

Großes Q&A zu Beikost von Bebivita!

DAS SOLLTEST DU ZUM THEMA BEIKOST WISSEN

in Kooperation mit  miBaby



Inhalt

4	Einleitung
5	1. Beikost einführen
10	2. Breizutaten und -zubereitung
14	3. Milch und Flüssigkeitszufuhr
16	4. Beikost-Probleme
16	5. Fragen zu Gläschen
22	6. Breifrei



GROßE BEIKOST-UMFRAGE

- Das erste Gemüse, der erste Abendbrei, das erste Fingerfood: Der Beikost-Start ist ein großes Abenteuer!
- Eltern, die das erste Mal Brei füttern, haben meistens viele, viele Fragen und sind teilweise auch verunsichert, wenn es nicht direkt klappt
- Deswegen haben wir die miBaby-Familien aufgerufen, ihre Fragen zu schicken - die Resonanz war riesig: Uns haben fast 1000 Fragen erreicht!
- Die häufigsten, wichtigsten und interessantesten Fragen haben wir gemeinsam mit den Ernährungsexperten von BebiVita beantwortet



Daran, dass uns so viele Fragen erreicht haben, sieht man: Das Thema Beikost beschäftigt Eltern sehr. Kein Wunder! Schließlich ist es ein großer Schritt von der Milch zum ersten Brei. Eure Fragen waren sehr vielseitig – Danke dafür! Von „Wann ist der richtige Moment, mit der Beikost zu starten?“ über „Wie lange sollte das Einführen einer neuen Zutat dauern?“ und „Ab wann kann mein Baby Brokkoli, Ei und Avocado bekommen?“ bis hin zu „Kann ich mein Baby vegetarisch ernähren?“ ist alles dabei, was Eltern bewegt, die den ersten Brei füttern. Wir wünschen dir, dass nach dieser Fragen-Antworten-Liste auch all deine Fragen geklärt sind.

Viel Spaß und guten Appetit!

1. Beikost einführen

DER ZEITPUNKT

Wann ist der richtige Moment?

Woran erkenne ich, dass mein Baby reif dafür ist?

Empfohlen wird der Beikost-Start je nach Entwicklungsstand des Babys frühestens ab dem 5. Monat und spätestens mit dem Anfang des 7. Monat.

Woran kann man erkennen, dass das Baby reif ist für den ersten Brei: Bewegt dein kleiner Schatz sein Mündchen, wenn er euch beim Essen zusieht und zeigt er Interesse an euren Speisen? Nimmt er Lebensmittel in die Hand und steckt sie in den Mund? Sollte dies der Fall sein, könnt ihr den ersten Brei einführen. Aber ihr solltet auch auf die motorische Entwicklung achten. Wichtig ist, dass dein Baby vor dem Beginn der Beikost erstens mit deiner Hilfe stabil sitzen und zweitens selbstständig das Köpfchen halten kann.

Auch der Zungenstoß- oder Zungenstreckreflex, also das reflexartige Saugen an allem, was den vorderen Teil der Zunge berührt, ist ein wichtiges Signal. Ist er noch vorhanden, solltet ihr noch etwas warten.

Muss man spätestens nach dem 6. Monat starten oder kann man sich auch mehr Zeit nehmen?

Der Grund, warum mit Ende des 6. Monats die Beikost eingeführt werden sollte, liegt in den schwindenden Eisenvorräten deines Babys. Je älter das Baby wird, desto weniger Eisen enthält die Muttermilch (am eisenreichsten ist die Vormilch). Und auch der Eisen-Speicher, mit dem dein Baby in den letzten Wochen im Mutterleib und bei der Geburt quasi „ausgestattet“ wurde, schwindet immer mehr. Nach circa einem halben Jahr ist dieser Vorrat aufgebraucht und die Zufuhr von Eisen über die Beikost wird wichtig.

Starten Flaschenkinder zu einem anderen Zeitpunkt als gestillte Babys?

