



Breie und Beikost

Wie lange ein Kind ausschließlich gestillt oder mit Muttermilchersatzprodukten ernährt werden soll und welches der optimale Zeitpunkt zur Einführung von Beikost ist – darüber gibt es nach wie vor intensive wissenschaftliche Diskussionen.

Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft ins Leben gerufene Netzwerk „Gesund ins Leben“ hat für Deutschland einheitliche Empfehlungen erarbeitet. Diese gelten für alle Kinder – auch diejenigen, die zu Allergien neigen.

Das Netzwerk empfiehlt, in den ersten vier bis sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Frühestens mit Beginn des fünften Lebensmonats und spätestens zum siebten Lebensmonat sollten Eltern mit der Beikost beginnen. Die Zeitspanne soll der unterschiedlichen Entwicklung der Kinder und ihrem individuellen Nährstoffbedarf gerecht werden.

Das Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten bietet laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) verschiedene Vorteile. Dazu gehören unter anderem ein geringeres Risiko für Magen-Darm-Infekte beim Säugling

und ein schnellerer Gewichtsverlust der Mutter nach der Geburt sowie ein längeres Aussetzen der Menstruation. Negative Effekte auf das Wachstum des Kindes wurden nicht festgestellt. Lediglich bei Studien in Entwicklungsländern hat man einen verringerten Eisenspiegel dokumentiert. Üblicherweise sind die Eisenspeicher eines Säuglings sowie die Eisenversorgung über die Muttermilch jedoch für die ersten vier bis sechs Monate ausreichend.

Wichtiges rund um den Brei

Die Einführung der Beikost sollte nicht mit dem Abstillen einhergehen. Vielmehr vermindern die Breimahlzeiten langsam und schrittweise die Muttermilchmenge.

INFO

Erklärfilm zum Thema Beikost

Ein Erklärfilm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Thema Beikost zeigt in einfachen Bildern: Wann starten, was einsetzen, wie zubereiten?

[youtube.com/watch?v=FBg7c66loss](https://www.youtube.com/watch?v=FBg7c66loss)



Es gibt zahlreiche Hinweise dafür, dass Kinder die neuen Nahrungsmittel besser vertragen, wenn parallel zur Beikosteinführung weiter gestillt wird. Wie lange das dauert, entscheiden Mutter und Kind ganz individuell.

→ **Den richtigen Zeitpunkt finden:**

Entscheidend für den Zeitpunkt der Beikosteinführung ist natürlich auch die Sättigung und Gewichtsentwicklung des Kindes und die Reife insgesamt. Folgende Hinweise zeigen, dass ein Kind reif für die Beikost ist:

- Es interessiert sich stark für andere Lebensmittel, zum Beispiel von Eltern oder Geschwistern.
- Es öffnet den Mund, wenn Nahrung angeboten wird.
- Es drückt nicht mehr sofort das Essen mit der Zunge heraus.

- Es will häufiger gestillt werden, weil es hungrig ist.
- Es greift öfter mal zum Löffel und führt diesen zum Mund.



TIPP

Zeitpunkt der Beikosteinführung

Machen Sie den genauen Zeitpunkt der Beikosteinführung von Ihrer persönlichen Lebenssituation abhängig. Wenn Sie bereits wissen, dass Sie sieben Monate nach der Geburt zurück in den Job wollen oder müssen, fangen Sie schon vorher mit der Beikost an. Wenn Sie ein ganzes Jahr Elternzeit eingeplant haben und gerne lange stillen möchten, können Sie sich bis zum Beginn des siebten Lebensmonats Zeit lassen.

→ **So einfach wie möglich:** Was für ältere Kinder und Erwachsene richtig ist, nämlich die Ernährung so vielfältig wie möglich zu gestalten, ist für Kinder im ersten Lebensjahr weder notwendig noch erstrebenswert.

