diätberatung. Gesunde vegetarische Ernährung mit Vollkorn, Hülsenfrüchten, Milch und Ei ist gut möglich. Einmal pro Woche Fisch ist empfehlenswert zur Versorgung mit Jod und Omega-Fettsäuren.

Literaturtipp: „Lotta lernt essen“, Edith Gätjen, TRIAS-Verlag

© Praxis Dr. Beland / Dr. Wittkugel, Januar 2014