Man liest hin und wieder, dass Stillbabys später mit Beikost starten als Flaschenbabys. Hierzu liegt uns keine verlässliche Quelle vor. Der Beikost-Start zwischen vollendetem 4. und Beginn 7. Lebensmonat gilt auch für Flaschenkinder – es ist ohnehin ein sehr individueller Prozess, der vom jeweiligen Kind ausgeht. Manche Kinder, unabhängig von Flasche oder Brust, sind früher bereit, andere später. Achte auf die Signale, die dir zeigen, ob dein Baby bereit für Beikost ist, s. Frage 1.

DIE REIHENFOLGE

Welches Gemüse eignet sich besonders gut für den Beikost-Start?

Starten kannst du grundsätzlich mit jedem Gemüse, aber üblich sind die folgenden vier Arten: Reine (Früh-)Karotten, weiße Karotten, Pastinaken oder Kürbis. Dein Kind wird dir selbst signalisieren, was ihm am besten schmeckt. Beispielsweise befremdet uns Erwachsene der pürierte Kürbis womöglich, aber tatsächlich ist es bei vielen Kindern die Sorte der Wahl. Achte auf Bio-Qualität der Zutaten und im besten Fall auch noch darauf, dass sie aus der Region kommen.

Der erste Brei wird mittags eingeführt, mit wenigen Löffelchen, die ihr langsam steigert. Danach gebt ihr noch Milch zum Sattwerden.

Wie lange sollte das Einführen einer neuen Zutat dauern?

Etwa alle ein-zwei Tage kannst du beim ersten Brei das Gemüse wechseln, so dass sich dein Schatz auch an andere Geschmäcker gewöhnt.

Klappt das gut kannst du Gemüse mit Kartoffel kombinieren, beispielsweise Karotten mit Kartoffeln oder Pastinake mit Kartoffeln. Kochst du die Breie selbst, ergänzt du die 100g Gemüse um eine gegarte Kartoffel und 1 EL Rapsöl. Fleisch kannst Du hinzugeben, wenn der Kartoffel-Gemüse-Brei gut akzeptiert wurde.

Muss ich mit dem Mittagsbrei starten? Oder geht auch der Abendbrei bzw. der Nachmittagsbrei?

Üblicherweise startet man mit dem Mittagsbrei, um das Baby möglichst früh an einen Brei mit Fleisch zu gewöhnen. Denn nach Gemüse pur und Gemüse mit Kartoffel wird Fleisch dazu gegeben. Warum ist das so wichtig? Wie oben erwähnt, ist der Eisenspeicher deines Babys nach etwa 6 Monaten aufgebraucht und Eisen muss über die Nahrung gefüttert werden. Fleisch ist der wichtigste Eisenlieferant.

Grundsätzlich ist es aber auch möglich, mit dem Abendbrei (Milch-Getreide-Brei) zu starten. Ernährungsexperten weisen aber darauf hin, dass Babys sich dadurch zu stark an den süßen Geschmack gewöhnen könnten. Der herzhaftere Mittagsbrei ist zur frühen Gewöhnung an andere Geschmäcker daher auch aus diesem Grund geeigneter.

Ab wann darf ich Breimenüs aus dem Gläschen geben?

Die Gläschen sind genau deklariert und sagen dir, ab wann sie für dein Kind geeignet sind. Die ersten „Menüs“ – also Kombinationen aus Gemüse, Kartoffel oder Getreide und Fleisch/Fisch – sind ab dem 5. Monat richte dich hier aber ganz nach deinem kleinen Kind (s. 1. Frage – wann ist mein Kind bereit?). Orientiere dich hier am besten immer an oben genannte Reihenfolge bei der Einführung der einzelnen Bestandteile. Weitere Menüs gibt es ab dem 8. und ab dem 12. Monat. Sie werden einerseits mengenmäßig mehr (bis hin zu 250g bei den Menüs ab 1 Jahr) und andererseits wird die Nahrung stückiger, um die Kinder nach und nach an feste Nahrung zu gewöhnen.

