

BEIKOST

www.kinderkardiologie-neustadt.de/seiten/beikost.html

Mit **frühestens 4 bis 5 Monaten** ist Ihr Kind körperlich soweit entwickelt, dass es neue Lebensmittel verdauen kann. Den genauen Zeitpunkt für die Beikosteinführung bestimmt ihr Kind je nach seiner Entwicklung.

Bereit für die Beikost:

- Ihr Baby kann den Kopf halten und mit Unterstützung aufrecht sitzen
- Es beobachtet neugierig die Eltern und Geschwister beim Essen, greift auf den Teller und macht Kaubewegungen nach
- es steckt sich eigenständig Dinge in den Mund



© Serenkonata / Adobe

Allergiegefährdete Kinder bekommen heute keine Spezialkost mehr! Ihr Immunsystem darf und soll gefordert, aber nicht überfordert werden. Das schrittweise Einführen verschiedener Lebensmittel zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat eignet sich ideal hierfür.

Für allergiegefährdete Babys gilt jedoch ganz besonders: Neue Lebensmittel sollten schrittweise eingeführt werden – am besten in kleinen Mengen im Abstand von 3-4 Tagen. So können eventuelle Unverträglichkeiten leichter erkannt werden. Was gut vertragen wird, darf gegessen werden. **Verzichten Sie auch NICHT vorbeugend auf Lebensmittel, die besonders häufig Allergien auslösen wie Kuhmilch, Weizen, Hühnerei oder Fisch!**

Sollte Ihr Baby auf ein Lebensmittel ungewöhnlich reagieren, besprechen Sie das weitere Vorgehen gerne und jederzeit mit uns!

Der Würgereiz liegt bei Babys noch relativ weit vorne auf der Zunge, so dass er viel schneller und leichter ausgelöst wird als bei uns Erwachsenen. Es ist ein normaler Schutzreflex, der verhindert, dass die Babys zu große Stücke verschlucken bevor sie gelernt haben, sie im Mund richtig zu bewegen und zu kauen.

Die Beikost Schritt für Schritt einführen:

Begonnen wird die Beikost klassischerweise mit einem Mittagbrei. Bieten Sie Ihrem Baby die **Mittagsmahlzeit** am besten zwischen zwei Milchmahlzeiten an – die Kunst ist es, den Moment zu finden, an dem Ihr Kind weder zu müde noch zu hungrig ist. Denn nur dann hat es Lust und Geduld etwas Neues zu entdecken.

Starten Sie mit wenigen Löffeln eines **Gemüsebreis** (Gläschen oder selbstgekocht - Rezept s.u.). Der Brei sollte zu Beginn fein püriert sein. So kratzt er nicht im empfindlichen Mund und Rachen und der Darm kann die Nährstoffe gut aufnehmen. Bieten Sie den Brei lauwarm und gut vom Löffel rutschend an. Klappt das nicht, probieren Sie etwas flüssigeren oder festeren Brei und verändern die Esstemperatur. Je älter ein Baby wird, desto grober kann das Essen werden, um zum Kauen anzuregen. Nach dem Essen wird dem Kind weiterhin die gewohnte Milchmahlzeit angeboten – so lange, bis das Baby genug Mittagsbrei zu sich nimmt, dass es davon vollständig gesättigt ist. Damit gilt die Mahlzeit als ersetzt.

Mit Beginn der Beikost bieten Sie regelmäßig ein wenig **Wasser oder ungesüßten Tee** an. Getrunken werden kann aus einem Trinkbecher, einer Schnabeltasse oder gerne auch schon aus einem richtigen Glas. Anfangs wird ihr Kind nur wenig trinken. Die meiste Flüssigkeit bekommt es noch aus den Milchmahlzeiten. Es reicht, wenn Sie bei der Fütterung von Brei alle 10-15 Löffel einen Schluck Wasser anbieten, damit ihr Kind lernt: zum Essen gehört auch etwas zu trinken. Erst wenn Ihr Baby am Familientisch mitisst, braucht es etwa 600 ml am Tag.

Der **Vollmilch-Getreidebrei** (Rezept s.u.) kann als **Abendmahlzeit** eingeführt werden, wenn die Mittagmahlzeit vertragen und ersetzt worden ist. Dieser Brei besteht aus drei frischen Zutaten: Vollmilch, Getreide und Obst. Der Milch-Getreide-Brei ist gehaltvoller als Muttermilch und sättigt dadurch besser. Er wird immer mit dem Löffel gefüttert und nicht aus der Flasche getrunken. Im Abendbrei bekommt Ihr Baby zum ersten Mal Vollmilch. Zusammen mit Getreide verträgt Ihr Kind bis zu 200 ml Milch in dieser Mahlzeit, auch wenn es allergiegefährdet ist. Unter den Milchbrei wird ein wenig püriertes Obst gemischt für eine natürliche Süße.

Viele Eltern hoffen, dass Ihr Baby mit dem Abendbrei endlich durchschläft – leider fast immer vergeblich! Schlafen hängt vom Reifeprozess des Gehirns ab, der bei jedem Baby anders verläuft, und nicht von der Essensmenge. Nach dem Abendbrei darf jedoch weiterhin noch eine Milch zum Einschlafen getrunken oder gestillt werden!

Nach dem Einführen des Abendbreis sollte als dritte Mahlzeit ein **milchfreier Nachmittagsbrei** gefüttert werden. Dieser Brei sollte aus einer Mischung aus Obst und Getreide bestehen. Obst alleine ist keine vollwertige Mahlzeit! Es können dieselben Flokken wie für den Abendbrei verwendet werden, diesmal jedoch mit Wasser statt mit Milch zubereitet. Ähnlich gut und oft praktischer, weil man gerade am Nachmittag öfter auch mal unterwegs ist, eignen sich Gläschen mit „Frucht und Getreide“, die es in den unterschiedlichsten Varianten gibt.

