

„Mund auf!“ So füttern Sie das Richtige.

Kaum hat sich das Stillen oder Füttern von Milchnahrung gut eingespielt, kommt die nächste Herausforderung auf Sie zu – die Beikost. „Kriegt denn das arme Kind noch gar nichts anderes?“ machen sich schon bald die ersten Stimmen breit und fordern eine größere Vielfalt. Gleichzeitig warnen Fachleute, nicht zu früh die erste Löffelkost anzubieten. Es könnte das Verdauungssystem des Kindes dadurch überfordert sein und Allergien Vorschub geleistet werden. Doch wann ist nun der richtige Zeitpunkt für den ersten Brei? Und womit soll man denn beginnen?



Vom richtigen Zeitpunkt

Wirft man nur einen flüchtigen Blick auf das Etikett von Gläschen oder auf Breipackungen, dann könnte man meinen, bereits im 4. Monat sei Beikost unerlässlich. Prangt doch die große 4 auf den Produkten. Wer mit den gängigen Monatsrechnungen vertraut ist und genau schaut, darf sich aber wundern. „Nach dem 4. Monat“ heißt es hier, während auf den Produkten gleich nebenan „im 5. Monat“ steht. Das ist doch dasselbe? Richtig! Während es früher - aufgrund der mangelhaften Ausgewogenheit der Flaschennahrung - notwendig war, bereits früher zuzufüttern, ist dies heutzutage nicht mehr erlaubt. Eine EU-Verordnung verbietet der Industrie, Beikost vor Ende des 4. Lebensmonats anzubieten. Doch hier wurde ein Schlupfwinkel gefunden und kein einziger Hersteller ist bereit, freiwillig auf diejenigen Kundinnen zu verzichten, die mit der großen 4 am Etikett verführt werden, schon so früh zu beginnen.

Sogar im 5. oder 6. Monat sind die meisten Kinder noch durch Beikost überfordert. Kinder, deren Eltern oder Geschwister an einer Allergie - egal welcher - erkrankt sind, und die daher ein größeres Risiko in sich tragen, selbst an einer Nahrungsmittelallergie zu leiden, sollen frühestens nach einem halben Jahr Beikost erhalten. Ja, die Weltgesundheitsorganisation fordert sogar alle Mütter auf, die ersten 6 Lebensmonate voll zu stillen und erst ab dem 7. Lebensmonat die Muttermilch mit Beikost zu ergänzen.

In der Praxis haben sich allzu präzise Empfehlungen für den Beikostbeginn nicht bewährt. Zu unterschiedlich ist das Wachstum und die motorische Entwicklung. Da gibt es Babys, die noch Anfang des 7. Lebensmonats Schwierigkeiten haben, die Nahrung mit der Zunge nach hinten zu transportieren, oder die aufgrund des ersten Zahnens bzw. einer Erkrankung nur gestillt werden wollen.

Andere wiederum schauen schon im 5. oder 6. Monat wie gebannt auf jeden Bissen, den die Eltern zum eigenen Mund führen, können schon relativ gut sitzen und verschlingen das erste Karottenpüree mit Begeisterung. Auch Frühgeborene, deren Beikostbeginn sich normalerweise ab dem Geburtstermin berechnet, können bereits früher ein Körpergewicht von 3,5 kg erreicht und in ihrer Entwicklung dermaßen aufgeholt haben, dass eine Beikostgabe vor dem berechneten 7. Lebensmonat passend sein kann. Jedenfalls können Sie mit der Beikost durchaus bis zum 7. Lebensmonat warten und sollten frühestens im 5. Lebensmonat beginnen.

Selbermachen oder Gläschenkost?