Säuglinge sollten sich zunächst an den Geschmack einiger weniger, verschiedener Lebensmittel gewöhnen. Ein Gemüsebrei für den siebten Lebensmonat sollte also keineswegs fünf verschiedene Gemüsesorten enthalten, der Milch-Getreide-Brei sollte nicht alle Getreidesorten auf einmal anbieten.

Beim Brei ist Geduld die Maxime, denn Babys müssen sich erst an die neuen Geschmäcker herantasten. Dabei ist es völlig normal, dass man neue Breie bis zu achtmal anbietet, bevor sie akzeptiert werden.

→ **Ausreichend Flüssigkeit:** Etwa ab der Einführung des dritten Breis benötigen Babys zusätzliche Flüssigkeit, die am besten in Form von Wasser gegeben wird – am einfachsten aus einem kleinen Glas, einer Tasse oder einem Becher. Insgesamt ist eine zusätzliche Zufuhr von etwa 200 Milliliter Flüssigkeit ausreichend, um den Bedarf eines gesunden Babys zu decken. Die restliche Menge wird über die anderen Breie und über die Muttermilch erreicht. Säuglinge bis 12 Monate haben einen Flüssigkeitsbedarf von etwa einem Liter pro Tag.

TIPP

Speiseplan langsam erweitern

Führen Sie lieber neue Lebensmittel einzeln in die Kost Ihres Kindes ein und lassen Sie ihm Zeit, sich an den neuen Geschmack zu gewöhnen. Außerdem ist es so auch leichter möglich, eventuelle Unverträglichkeiten gegenüber einzelnen Lebensmitteln zu erkennen.

→ **Gewürze und Salz sind tabu:** Babys und Kleinkinder sollten die Gelegenheit haben, den natürlichen Geschmack von neuen Lebensmitteln kennenzulernen. Salz und Gewürze haben in der Beikost nichts zu suchen, denn Salz belastet die Nieren des Kindes zu stark. Allenfalls milde Bio-Gewürze wie Petersilie und Thymian können nach etwa drei Monaten in kleiner Menge ausprobiert und eingeführt werden.

→ **Stichwort Nitrat:** Manche Gemüsesorten speichern natürlicherweise in größeren Mengen Nitrat – ein Stoff, den der Körper des Kindes vor dem sechsten Lebensmonat noch nicht wirksam entgiften kann. Wird schon im fünften Lebensmonat Gemüsebrei gefüttert, so sollte er aus dem Gläschen stammen. Denn für industriell hergestellte Säuglingsnahrung schreibt der Gesetzgeber den niedrigen Grenzwert von 200 Milligramm Nitrat pro Kilogramm vor, der selbst mit

biologisch angebauten, im Haushalt zubereiteten Produkten nicht immer sicher eingehalten werden kann. Die Kartoffeln können selbstverständlich selbst gekocht und den meist verwendeten Karottengläschen zugegeben werden.

→ **Nicht nur Karotten:** Welchen Gemüsebrei Babys bekommen, sieht man ihnen häufig im Gesicht an. Die typisch gelblichbräunliche Gesichtsfarbe ist auf ganz viel Möhrenbrei zurückzuführen. Das zu viel aufgenommene Karotin lagert sich in der Haut ab. Bei einigen Babys können zu viele Möhren auch zu Verstopfung führen. Dabei müssen es wirklich nicht nur Karotten sein.

Auch andere Gemüsesorten wie etwa Fenchel, Brokkoli, Kohlrabi, Kürbis oder Pastinaken sind nährstoffreich und gut verträglich. Vom Beginn des zweiten Lebensjahres kommen auch Rosenkohl, Weißkohl, Bohnen und Lauch in Frage. Nach dem ersten Geburtstag sollte die Beikost möglichst vielfältig sein, damit das Kind viele verschiedene Geschmackserfahrungen machen kann.

