



## Unsere Empfehlungen zum Beikost-Start für das gestillte Kind

Gut und gesund – gedünstetes Gemüse als Fingerfood.

### Von der Brust zum Familientisch – Beikost nach Bedarf

Wenn sich nach einigen Monaten das Stillen gut etabliert hat, stellt sich die Frage: Wann sollte ich meinem Baby frühestens Beikost anbieten und welche Beikost ist die richtige? Wir haben für Sie die aktuellsten Erkenntnisse und Empfehlungen zusammengefasst.

Achtung: Bei ehemaligen Frühgeborenen zählen die Wochen/ Monate ab dem errechneten Geburtstermin!

#### In den ersten 6 Monaten: Stillen pur

Die Experten sind sich einig: Sechs Monate ausschließliches Stillen sind ein wünschenswertes Ziel. Im Allgemeinen sind die Babys ungefähr mit einem halben Jahr reif genug für Beikost, manche auch etwas früher. Vor dem fünften Lebensmonat ist Beikost tabu, sonst erhöht sich das Risiko, dass die Kinder später an Allergien oder Übergewicht leiden.

#### Check: Wann ist mein Baby reif für die erste Beikost?

Bei gesunden Kindern ist ein Beikostbeginn sinnvoll, wenn folgende Fragen mit „ja“ beantwortet werden können:

- Kann das Baby mit wenig Hilfe aufrecht sitzen, z.B. mit geradem Rücken auf dem Schoß der Eltern?
- Hat sich der Zungenstoßreflex abgeschwächt, mit dem das Baby Brei und/ oder feste Nahrung wieder aus dem Mund schiebt?
- Dreht sich das Baby selbstständig vom Rücken auf den Bauch?
- Nimmt es Essen vom Teller der Eltern und steckt es sich in seinen Mund? Schaut es den Eltern beim Essen interessiert zu und möchte mitmachen?

#### Ab 7. Lebensmonat: Beikost anbieten

**Ab 6 vollen Monaten sollte Beikost angeboten werden.** Manche Kinder verzichten in den ersten 8 bis 10 Monaten auf Beikost und gedeihen weiterhin gut. Dennoch sollten Sie Ihrem Kind nach dem vollendeten 6. Lebensmonat immer wieder Brei, Mus oder Fingerfood anbieten. **Das Baby muss dieses Angebot nicht annehmen, es entscheidet selbst, ob es essen möchte. Auch einem Kind, das vor 6 Monaten die Reifezeichen erfüllt, sollte Beikost regelmäßig angeboten werden.**

Am meisten Spaß macht das Essen in Gesellschaft zusammen mit Ihnen am Familientisch. Durch das täglich wiederkehrende Ritual gewöhnt sich ihr Kind schnell an die neue Situation. Aber zwingen Sie es nicht, Ihr Baby entscheidet, wann, was und wie viel es essen mag. Lassen Sie sich und Ihrem Baby Zeit, sich an das neue Esserlebnis zu gewöhnen. Stillen und Beikost dürfen bzw. sollen jedoch ganz unabhängig voneinander weiter laufen. Gerade zu Beginn der Beikost-Einführung ist das Stillen sehr wertvoll, denn die Aufnahme der Nährstoffe wird positiv beeinflusst und es unterstützt das Immunsystem des Babys in dieser neuen Lebensphase optimal. Die Einführung industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung zu diesem Zeitpunkt ist nicht nötig. Wenn Sie jedoch umsteigen möchten, dann empfehlen Experten Pre-Milch, die in ihrer Zusammensetzung für das Baby am besten geeignet ist. Als zweite Wahl wird Folgemilch 1 empfohlen. Andere Folgemilch ist überflüssig. Ab der Beikostreife kann ihr Baby auch kleine Mengen Kuhmilch (nicht als Getränk) oder Naturjoghurt zu sich nehmen. Falls Sie Ihrem Baby einen Milch-Getreide-Brei anbieten möchten, kann dieser mit Kuhmilch (3,5 Fett) zubereitet werden. Bis zum Ende des 1. Lebensjahres soll die Kuhmilchmenge nicht mehr als 200 ml täglich betragen. Sie können den Milch-Getreide-Brei jedoch auch mit Muttermilch oder Pre-Milch zubereiten.

## Schritt für Schritt

Zu Beginn reichen kleine Mengen Beikost. Steigern Sie das Zufüttern langsam, je nach Interesse Ihres Kindes. Vielleicht möchte Ihr Baby auch gleich selbst essen. Dann eignet sich gekochtes Gemüse bestens als Fingerfood zu den Mahlzeiten. Schneiden Sie Gemüse Ihrer Wahl einfach in Streifen, die Ihr Kind gut greifen kann. Auch kleine Brokkoli- oder Blumenkohlröschen sind geeignet. Anschließend dünsten Sie das Gemüse weich und bieten es Ihrem Baby abgekühlt an. Beschränken Sie sich bitte auf die Mahlzeiten. Dem Baby ständig, auch zwischendurch, etwas zu essen zu geben, ist nicht nötig. Da Kinder durch Nachahmen lernen, sollten Sie möglichst gemeinsam essen. Mit Ihnen als gutes Vorbild lernt Ihr Baby selber zu essen. Ganz wichtig: Es sollte Spaß am Essen-lernen haben und nie zum Essen gezwungen werden.