Mit dem ersten Beikostlöffel stellt sich die Frage, ob Gläschenkost oder Selbstgekochtes die bessere Alternative ist. Wenn Ihnen frische, hochwertige Lebensmittel aus dem eigenen Garten zur Verfügung stehen oder Sie den gut sortierten Bio-Laden gleich um die Ecke haben, ist das ausschließliche oder teilweise Selberkochen eine gute Wahl. Manche Gemüsesorten enthalten jedoch zu hohe Nitratmengen und sollten nur in Mischungen angeboten werden. Sie können sich genauer im Ratgeber „Rezepte und Tipps für Babys Beikost“ (Mag Ingeborg Hanreich, Dipl. oec.troph. Britta Macho, ISBN 978-3-901518-08-9, Verlag I. Hanreich, Tel.: (01) 504 28 29-1, www.kinderkost.com) darüber informieren, welche Zutaten geeignet sind und wie die Breie für die jeweilige Altersstufe zusammengesetzt werden sollen.

Der Vorteil der Gläschenprodukte liegt in der regelmäßigen Kontrolle der Zutaten. Denn Gläschenbreie unterliegen strengen gesetzlichen Auflagen und werden von der Lebensmittelpolizei speziell kontrolliert. Es gibt eine reichlich große Auswahl, die allerdings genau unter die Lupe genommen werden sollte. Denn Schokolade, Vanille oder Zucker sind im ersten Lebensjahr gänzlich fehl am Platz. Viele Gläschen enthalten außerdem Milchbestandteile, die für allergiegefährdete oder gestillte Kinder eine unnötige Allergenquelle darstellen. Milchbestandteile sollten dann im gesamten ersten Lebensjahr vermieden werden.

Flaschengefütterte Kinder erhalten meist Säuglingsmilch auf Kuhmilchbasis und haben daher

schon Kontakt zu Milch gehabt. Kleine Mengen Milch im Gläschen werden dann zumeist problemlos vertragen. Größere Mengen liefern zu viel Eiweiß.

Weil nur Stufe für Stufe mit der Beikost begonnen werden soll, wird die Auswahl der Gläschen eine Wissenschaft für sich. Im Ernährungsratgeber „Essen und Trinken im Säuglingsalter“ (Mag. Ingeborg Hanreich, ISBN 978-3-901518-00-3, Verlag I. Hanreich, Tel.: (01) 504 28 29-1, www.kinderkost.com) ist deshalb ein Gläschenfahrplan für das gesamte 1. Lebensjahr enthalten. Er hilft beim Einkauf und beim Zusammenstellen des Speiseplanes.

Stufenweiser Aufbau

Der Geschmack von Babys ist noch unverfälscht und viel feiner ausgeprägt. Daher ist ein sanfter und schrittweiser Beikostbeginn den Bedürfnissen des Kindes am Besten angepasst. Begonnen wird zumeist mit Karottenmus, weil es viel Carotin liefert und süßlich schmeckt. Manche Kinder benötigen eine - andere 3 Wochen, um von den ersten wenigen Löffeln mittags zur einer entsprechenden Menge (je nach Alter ca. ½ bis 1 Gläschen) pro Mahlzeit überzugehen.

Mit Beginn der Beikost wird der Stuhl etwas fester. Manche Kinder leiden aber an Verstopfung. Gehen Sie in diesem Fall schon nach einigen Tagen auf eine Mischung von Karotten-Kartoffeln oder Karotten-Apfel über, und stellen Sie sicher, dass Ihr Kind auch genügend trinkt.

Als Getränk braucht das Baby anfangs nur Muttermilch. Ab dem Beikostalter kann Wasser als Durstlöcher aus der Flasche oder der (Lern)tasse angeboten werden. Säfte zählen zur Beikost und sollen nur verdünnt und dem stufenweisen Speiseplan entsprechend gegeben werden.

Babykarotten-Brei*

Im 5. Lebensmonat sollte nur industriell hergestellter Karottenbrei aus dem Gläschen verwendet werden. Diese Produkte haben einen kontrollierten, niedrigen Nitratgehalt. Beginnen Sie ab dem 6. Lebensmonat mit der Beikost, dann können dieser und die folgenden Breie mit frischem oder tiefgekühltem Gemüse aus biologischer Landwirtschaft gekocht werden.