→ **Auf Eisenversorgung achten:** Während der Schwangerschaft legen Babys Eisenreserven an, die vier bis sechs Monate nach der Geburt aufgebraucht sind. Eisen ist wichtig für die Blutbildung. Eisenmangel kommt am häufigsten im Alter von ein bis zwei Jahren und in der Pubertät vor. Wird dem Kör-

per nicht genügend Eisen über die Nahrung zugeführt, treten langfristig Eisenmangelsymptome auf: Blässe, erhöhte Infektanfälligkeit sowie eine Schwächung des Immunsystems. Außerdem werden bei Eisenmangel die Umweltgifte Blei und Cadmium verstärkt aus der Nahrung aufgenommen, weil der Körper diese Gifte sozusagen mit Eisen verwechselt. Das sind ernste Gründe, um auf eine ausreichende Eisenversorgung zu achten.

TiPP

Vegetarische Ernährung

Für eine bessere Eisenaufnahme sollten Sie die Breie mit Vitamin C kombinieren – zum Beispiel mit einem Schuss Orangensaft. Gute Eisenquellen bei einer vegetarischen Ernährung sind Hafer, Amaranth, Hirse, Mandelmus, Sesammus, Kichererbsen, rote Linsen sowie Eigelb.

Gut zu wissen: Der vegetarische Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei sollte besser ohne Milch zubereitet werden, da diese die Eisenverfügbarkeit vermindert.

TIPP

Den Gemüsebrei um Fleisch ergänzen

Da Eisen aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch oder Eiern besonders gut aufgenommen wird, sollten Sie dem Gemüsebrei drei- bis sechsmal pro Woche 20 bis 30 Gramm gekochtes, püriertes Fleisch zugeben. Praktisch ist es, ein großes Stück Fleisch – beispielsweise magere Stücke von Rind, Lamm, Schwein oder Geflügel – gut durchzुकochen, zu pürieren und in einem Eiswürfelbereiter einzufrieren. Später können Sie dann die entsprechende Anzahl eingefrorener Fleischwürfel portionsweise entnehmen und dem Gemüsebrei zugeben. Einmal wöchentlich können Sie ein hartgekochtes Ei oder Fisch unter den Gemüsebrei mischen.

dem milchfreien Getreide-Obst-Brei sollte ein Teelöffel Öl (ca. fünf Gramm) zugesetzt werden.

Ein Blick auf die Nährstoffangaben der Gläschen zeigt, dass diese oft weniger als die erforderlichen Fettmengen enthalten. Beim Füttern von Gläschenkost sollte das fehlende Fett daher ergänzt werden – am besten durch die Zugabe von Pflanzenölen mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (zum Beispiel Rapsöl).

INFO

Besonderes Öl kaufen?

Spezielle „Beikostöle“ müssen Sie nicht kaufen. Die Öle sind Mischungen verschiedener Pflanzenöle und oft überteuert.

→ **Apropos Fette:** Fette sind für die Säuglingsernährung wichtig, weil sie unter anderem essentielle Fettsäuren enthalten, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Außerdem sorgen die Inhaltsstoffe des Öls dafür, dass fettlösliche Vitamine aufgenommen werden können, die für viele Körperfunktionen und das Wachstum benötigt werden.

Der Gemüsebrei sollte einen Esslöffel Rapsöl (ca. acht bis zehn Gramm) enthalten,

→ **Auf Jodversorgung achten:** Die Versorgung von Kindern im ersten Lebensjahr mit Jod ist teilweise nicht ausreichend. Als Folge davon kann es bei älteren Kindern zu Funktionsstörungen der Schilddrüse (Kropf) kommen.