## Mit welcher Beikost und zu welcher Tageszeit ist es günstig zu beginnen?

Keine Sorge, Sie können nichts falsch machen. Die Reihenfolge, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel einführen, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie nährstoff- und abwechslungsreiche Kost anbieten. Dazu gehören Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte sowie Nahrungsmittel mit einem hohen Eisen- und Zinkgehalt wie Vollkornprodukte und Fleisch, Fisch und gegartes Ei. Auch eine vegetarische Ernährung ist für Babys möglich. Kombinieren Sie eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse oder Obst ergänzend zum Stillen. So erleichtern Sie die Eisenaufnahme. Ob Sie zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen mit der Beikost beginnen, hängt von Ihren Familiengewohnheiten ab. Gehen Sie individuell auf Ihr Kind ein – jedes Kind ist anders: Manche sind sehr interessiert an Neuem und möchten erst Beikost essen und dann gestillt werden. Andere möchten erst gestillt werden und haben dann – gesättigt – Interesse an Neuem.

## Fette

Hochwertige Öle sind wichtig, wie Raps-, Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Maiskeim- und Olivenöl. Nutzen Sie das, was auch Sie für Ihre Küche gebrauchen. Fette sind wichtige Energielieferanten, sorgen für eine gute Gehirnentwicklung, sind wichtig für die Entwicklung des Sehannes und die motorische Entwicklung. Im Vergleich zu Gemüse enthält Muttermilch viel mehr Energie. Fügen Sie daher der Beikost Öl bei, ca. 1 EL Öl auf 200 g Gemüse. Auch viele „Gläschen“ enthalten zu wenig Fett. Bitte informieren Sie sich anhand der Zutatenliste auf dem Etikett. Geben Sie ggf. 1 TL Öl dazu. Gelegentlich können Sie Öl durch Butter ersetzen.

## Neues zu Allergien und Unverträglichkeiten

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Allergieforschung zeigen, dass es keinen Unterschied bei der Beikosteinführung von Kindern mit oder ohne genetische Vorbelastung gibt. Wenn Sie Ihr Beikostangebot variieren und nacheinander kleine Mengen neuer Nahrungsmittel einführen, kann sich der Körper besser darauf einstellen – insbesondere, wenn Sie noch teilstillen. Führen Sie die Lebensmittel einzeln ein, dann merken Sie schnell, was Ihr Kind bevorzugt.

Es ist alles erlaubt, was Ihrem Baby schmeckt. Das gilt auch für Fisch, Ei, glutenhaltiges Getreide und gemahlene Nüsse. Fisch ist gut durchgegart und ohne Gräten!! empfehlenswert.

Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel und Grünkern darf ihr Baby von Beginn der Beikosteinführung an in kleinen Mengen bekommen. Studien zeigen, dass der Zeitpunkt der Einführung von glutenhaltigem Getreide keinen Einfluss auf die Entwicklung einer Reaktion auf Gluten hat.

## Fertigkost oder Selbstgekochtes

Ob Sie selbst kochen oder Gläschen verwenden, entscheiden Sie. Für die Prägung der Geschmackspräferenzen Ihres Kindes ist die Vielfalt der frisch zubereiteten Kost vorteilhaft. Achten Sie bei der Herstellung auf eine gute Hygiene und lesen Sie bei Fertigkost immer die Zutatenliste!

## Getränke

Solange Sie ausschließlich stillen, benötigt Ihr Baby keine zusätzliche Flüssigkeit. Mit Einführung der Beikost kann Ihr Baby zu den Mahlzeiten lernen, aus einem geeigneten Becher zu trinken. Wasser ist ideal. Auf Dauernuckeln aus Babyflaschen und gesüßte Getränke sollten Sie verzichten. **Kuhmilch als Getränk ist im ersten Lebensjahr (und auch später) wegen des hohen Eiweißgehaltes ungeeignet.**

## Im ersten Lebensjahr überflüssig!

Vermeiden Sie Zucker, Honig, zusätzliches Salzen und scharfe Gewürze, aber auch rohe Eier, rohes Fleisch und rohen Fisch sowie Quark. Quark wird aufgrund des hohen Eiweißgehaltes nicht empfohlen. Dies betrifft auch die Frischkäsezubereitungen wie z.B. „Fruchtzwerge“. Kleine feste Lebensmittel, wie Nüsse oder Samen, die verschluckt werden könnten, sollten Sie in den ersten Jahren ebenfalls meiden. Ungeeignet sind generell sogenannte Kinderprodukte, die meist zuckerhaltig und fett sind und überflüssige Aromen enthalten, sowie Fertiggerichte für Erwachsene.

## Buchtipps:

- Einmal breifrei, bitte!: Die etwas andere Beikost von Loretta Stern und Eva Nagy, Kösel Verlag
- Gesunde Ernährung von Anfang an; Verbraucherzentrale Hamburg, Ratgeber A 5, <http://www.vzhh.de> unter Ernährung/Ratgeber
- Mein Kind will nicht essen von Dr. Carlos González, [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)
- Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen, [www.richtigessenvonanfangen.at/Richtigessen/In-Angriff-genommene-Massnahmen/Beikostempfehlungen](http://www.richtigessenvonanfangen.at/Richtigessen/In-Angriff-genommene-Massnahmen/Beikostempfehlungen)
- Baby led weaning; Gill Rapley, T. Murkett; Vermillion 2008

## Literatur:

Hamburger Stillempfehlungen 2009; Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter, Handlungsempfehlungen – Ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerk Junge Familie 2010; Breastfeeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition 2009; aktuelle Literatur

## Impressum:

4. Auflage © BDL, 2019 | Gudrun von der Ohe, Ärztin und IBCLC unter Mitarbeit von Ellen Drescher, IBCLC, Simone Lehwald, IBCLC und des BDL-Vorstandes | Foto: Anne Wirz, IBCLC  
Kreativer Partner des BDL: ZETTLDESIGN – Idee – Konzept – Beratung – [www.zettldesign.de](http://www.zettldesign.de) | Erstelldatum März 2019