



Christina Law-McLean IBCLC
STILLCOACH
Aufbaukurs
Stillberatung
in der restlichen Stillzeit

Beikost Einführung: Welche Optionen gibt es?

1



Selbst kochen oder kaufen?

- Ob selbst kochen oder kaufen ist quasi auch einem **Zeitgeist** unterworfen
 - Ein Grund: Fertige Nahrung ist auch immer Marketingmaßnahmen unterworfen
 - Bewusstsein für Lebensmittel ist in unterschiedlichen Zeiten verschieden ausgerichtet

2



Wie sind die Grundvoraussetzungen?

- **Zeit** (zum Kochen, zum Einkaufen, etc.)
- **Spaß am Kochen?**
- Welche **Küchenausstattung** steht zur Verfügung?
- **Was fühlt sich gut an?**

3



Alles hat Vor- & Nachteile: Selbst kochen - **Vorteile**

- **Komplette Kontrolle**, was das Baby zu sich nimmt:
 - Alle Inhaltsstoffe und deren Herkunft sind bekannt und können bestimmt werden
- Nahrung des Babys können an die eigene Nahrung quasi „gekoppelt“ werden
- Auf **Vorlieben des Babys** kann noch individueller reagiert werden

4



Alles hat Vor- & Nachteile: Selbst kochen - **Nachteile**

- **Kann sehr zeit- & platzaufwändig sein:**
 - Einkauf, Vorkochen, Einfrieren
 - Gerade für Familien in denen viele andere Aufgaben anstehen (Geschwisterkinder, Berufstätigkeit, Haustiere, etc.)
- Wenn man nicht „kochaffin“ ist, kann es doppelt anstrengend sein

5



Alles hat Vor- & Nachteile: Gläschen kaufen- **Vorteile**

- **Zeitsparend**
- **Einfach**
- Viele Alternativen
- Bioware einfach verfügbar
- Benötigen keinen Kühlraum

6



Alles hat Vor- & Nachteile: Gläschen kaufen - **Nachteile**

- **Kein direkter Einfluss auf die Inhaltsstoffe** (Zusammensetzung, Herkunft)
- Deshalb muss man bei fertigen Produkten sehr **genau auf die Zutatenliste achten**
- Müllverursachung
- **Beeinflussung durch Industrie** möglich

7



Beikost REALITÄT:

- **Sehr häufig ist in der Realität eine „MISCHFORM“ die Praxis**
- Egal ob Brei oder Fingerfood: Beispielsweise Unterwegs, im Urlaub oder in Stresssituationen kann das ein oder andere Gläschen praktisch sein

8



Beikost REALITÄT:

- **Kein Dogma!**
- **Kein schlechtes Gewissen!**
- **Es gibt KEIN allgemeingültiges Schema!**
- **Jeder muss seinen eigenen Weg finden:**
 - Kinder mit ihren Essensvorlieben
 - Eltern mit ihren Zubereitungsvorlieben

9



Beikost REALITÄT:

- **Erwartungshaltung – egal ob Brei oder Fingerfood- ist häufig unrealistisch:**
 - Essensmengen sind am Anfang eher gering, egal ob BLW oder Brei
 - **Kennenlernen von Nahrung, Konsistenzen und Geschmäckern** steht am Anfang im Vordergrund

10



Beikost REALITÄT:

- **Phase: Vollstillen und Vollessen gleichzeitig ist häufig recht lange**
- Umstellung benötigt Zeit:
 - „Saugen-Schlucken“ kann nicht so schnell abgelegt werden
 - Verbindung „Hunger & Essen“ muss erst entwickelt werden
 - Verbindung „Durst & Trinken“ muss erst entwickelt werden

11



Beikost Trinken / Flüssigkeitshaushalt:

- Breinahrung hat einen erhöhten Flüssigkeitsgehalt
- Breinahrung enthält (idealerweise/ normalerweise) keine scharfen Gewürze oder nennenswert Salz
- Ähnlich ist es bezüglich der Gewürze/ Salz bei Fingerfood

12



Beikost Trinken / Flüssigkeitshaushalt:

- Erneut: **Verbindung „Durst & Trinken“ muss erst entwickelt werden**
- Bislang war das Baby **„gewohnt durch trinken von Milch satt zu werden**
- Auch die Auswahl von Trinkgefäßen ist unter Umständen schwierig:
 - Verschiedene Trinkgefäße ausprobieren
- **Bevorzugt Wasser!**

13



Beikost Trinken / Flüssigkeitshaushalt:

- **Häufig gegebene Empfehlung:**
Ab 2 vollständig ersetzten Mahlzeiten sollen die Babys zusätzliche Flüssigkeit erhalten
- **Richtschnur:**
Solange der Urin hell/ farblos und ausreichend viel ist, ist der Flüssigkeitshaushalt in Ordnung

14



Beikost Trinken / Flüssigkeitshaushalt:

- **Daher: Früh in der Beikosteinführung spielerisch anfangen**
- So kann das Baby nach und nach (und ohne den Stress, dass es trinken „muss“) lernen, dass das Trinken von Wasser auch zur Mahlzeit gehört
- Es können unterschiedliche Trinkgefäße ausprobiert werden

15



Egal welchen Weg man wählt: Ungeeignete Lebensmittel

- Stark salz-, gewürz und zuckerhaltige Nahrungsmittel
- Honig (roh)
- Ganze oder stückige Nüsse
- Fisch, Fleisch und Eier in **rohem** Zustand
- Fast Food und Fertigessen/ Convenience Produkte

16



Egal welchen Weg man wählt: Bio oder was?

- Bioware ist inzwischen flächendeckend und vergleichsweise günstig verfügbar
- **Manchmal lohnt jedoch die Abwägung zwischen „saisonal und lokal“ und Bioware**
 - Wenn Bioware z.B. aus Südamerika eingeflogen werden muss, mag es gesünder sein, auf saisonale und regionale Ware zurückzugreifen
- Persönliche Abwägung

17



Fleisch und Fisch

- Auch hier gibt es natürlich die Abwägung „woher beziehen“?
- Lokale nachvollziehbare Schlachtung oder andernfalls Bioqualität macht Sinn
- Lieber weniger, jedoch von hoher Qualität
- Fisch aus nachhaltigem Fang

18



Öle

- In der Beikost wichtig auch für den Kaloriengehalt
- Für das Baby das gleiche Öl wie für die ganze Familie verwenden – sei es kaltgepresst oder raffiniert
- Wenn möglich, Öle aus biologischem Anbau kaufen
- Lagerung in Glasflaschen bevorzugen