Jod ist ein Spurenelement, das in Milch, Milchprodukten, Eiern und Seefisch vorkommt. Statt Fleisch oder Ei kann dem Gemüsebrei ab dem achten Lebensmonat auch ein- bis zweimal in der Woche Fisch zuge-

geben werden. Da sich gekochter Fisch leicht zermusen lässt, ist die Zubereitung sehr einfach. Der Fisch muss aber unbedingt grätenfrei sein. Achtung, Fisch ist zwar ein gesundes Lebensmittel, doch auch ein problematisches, denn unsere Meere sind vielerorts leer gefischt. Daher gilt es, nachhaltigen Fisch zu kaufen und auf die Herkunft, das Fanggebiet und die Fangmethode zu achten.

→ **Frische ist Trumpf:** Jedes längere Warmhalten oder Stehenlassen bei Zimmertemperatur vermindert den Gehalt an Vitaminen. Wichtig ist auch, eine schonende Garmethode anzuwenden: beispielsweise das Dünsten in wenig Wasser, das später beim Pürieren mitverwendet wird. Gegen Ende des zweiten Lebenshalbjahres reicht es dann, Kartoffeln und Gemüse mit der Gabel zu zerdrücken.

→ **Milchprodukte einführen:** Zum Kochen des Milchbreis ist pasteurisierte Vollmilch am besten geeignet. Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Dickmilch können nach dem ersten Geburtstag, wenn das Kind immer mehr am Familienessen teilnimmt, am besten in Kombination mit Getreideflocken und Obst angeboten werden.

Spezielle Kinderprodukte sind nicht notwendig. Ein ganz normaler Naturjoghurt mit etwas Obst ist viel gesünder als die meisten Kinderjoghurts.

→ **Ideal für unterwegs:** Der Getreide-Obst-Brei kann warm und kalt (Raumtemperatur) gegessen werden. Er eignet sich gut zum Mitnehmen, weil er keine leicht verderblichen Zutaten enthält. Die Obstsorten sollten nach der Saison ausgewählt werden.

Für den Anfang sind säurearme Obstsorten wie Äpfel, Birne und Banane ideal. Sie liefern auch die nötige Süße, sodass Zusätze von Zucker oder anderen Süßungsmitteln völlig unnötig sind.

→ **Keinen Honig:** Eine seltene Krankheit, der Säuglings-Botulismus, kann im ersten Lebensjahr durch Honig hervorgerufen werden. Symptome sind Atem- und Nervenlähmung. Bei industriell hergestellter Säuglingsnahrung ist kein Risiko zu befürchten, weil die Krankheitserreger durch Sterilisation getötet werden.



TIPP**Zusätzliche
Kindermilch-Produkte**

Beikostprodukte aus Quark, Frischkäse, Pudding oder Joghurt, die von der Lebensmittelindustrie bereits ab dem siebten oder achten Lebensmonat als Zwischenmahlzeit angeboten werden, sollten Sie lieber im Regal stehen lassen. Solche Zwischenmahlzeiten würden den Gehalt der Nahrung an Kuhmilcheiweiß unnötig erhöhen. Außerdem stecken sie meist noch voller Zucker. In der Forschung gibt es Anhaltspunkte dafür, dass dadurch die Nieren Ihres Babys belastet und das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht erhöht wird.

→ ZUM WEITERLESEN

Mehr Informationen zu einer gesunden Ernährung in den ersten Lebensmonaten erhalten Sie auf der Internetseite des Netzwerks „*Gesund ins Leben*“ gesund-ins-leben.de.



Essen im ersten Lebensjahr

Der Ernährungsfahrplan gibt Orientierung über die Abfolge der verschiedenen Breie und ihre Zusammensetzung. Denn jede Nahrungsmittelgruppe erfüllt in einem bestimmten Zeitraum eine besondere Funktion für den Stoffwechsel, zum Beispiel die Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Eisen oder ungesättigten Fettsäuren.

Etwa monatlich kann eine Stillmahlzeit bzw. eine Mahlzeit aus Säuglingsanfangsnahrung durch einen Brei ersetzt werden. Aber jedes Kind ist eine eigenständige kleine Persönlichkeit und möchte manchmal nicht das essen, was Eltern sich wünschen.

