

Beikosteinführung

Beginn: Wenn dein Kind „Beikostreife“ zeigt

Beikostreife ist erkennbar an:

- Dein Baby kann mit wenig Unterstützung „mit geradem unterem Rücken“ sitzen
- Dein Baby zeigt echtes Interesse an eurer Nahrung (nicht nur am Löffel)
- Der Zungenstoß/Zungenstreckreflex deines Babys ist deutlich zurückgegangen/verschwunden
(Der Reflex, der Nahrung umgehend wieder aus dem Mund befördert)
- Dein Baby ist in der Lage Nahrung zu greifen und zum Mund zu führen und in den Mund zu stecken

Die Entscheidung, die ANGEBOTENE Beikost zu probieren bzw zu essen sollte allein beim Kind liegen

Weitere Zeitangaben/ Infos:

- Häufig fallen diese Reifezeichen in die Zeit, in der dein Baby lernt sich zu Drehen (dies ist allerdings kein Beikostreifezeichen, sondern nur ein Anhaltspunkt)
- WHO und AAP empfiehlt ausschließliches Stillen bis 6 Monate (wegen Positiver Einflüsse der MM auf das Baby)
- Aus dem Blickpunkt Allergie/Allergievermeidung ist früheres Zufüttern möglich
- Einführung von Beikost unter Schutz der Muttermilch macht es dem Kindlichen Darm einfacher, die neuen Nahrungsmittel zu verarbeiten und das Immunsystem zu entwickeln

Untersuchungen zeigen, dass Kinder welche **Beikost „nach Bedarf“** bekommen, später ein gesünderes Essverhalten zeigen, eine größere Vorliebe für komplexe Kohlehydrate zeigen und signifikant seltener Übergewicht entwickeln.

Beikostöl?

- Für das Baby das gleiche Öl wie für die ganze Familie verwenden – sei es kaltgepresst oder raffiniert.
- Wenn möglich, Öle aus biologischem Anbau kaufen.
- Plastikflaschen so weit wie möglich vermeiden.

Die Frage, welche Pflanzenöle aufgrund ihrer spezifischen Inhaltsstoffe zu bevorzugen sind, ist unabhängig von der Frage der Kaltpressung oder Raffination zu betrachten. Spezielles „Beikostöl“ ist nicht erforderlich

Beikosteinführung Ablauf/ „Schema“/ Hinweise

- Es ist aus praktischen Erwägungen sinnvoll, nicht zu viele neue Nahrungsmittel auf einmal einzuführen (vertragen?)
- Beikost sollte im ersten Lebensjahr möglichst salzfrei/salzarm und nicht stark gewürzt sein
- Bei manchen Kindern dauert es sehr lange bis eine Mahlzeit wirklich komplett ersetzt wird und nicht noch ein „Stillnachschatz“ oder Fläschchen nötig ist → Das ist völlig normal, denn Milch ist im ersten Jahr die Hauptnahrungsquelle
Dies bedeutet nicht, dass man nicht dennoch mit weiteren Mahlzeiten starten kann
- Zusätzliche Flüssigkeit, sprich Wasser, wird ab 2 ersetzten Mahlzeiten empfohlen. Eine Gewöhnung an eine Trinkflasche/Trinkbecher macht aber auch bereits vorher Sinn. Die meisten Kinder können mit zusätzlichem Wasser zunächst „nichts anfangen“ und es dauert ein wenig bis sie es möchten/akzeptieren
- Die Mahlzeitengröße und Menge kann sehr individuell sein
Auch ist es sehr individuell, ob Babys den „klassischen“ Brei bevorzugen oder Fingerfood („Breifrei“). Häufig ergibt sich im Alltag auch eine Kombination hieraus
- Rückschritte gehören dazu
- Ob selbst gekocht oder gekauft ist eine Entscheidung, welche sich an den eigenen Gewohnheiten/Vorlieben orientieren sollte.
Auch hier ist es im Alltag meistens so, dass sich eine Mischform anbietet