100 g Karotten
3 EL Wasser

Karotten kurz waschen und schälen, grob zerkleinern, mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf garen. Pürieren Sie die Karotten mit Wasser mittels Stabmixer sehr fein, und lassen Sie den Brei auf Esstemperatur abkühlen.

7mal pro Woche, mittags

Karottenpüree*

Nach etwa 1 bis 2 Wochen, sobald sich Ihr Kind an den Löffel gewöhnt hat und bereits mehr als 10 dag essen möchte, können Sie den Brei durch die Zugabe von Pflanzenöl gehaltvoller und sättigender machen.

150 g Karotten (bzw. Gläschenkarotten)
3 EL Wasser
1 EL Pflanzenöl

Karotten kurz waschen und schälen, grob zerkleinern, mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf garen. Pürieren Sie die Karotten mit Wasser mittels Stabmixer sehr fein. Rühren Sie dann das Pflanzenöl ein, und lassen Sie den Brei auf Esstemperatur abkühlen.

7mal pro Woche, mittags

Etwa im Abstand von einer Woche kommen dann weitere Zutaten zum Speisezettel dazu. Dadurch erweitern sich nach und nach die Auswahl- und Kombinationsmöglichkeiten. Der Mittagsbrei wird zuerst zum Karotten-Kartoffel-Brei und später durch kleine Mengen Fleisch zum eisenreicheren Karotten-Kartoffel-Rindfleisch-Brei.

Karotten-Erdäpfel-Brei¹

100 g Karotten (bzw. Gläschenkarotten)
50 g BIO-Erdäpfel (etwa 1 Stück)
1 EL (10 g) Öl
3 EL Wasser oder Vitamin-C-haltiger Obstsaft

Erdäpfel und Karotten kurz waschen und schälen, grob zerkleinern, mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf garen. Im 5. Lebensmonat sollten Sie im Wasserbad bzw. in der Mikrowelle erwärmte Gläschenkarotten anstellen von frischen Karotten verwenden. (Näheres zur Mikrowelle im Buch „Essen und Trinken im Säuglingsalter“, siehe oben)

Gekochtes Gemüse mit Wasser bzw. Obstsaft mittels Stabmixer pürieren, Fett (und im 5. Lebensmonat statt frischen Karotten hier Gläschenkarotten) einrühren. Kühlen Sie den Brei danach auf Esstemperatur ab.

7mal pro Woche, mittags

Gemüse-Erdäpfel-Fleisch-Brei²

In der letzten Woche des 1. Beikostmonats wird der Gemüsebrei durch Fleisch ergänzt, um das Kind mit dem notwendigen Eiweiß und Eisen zu versorgen. Bei spätem Beikostbeginn sollte dieser Brei etwa Ende des 7. Lebensmonats angeboten werden.

100 g Karotten (bzw. Gläschenkarotten)
50 g BIO-Erdäpfel (etwa 1 Stück)
20 g mageres BIO-Rindfleisch
1 EL (10 g) Öl, milchfreie Margarine oder Butter
3 EL Wasser oder Vitamin-C-haltiger Obstsaft

Erdäpfel und Karotten kurz waschen und schälen, grob zerkleinern. Rindfleisch in kleine Würfel schneiden oder - noch besser - faszieren. Garen Sie beides mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf. Pürieren Sie danach den Obstsaft, den Erdäpfel und das Fleisch mit einem Stabmixer, und rühren Sie das Fett (und evtl. das Karottenpüree aus dem Gläschen) ein, bevor Sie alles auf Esstemperatur abkühlen lassen.