Alternativ zum Nachmittagsbrei kann auch ein **Frühstücksbrei mit Flokken, Milch und Obst** gefüttert werden. Die Zubereitung ähnelt dem Abendbrei, wobei es hier von verschiedenen Herstellern müsliähnliche Produkte wie ein Birchermüsli oder Porridge schon für die Kleinsten ab 6 Monaten zu kaufen gibt, die auch mit purer Vollmilch oder aber Naturjoghurt zubereitet werden sollten. Kinder die schon weiche Dinge gut kauen können, dürfen z.B. auch mal ein weiches Brot mit Frischkäse oder ähnliches haben.

Ohne Brei beginnen:

„**Baby lead weaning**“ heißt, dass Babys den Weg von der Entwöhnung (engl. weaning) bis zum Essen am Familientisch selbst lenken. Sobald Sie Interesse zeigen, erhalten sie geeignetes Fingerfood zum Selberessen. Meist wird auf Brei ganz verzichtet. Für viele Familien ist die entspannte Kombination von Brei und Fingerfood die beste Lösung.

Die Kinder bekommen leicht kaubare Lebensmittel aus dem Speiseangebot der Eltern, z.B. sehr weich gedünstetes Gemüse- oder Kartoffelstückchen, Nudeln, Avocado, weich gedünsteter Fisch oder Hackfleischbällchen – alles am besten ungewürzt! Richtig satt wird auch ein am Essen interessiertes und motorisch geschicktes Baby davon nicht und vieles landet auf dem Boden. Die Hauptnahrung bleibt daher weiterhin die Muttermilch oder die Säuglingsnahrung. Mittlerweile findet man auch im Internet viele Rezeptideen und Anregungen rund um das breifreie Einführen von Beikost. Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns sonst gerne jederzeit an.

REZEPTE:

1. Start mit Gemüsebrei:

- *500 g Möhren (oder alternativ Pastinake, Kürbis, Süßkartoffel als ideale Sorten zum Starten)*
- *2 TL Rapsöl*

Gemüse schälen und in grobe Würfel schneiden und in ungesalzenem Wasser ca. 10-15 min weichkochen. Nach dem Kochen etwas von dem Kochwasser in eine Schüssel abgießen und aufheben, Rapsöl zu dem Gemüse dazugeben, sehr fein pürieren (ggf. von dem abgegossenen Wasser je nach Konsistenz noch etwas dazugeben) und abkühlen lassen. Der Brei lässt sich super in Eiswürfelförmchen einfrieren (ACHTUNG: keine Kartoffeln, Nudeln oder Reis einfrieren, da zu viel Stärke enthalten!).

2. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

In der zweiten Woche kommen zu dem Gemüsebrei Kartoffeln dazu (Achtung: Kartoffeln können stopfend wirken), in der dritten oder vierten Woche dann Fleisch.

- *100 g Gemüse*
- *50 g Kartoffel*
- *30 g Fleisch*
- *1 EL Rapsöl*

Etwa 100 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Fleisch, Kartoffeln und Gemüse zugeben und ca. 10-15 min bei schwacher Hitze garen. Danach abgießen, das Kochwasser auffangen. Die Gemüse-Fleisch-Mischung fein pürieren, das Rapsöl zugeben und von dem Kochwasser nach und nach zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Wer möchte, kann das Fleisch selbst kaufen und zubereiten. Als günstige und stressfreie Alternative gibt es auch pures Rinder- oder Hühnchenfleisch im Gläschen zu kaufen. So fein

püriert wie diese Zubereitungen bekommt man es meist selbst nicht hin. Tipp: gleich mehrere Gläschen einer Sorte kaufen und auch in Eiswürfelförmchen einfrieren und bei jeder Mittagsmahlzeit wenn gewünscht einfach 1-2 Eiswürfel Fleisch dazugeben.

Fleischzubereitung von frischem Fleisch: 300 g mageres, frisches Fleisch entweder in kleine Stücke schneiden oder Hackfleisch verwenden. In einem Topf wenig Wasser zum Kochen bringen, Fleisch zufügen und zugedeckt 10-15 min dünsten. Pürieren.

3. Abendbrei:

- 200 ml pasteurisierte Vollmilch 3,5% oder 3,8%
- 20 g Vollkorn Getreideflocken (gerne Abwechslung für die Kinder reinbringen mit verschiedenen Sorten z.B. Grieß, Dinkel, Hafer, 4-Korn Getreidebrei)
- Obstbrei als Gläschen oder selbst püriert

Die Milch im Topf erwärmen und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Schmelzflocken einrühren. Etwas abkühlen lassen und beliebig mit Obstbrei mischen.

Bitte nicht wie auf der Rückseite vieler Schmelzflocken beschrieben Wasser und Milch mischen – diese Zubereitung ist überholt. Alternativ zu Kuhmilch kann natürlich auch die Pre-Nahrung verwendet werden.

Wir wünschen Euch und euren Babys viel Spaß beim Ausprobieren und Entdecken von leckerem Essen 😊

Dr. med. Marc Schlez

Kinderarzt · Kinderkardiologe
Praxis für Erwachsene mit angeborenen Herzfehlern (EMAH)

Praxis Neustadt
Europastraße 4
67433 Neustadt/Weinstraße
Tel: (06321) 74 74

Praxis Ludwigshafen
Ludwig Gutmann Straße 11
67071 Ludwigshafen (Oggersheim)