Kann ich den Gemüsebrei auch abends geben?

Grundsätzlich könntest du den Brei auch am Abend geben, aber es gibt ein paar Argumente, die dagegen sprechen:

- Milch(brei) am Abend fördert den guten Nachtschlaf. Milch und Getreide sättigen am Abend sehr gut.
- Gemüse ist möglicherweise (je nach Art) gerade zu Beginn der Beikost nicht ganz so leicht verdaulich, was wiederum zu weniger gutem Schlaf führen kann. Dein Baby sollte außerdem bei den ersten Breilöffeln munter und ausgeschlafen sein. Da bietet sich die Mittagszeit evtl. besser an.

Wie auch immer du dich entscheidest: Gehe hier ganz nach deinem Kind vor und so wie es für dich und deinen Schatz am besten in den Familienalltag passt.

Wie viel Zeit sollte vergehen, bis ich die nächste Breimahlzeit einführe?

Faustregel: 1 Woche pro „Breischritt“ zu Beginn und dann etwa 1 Monat pro Breiart. Das heißt:

- In der 1. Woche: Gemüse pur (Gemüsesorte gerne alle 1-2 Tage wechseln)
- Woche 2: Gemüse mit Kartoffel
- Woche 3: Gemüse, Kartoffel, Fleisch
- Woche 4: Ziel: Ganze Portion eines kompletten Menüs (Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei) – etwa 200g – wird gegessen und die Milch im Anschluss wird weggelassen.
- Woche 5 oder üblicherweise ca. ab dem 7. Monat: Milch-Getreide-Brei am Abend mit etwas püriertem Obst oder Gemüse
- Ab ca. 8. Monat: Getreide-Obst-Brei am Nachmittag. Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag ist in der Regel milchfrei.
- Beim letzten Schritt (meist so frühestens ab dem 10. Monat) wird die Milch am Morgen durch das Frühstück ersetzt. Hier bietet sich ein Kindermüesli/weiterer Milchbrei an und je nach Kauvermögen später ein Brot mit Frischkäse.

Beachte aber, dass sich diese Angaben individuell verschieben können und gehe hier immer ganz in dem Tempo deines Babys voran

Stellt sich durch den ersten Brei sofort der Stuhlgang um?

Der Darm deines Babys wird einige Tage brauchen, um sich an die neue Kost zu gewöhnen. Am Anfang der Beikost (und auch später bei der Einführung) kann es immer mal zu Verdauungsproblemen wie Blähungen oder Verstopfung kommen.

MÖGLICHE PROBLEME BEIM BEIKOSTSTART

Was mache ich, wenn mein Baby den Brei nicht essen will? Gelassen rangehen!

Wichtig ist vor allem: Sich und das Baby nicht stressen, nichts aufzwingen. Als Mama oder Papa freut man sich zwar wahnsinnig darauf, die ersten Löffelchen Brei auszuprobieren. Aber man muss sich auch bewusst machen: Für das Baby ist die Beikosteinführung eine riesige Umstellung! Allein das Füttern mit dem Löffel ist eine ganz neue Erfahrung. Dazu die ungewohnte Konsistenz des Breis und auch der neue Geschmack. Das ist alles ganz schön viel Neues für die Kleinen am Anfang der Löffelkost. Babys reagieren darauf sehr unterschiedlich. Die wenigsten reißen das Mündchen gleich auf und löffeln munter darauf los. Achte bei den ersten Breiversuchen auf jeden Fall darauf, dass dein Schatz nicht müde und insgesamt gut gelaunt ist.