Mütter und Väter sollten deshalb mit Gelassenheit an die Ernährung ihrer Jüngsten herangehen. Zwang und Stress beim Essen wirken sich negativ auf das Essverhalten aus.

-  Stillen
-  Gemüse-Kartoffel-(Fleisch)-Brei
-  Vollmilch-Getreide-Brei
-  Milchfreier Getreide-Obst-Brei
-  Brot-Milch-Mahlzeit
-  Zwischenmahlzeit

Phase des ausschließlichen Stillens oder Säuglingsanfangsnahrung				
Lebensmonate	1	2	3	4
morgens	 Stillen nach Bedarf			
vormittags				
mittags				
nachmittags				
abends				

Es ist nicht erforderlich, genau auf jedes Gramm zu achten oder sich alles aufzuschreiben, was die Kinder essen. Nicht immer isst oder trinkt ein Kind, was die Tabellen vorgeben. Es ist völlig normal, dass Hunger und Durst von Tag zu Tag schwanken. So führen beispielsweise Wachstumsschübe zu großem Appetit.



		Phase der Beikosteinführung					Phase des Übergangs zur Familienkost		
	Lebensmonate	5	6	7	8	9	10	11	12
	morgens								
	vormittags								
	mittags								
	nachmittags								
	abends								

Breie selber kochen

Viele Eltern glauben, dass es sehr aufwendig sei, Breie selber zu kochen. Mit ein paar Tricks lassen sich gesunde, wohlschmeckende Breie im Handumdrehen zubereiten.

Wer über einen Tiefkühlschrank verfügt, kann es sich leicht machen: Einfach größere Mengen Brei auf einmal kochen und sofort nach dem Pürieren portionsweise in geeigneten Behältern (z.B. für Eiswürfel) einfrieren. Dann muss der Brei kurz vor der Mahlzeit nur noch zügig aufgetaut (im Wasserbad oder mit der Mikrowelle) und auf Essens-temperatur erwärmt werden. Das lässt sich selbst für kleine Mengen, die Babys zu Beginn meist nur essen, praktisch umsetzen.

Die im Ernährungsfahrplan angegebenen Breie können Eltern von Anfang an selber kochen. Die angegebenen Mengen variieren je nach Alter und Appetit, was jedoch gleich bleibt, ist das Verhältnis der Zutaten.

TIPP

Vorsicht bei nitrathaltigem Gemüse

Breie mit besonders nitrathaltigen Gemüsesorten, wie zum Beispiel Spinat, dürfen Sie nicht vorkochen, da durch Bakterien beim Aufwärmen das schädliche Nitrit gebildet werden kann.

Der erste Brei: Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch

Beim Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch empfiehlt es sich, nicht gleich mit dem kompletten Brei zu beginnen, sondern das Kind zuerst mit einigen Löffeln Gemüsebrei (z. B. Karottenmus) vor der Stillmahlzeit das Essen vom Löffel üben zu lassen. Wenn das dann besser klappt, kann dem Karottenbrei eine gekochte Kartoffel und Rapsöl zugegeben werden. Nach und nach kann die Stillmahlzeit durch den Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch ersetzt werden. Erfahrungs-gemäß dauert dieser Übergang etwa drei bis vier Wochen. Der Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch soll die Babykost vor allem mit Vitaminen und Eisen anreichern.

Ein- bis zweimal pro Woche kann das Fleisch durch Fisch oder Ei ersetzt werden. Als Öl eignet sich am besten Pflanzenöl mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, wie zum Beispiel Rapsöl.

Grundrezept für

GEMÜSE-KARTOFFEL-BREI MIT FLEISCH



ZUTATEN

100 g Gemüse*
1 Kartoffel (ca. 50 g)
20–30 g Fleisch
1 Esslöffel Rapsöl
evtl. 1–2 EL Obstsaft**

So wird's gemacht

Kartoffeln und Gemüse putzen, kleinschneiden und gemeinsam mit dem Fleisch in wenig Wasser gar kochen. Alles mit Hilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Rapsöl und eventuell den Obstsaft unterrühren.

