MEDICUM BRAKE KIDS

Braker Str. 69
33729 Bielefeld
Tel (0521) 772 447 4
Fax (0521) 772 447 5
info@medicum-kids.de
www.medicum-kids.de

Tipps zur Beikosteinführung

Wann starten?

→ Der richtige Start für die Beikost liegt zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat (Kind ist 17 - 24 Wochen alt), entsprechend den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).
→ Nicht jedes Kind ist zum gleichen Zeitpunkt bereit für die Beikost. Ein gutes Zeichen ist, wenn das Kind „einem das Essen förmlich aus der Hand guckt“, also Interesse daran hat.
→ Ein späterer Start für die Beikost bringt ein erhöhtes Allergierisiko mit sich!
→ Muttermilch oder Säuglingsnahrung alleine kann bei Kindern, die älter als ein halbes Jahr sind, den Nährstoffbedarf NICHT mehr ausreichend abdecken. Dies betrifft vor allem Eisen- und Vitamin B12-Mangel. Ein Mangel kann zu einer schlechteren Reifung des Gehirns führen. Zunächst merkt man den Kindern den Nährstoffmangel aber nicht an, was es besonders gefährlich macht!

Womit starten?

→ Der erste Brei ist der Mittagsbrei. Möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit anbieten. Auch, wenn das Kind am Anfang skeptisch ist, jeden Tag weiter versuchen und nicht pausieren. Kinder profitieren von Routine.
→ Woche 1: Gemüse pur, z. B. anfangs Möhre oder Pastinake. Beginnend mit 1-2 Löffeln, dann jeden Tag die Menge weiter steigern.
→ Woche 2: das gleiche Gemüse beibehalten und jetzt die Kartoffel und das kaltgepresste Rapsöl hinzufügen. Die Menge darf das Kind ab jetzt selbst bestimmen. Manche Kinder nehmen nur 2-3 Löffel, andere schaffen schon eine halbe Portion.
→ Woche 3: immer noch bei dem gleichen Gemüse bleiben. Zusätzlich zu Kartoffel, Gemüse und Rapsöl jetzt Fleisch hinzufügen. Ab der Zugabe des Fleisches benötigt der Brei etwas Vitamin C in Form von z. B. naturtrübem Apfelsaft oder Obstmus ohne Zuckerzusatz.
→ Woche 4: Den Brei in dieser Woche von den Bestandteilen so belassen und nur die Menge erhöhen. Das Kind entscheidet selbst wieviel es essen möchte.
→ Woche 5: Der Brei ist in seinen Bestandteilen vollständig. Ab jetzt kann das Gemüse alle 3 Tage gewechselt werden. Im weiteren Verlauf können auch andere Kohlenhydrate wie Reis oder Nudeln angeboten werden. Zweimal die Woche sollte das Fleisch durch Fisch ersetzt werden. Sollte sich für eine vegetarische Beikost entschieden werden, ist darauf zu achten Lebensmittel mit hohem Eisengehalt anzubieten.
→ Nach ca. einem Monat ersetzt der Brei die Still- oder Pre-Milchnahrungsmahlzeit am Mittag. Zu den restlichen Tageszeiten wird weiterhin nach Bedarf gestillt bzw. die Flasche angeboten. Auch an Tagen, an denen ein Kind mal nicht gut isst, sollte die Milchmahlzeit nicht als Ersatz für den Brei angeboten werden. Manche Kinder verweigern dadurch im Verlauf die Breimahlzeiten ganz.

Welcher Brei kommt als Nächstes?

→ Der zweite Brei ist der Abendbrei. In den ersten Tagen sollte er mit Getreideflocken und Wasser angeboten werden. Nach ein paar Tagen sollte dann das Wasser esslöffelweise durch Milch (Kuhmilch 3,8%) ersetzt werden.
→ Beim Kauf des Abendbreis ist darauf zu achten, dass Getreideflocken gekauft werden, die sowohl mit Wasser als auch mit Milch angerührt werden können. Wenn nur Wasser

hinzugefügt werden muss, handelt es sich um einen Brei mit fertigem Milchpulver. Davon rate ich ab.

→ Nach ca. 1 Monat ersetzt auch dieser Brei die Still- oder Flaschenmahlzeit. Das heißt, es sollte auch nicht mehr zum Einschlafen gestillt werden bzw. die Flasche gegeben werden. Sind die Kinder älter als ein halbes Jahr, entwickelt sich das „Einschlaftrinken“ ansonsten mehr und mehr zur „Einschlafroutine“ und es wird im Verlauf schwer sein das wieder abzugewöhnen.
Zu den restlichen Tageszeiten wird weiterhin nach Bedarf gestillt bzw. die Flasche angeboten.

→ Der dritte Brei ist der Nachmittagsbrei mit Getreide und Obst. (Zur Zusammensetzung: s. Beikost-Flyer „Das beste Essen für Babys“, Link auf unserer Homepage)

Ab wann soll ein Kind zum Essen trinken? Und was bietet man ihm an?

→ Ein Kind muss erst zum Essen trinken, wenn es drei Breimahlzeiten zu sich nimmt. Da es aber oft lange Zeit dauert, bis ein Kind gerne Wasser trinkt, kann ab dem ersten Brei auch Wasser angeboten werden.

→ Getränke sollten zum Essen aus einem dickwandigen Glas oder einem Becher gegeben werden. Aus einer „Nuckelflasche“ sollte nur Säuglingsmilch gefüttert werden. Für spätere Trinkmahlzeiten unterwegs bieten sich sogenante Trinklern-Becher oder Trinklernflaschen an.

→ Möglichst nur Wasser anbieten. Es kann auch ungesüßter Tee gegeben werden, wobei es oft hilft, wenn die Kinder Getränke am Anfang nicht mit Geschmack kennenlernen. KEINE Kindergetränke, KEIN Saft, KEINE Fruchtsmoothies aus speziellen Saugschnullern oder ähnlichem anbieten.

Warum nicht „nur“ Baby-led weaning?

„Beim Baby-led weaning (babygeführte Entwöhnung), entwickelt von der britischen Hebamme und Stillberaterin Gill Rapley [...], handelt es sich um eine Ernährungsform, bei der der Säugling die Zeit des Übergangs von der ausschließlichen Ernährung mit Muttermilch (oder Säuglingsmilchnahrung) zur Familienernährung selbst steuert. Es ist bei den Familienmahlzeiten mit am Esstisch dabei, nimmt sich – wenn es bereit ist und mag – angebotene kleine, weiche Nahrungsstückchen und füttert sich selbst. (….). Zum Baby-led weaning liegen bisher keine Regeln der Lebensmittelauswahl zur Deckung des ernährungsphysiologischen Bedarfs des Kindes vor, weshalb die Nährstoffqualität stark von dem Lebensmittelangebot der Eltern abhängig ist [...]. Dieses Angebot an stückigen Lebensmitteln kann von Familie zu Familie sehr unterschiedlich sein, was das Baby davon auswählt, ebenfalls.“
(Quelle: https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/nachgefragt/brei-und-baby-led-weaning-was-ist-bei-der-beikost-zu-beachten/)

→ Das heißt: Baby-led weaning kann den Nährstoffbedarf eines Kindes nicht vollständig decken. Muttermilch oder Flaschennahrung kann dies zu dem Zeitpunkt aber auch nicht mehr. Daher kann es zu einem Nährstoffmangel kommen. Auch können gewisse Lebensmittel in stückiger Form nicht angeboten werden (wie Milch), was zu einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von Allergien führen kann.

→ Brei und stückige Nahrung können sich aber sinnvoll ergänzen.