Noch zu früh: Zeigt dein Baby noch kein Interesse an der Beikost, dann kannst du gerne auch noch etwas warten. Achte auch auf den Zungenstreckreflex: Wenn dein Baby den Brei so-fort wieder mit der Zunge rausschiebt, dann kann das darauf hindeuten, dass dein Kind noch nicht so weit ist. Sprich gerne auch mit deinem Kinderarzt über den perfekten Zeitpunkt, wann es bei deinem Baby mit dem Löffeln los gehen kann. Anderen Geschmack ausprobieren: Bei den Gemüsesorten kannst du gerne durchwechseln und eine andere Sorte probieren. Ist dein Baby kein Fan von Karotte, probiere doch gerne mal Kürbis oder Pastinake aus.

Woran erkenne ich, wenn mein Baby eine Zutat nicht verträgt?

Dafür gibt es unterschiedliche Hinweise: Veränderter Stuhlgang, Blähungen, Unruhe durch Bauchweh, aber auch ein kleiner Ausschlag z.B. im Gesicht können darauf hindeuten. Wenn du den Verdacht hast, dass die Symptome mit der Beikost in Zusammenhang stehen könnten, dann solltest du die Zutat einige Tage weglassen bzw. gegen eine andere Zutat austauschen. Bei stärkeren Symptomen sprich bitte unbedingt mit deinem Kinderarzt.

Worauf muss ich achten, wenn ich selbst unter Allergien und/oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten leide?

Wenn ein Elternteil oder gar beide eine Allergie haben, dann hat das Baby auch ein erhöhtes Allergierisiko. Empfohlen wird in diesem Fall, möglichst lange zu stillen oder eine hypoallergene Milchnahrung die ersten 4-6 Monate zu füttern. Für die Einführung der Beikost gelten dann allerdings dieselben Regeln wie bei nichtallergiegefährdeten Kindern: Stufenweises Einführen der einzelnen Zutaten, so dass ihr in Ruhe schauen könnt, ob euer kleiner Schatz sie verträgt. (Die genaue Anleitung für die Beikosteinführung lest ihr unter Punkt 5 und 8).

Auch weiß man heute: Lebensmittel, die häufig Allergien auslösen, sollte man nicht meiden. Besser ist es, sie auszuprobieren, so dass euer Kind die Möglichkeit hat, eine Toleranz zu entwickeln. Das gilt beispielsweise auch für Fisch.

2. Breizutaten und -zubereitung

Wie häufig in der Woche sollte es Fleisch und Fisch geben? Und ab wann einführen?

Bei diesem Thema gibt es selbst unter Experten keine Einigkeit. In einigen Quellen ist von 3x in der Woche Fleisch und 1-2x Fisch die Rede, in anderen von 5x in der Woche Fleisch. Da-her: Unter 3x Fleisch und 1x Fisch solltet ihr nicht sein, da Eisen bzw. Omega-3-Fettsäuren sehr wichtig für eine ausgewogene Ernährung sind.

Ab wann? Sobald dein Baby den Gemüse-Kartoffel-Brei weitgehend aufisst, kannst du mit den Menüs – also Gemüse, Kartoffel (oder Nudeln, Reis usw) und Fleisch – beginnen. Wann das der Fall ist, hängt vom individuellen Beikost-Start ab. In Frage 8 findest du eine mögliche Reihenfolge. Rein theoretisch können schon Babys ab dem 5. Monat Fleisch essen, aber bitte: Eins nach dem anderen!

Wie kann ich meinem Baby neue Gemüsesorten schmackhaft machen?

Hier kann man nur sagen: anbieten, anbieten, anbieten. Wenn dein Baby zu Beginn der Beikost-Zeit ein Gemüse nicht annimmt, kann das vor allem folgende zwei Gründe haben: 1. Es ist noch nicht bereit für die Beikost. In diesem Fall geht oft der Mund auch gar nicht auf für den Löffel. Bitte dann einfach nochmal eine Woche abwarten. Auf keinen Fall den Löffel in den Mund zwingen! 2. Oder aber es schmeckt dem Baby nicht. In diesem Falle kannst du es einfach am nächsten Tag noch einmal versuchen und ggf. dann die Sorte wechseln. Aber bedenke: Bis ein Gemüse dem Baby schmeckt, kann es bis zu 15-mal Probieren erfordern! Es ist daher wichtig, dass du nicht zu schnell aufgibst, wenn es erst einmal abgelehnt wird.