6mal pro Woche, mittags Gemüse-Erdäpfel-Fleisch-Brei & 1mal Gemüse-Erdäpfel-Brei

Sollten Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren wollen, finden Sie Wissenswertes dazu und einen speziellen, vegetarischen Mittagsbrei im Buch „Essen und Trinken im Säuglingsalter“ (siehe oben). In diesem Buch finden Sie auch genauere Hinweise zu den weiteren Beikostplänen und Informationen über Stillen und Flaschnahrungen.

Im 2. Beikostmonat wird zusätzlich ein Getreide-Milchbrei (z.B. Haferschleim, Dinkelflocken oder Kindergries) in den Speiseplan aufgenommen, um den wachsenden Energiebedarf zu decken. Am Besten eignen sich dazu Baby-Getreideflocken, die aus aufgeschlossenem Bio-Vollkorngetreide bestehen. Instantflocken können direkt in heißes Wasser mit etwas Obst- oder Gemüsebrei eingerührt und z.B. durch Stillen ergänzt werden. Kindergrieß muss hingegen zuerst mit Wasser aufgekocht werden. Dann können Sie mit einigen Löffeln Obst- oder Gemüsebrei Geschmack verleihen und durch Säuglingsmilchpulver oder durch ergänzendes Stillen innerhalb der Mahlzeit die Milch dazufügen. Fertige Milchbreie, die nur mehr mit Wasser zubereitet werden müssen, sind zumeist unnötig stark gesüßt und kuhmilchhaltig.

Nach circa einem Monat Beikostgabe wird eine 3. Milchmahlzeit durch einen Getreide-Obst-Brei (z.B. Karotte-Apfel, Apfel-Reis) ersetzt. Die Obstmahlzeit wird bevorzugt vormittags oder nachmittags gefüttert und geht später beim Umstieg auf die Familienkost in eine Zwischenmahlzeit (z.B. ein Brot mit Obst) über. Wird früher als mit 7. Lebensmonat mit der Beikost begonnen, dann können die Breie zwischen 2. und 3. Beikostmonat getauscht werden.

¹ Quelle: „Rezepte und Tipps für Babys Beikost“, © Verlag I. Hanreich, www.kinderkost.com

² Quelle: „Rezepte und Tipps für Babys Beikost“, © Verlag I. Hanreich, www.kinderkost.com

Junior- und Familienkost

Ende des 4. Beikostmonats mögen viele Kinder bereits Beikostbreie, die nicht mehr ganz feinpüriert sind. Wenn die ersten Zähne kommen, wird gerne an Beißringen geknabbert und es darf, wenn das Kind schon Weizen kennengelernt hat, auch die Brotrinde eines ganz einfachen Weizenbrotes (ohne Nüsse, Samen, Milchbestandteile oder allzu viele Gewürze) sein. Reiswaffel und die (leider etwas gesalzenen) Hirsebällchen sind ebenfalls beliebt. Sie erfordert aber – wie alle größeren Stücke, an denen das Kind knabbern kann – erhöhte Aufmerksamkeit, damit sich Ihr Kind nicht daran verschluckt.

Zwischen dem 10. und 12. Lebensmonat kann Ihr Kind schon am Familientisch mitessen und einfache, weichgekochte und mit der Gabel gut zerdrückte Lebensmittel (z.B. Karotten, Erbsen, Nudeln) erhalten, die es bereits aus den Beikostbreien kennt. Unsere 30 Baby-Familien-Rezepte im Ratgeber „Rezepte und Tipps für Babys Beikost“ helfen Ihnen beim Umstieg auf Familienkost mit weiteren Ideen, die in Abwandlung auch der ganzen Familie schmecken.

Sollten im Beikostalter spezielle Fragen auftreten, so helfen wir unseren Mitgliedern (derzeitiger Mitgliedsbeitrag 16,-€) gerne an unserer Eltern-Hotline weiter: Informationskreis Kind und Ernährung, Esterhazygasse 7/2, 1060 Wien, Dienstag und Donnerstag 9.00 – 11.00, Tel.: (01) 504 28 29-3, www.informationskreis.org.