*Gut geeignet sind zum Beispiel

Möhren, Pastinaken, Kürbis, Steckrübe, Fenchel, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini

Grundrezept für

GEMÜSE-KARTOFFEL-BREI MIT EI ODER FISCH



ZUTATEN

100 g Gemüse*
1 Kartoffel (ca. 50 g)
1 hartgekochtes Ei oder 20–30 g Fisch
1 Esslöffel Rapsöl
evtl. 1–2 EL Obstsaft**

So wird's gemacht

Kartoffeln und Gemüse putzen, kleinschneiden und in wenig Wasser gar kochen. Das hartgekochte Ei oder gekochten Fisch zugeben und alles mit Hilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Rapsöl und eventuell den Obstsaft unterrühren.

*Gut geeignet sind zum Beispiel

Möhren, Pastinaken, Kürbis, Steckrübe, Fenchel, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini

** Der Obstsaft wird als Lieferant von Vitamin C zur besseren Ausnutzung des Eisens aus Fleisch und Getreideflocken zugesetzt. Er sollte deshalb möglichst reich an Vitamin C sein, beispielsweise Orangensaft. Empfindliche Kinder reagieren auf saure Säfte jedoch häufig mit wundem Po oder zeigen Hautreaktionen. In dem Fall sollte auf eine andere Vitamin-C-Quelle zurückgegriffen werden, zum Beispiel auf Obst oder Gemüse.

Der zweite Brei: Milch-Getreide-Brei

Der zweite Brei ist ein Vollmilch-Getreide-Brei, dem etwas Obstsaft oder püriertes Obst zugesetzt werden sollte. Meist gibt man den Brei als Abendmahlzeit, da er gut sättigt und die Kinder daher oft besser durchschlafen.

Das in dem Obst enthaltene Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme aus den Getreideflocken.

Der Brei sollte mit Vollkornflocken, -mehl oder -grieß gekocht werden, da Vollkornprodukte mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten als Weißmehlprodukte und länger sättigen. Abzuraten ist allerdings von Schrot oder Ähnlichem, da dieses den empfindlichen Verdauungstrakt überfordern würden.

Grundrezept für

VOLLMILCH-GETREIDE-BREI



ZUTATEN

200 ml Vollmilch
20 g (ca. 2 Esslöffel)
Vollkorngetreide oder -flocken
20 g (ca. 2 Esslöffel) Obst*
(püriert, zerdrückt, gerieben)
oder Obstsaft**

So wird's gemacht

Die Flocken, das Getreide oder den Grieß kurz in der Milch aufkochen und etwa drei Minuten weiterkochen oder ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen und zerkleinertes Obst oder Obstsaft unterrühren. Bei der Verwendung von Vollkornmehl erstmal 100 Milliliter Milch mit dem Vollkornmehl unter Rühren zum Kochen bringen, dann etwas abkühlen lassen, restliche Milch und Obst/Obstsaft unterrühren.

*Gut geeignet sind zum Beispiel

Obstsorten der Saison wie Apfel, Pflaumen, Birnen, Bananen, Pfirsich, Aprikosen etc.

** Der Obstsaft wird als Lieferant von Vitamin C zur besseren Ausnutzung des Eisens aus Fleisch und Getreideflocken zugesetzt. Er sollte deshalb möglichst reich an Vitamin C sein, beispielsweise Orangensaft. Empfindliche Kinder reagieren auf saure Säfte jedoch häufig mit wundem Po oder zeigen Hautreaktionen. In dem Fall sollte auf eine andere Vitamin-C-Quelle zurückgegriffen werden, zum Beispiel auf Obst oder Gemüse.