Welches Obst ist am Anfang gut verträglich? Durch welches bekommen Babys eher einen wunden Po?

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, alle Obstsorten auszuprobieren (zu Beginn natürlich zu Mus gekocht und fein püriert oder aus dem Gläschen – nicht roh). Häufig startet man mit milden Sorten wie Apfel, Birne und/oder Banane. Aber auch hier ist – wie auch beim Gemüse – der individuelle Geschmack des Babys ausschlaggebend. Als Eltern solltet ihr vor allem auf Abwechslung achten und darauf, dass alles angeboten wird, auch mehrmals.

Es wird also empfohlen, alles auszuprobieren, selbst wenn einige Sorten eher einen wunden Po verursachen können als andere. Das heißt nämlich nicht, dass das bei deinem Baby der Fall ist! Dies sind die Lebensmittel (nicht nur Obst), von denen Babys aber häufiger mal wund werden: Orangen, Beeren, Tomaten, Paprika, Kuhmilch, Gewürze, Nüsse. Letztere sind in Ihrer „Ursprungsform“ aber bitte ohnehin bis zum 3. Lebensjahr wegen Erstickungsgefahr tabu – gemahlen in Gebäck, aber schon deutlich früher kein Problem.

Wie kann ich meinem Baby neue Gemüsesorten schmackhaft machen?

Zur vegetarischen Beikost: Wenn du dein Baby vegetarisch ernähren möchtest, besprich dies in jedem Fall mit deinem Kinderarzt! Ausführliche Forschungsergebnisse zu diesem Thema liegen in Deutschland bisher nicht vor.

Eisen ist schon für Schwangere und dann auch für Babys im Beikostalter sehr wichtig. Babys legen sich im Mutterleib einen Eisenspeicher zu, der dann innerhalb der ersten 6 Monate nach der Geburt aufgebraucht wird. Über die Muttermilch bekommen die Kleinen fast kein Eisen. Daher ist der hohe Eisen-Anteil in der Beikost auch so wichtig und in Deutschland ist die Ernährung mit fleischhaltigen Breien Standard und allgemein empfohlen.

Vegetarisch ernährte Babys können Eisen aus einigen Getreidesorten bekommen. Beispielsweise enthält Hirse sehr viel Eisen und auch Haferflocken sind ein Eisenlieferant. Ebenso Hülsenfrüchte. So könnte dann statt des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis mittags ein Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei mit Vitamin C-reichem Obstbrei oder -püree bzw. Obstsaft gegeben werden. Neben Eisen sind auch Jod, Zink und Vitamin B12 wichtig und verdienen bei vegetarischer Ernährung besondere Beachtung. In Kuhmilch, Fisch und Ei sind sie enthalten. Je mehr Lebensmittel Eltern weglassen, desto höher ist am Ende die Gefahr, dass das Kind einen Mangel entwickelt.

Daher noch einmal: Eine rein vegetarische Ernährung muss bei Babys mit dem Kinderarzt abgesprochen werden.

Zur veganen Beikost:

Vegane Brei-Ernährung wird explizit nicht empfohlen. Sie kann nur in enger Zusammenarbeit mit einem Kinderarzt und ggf. noch einem Ernährungsberater erfolgen. Genauer können wir an dieser Stelle nicht darauf eingehen. Bitte auf keinen Fall ein Baby alleine und ohne enge Begleitung vegan ernähren!

Welches Öl sollte ich am besten verwenden?

Am häufigsten empfohlen wird Rapsöl, denn es enthält einen hohen Anteil an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in einem sehr günstigen Verhältnis. Du kannst aber auch Sonnenblumenöl, Leinöl oder Maiskeimöl verwenden. Rapsöl ist im Verhältnis zu den anderen Ölen günstiger und länger haltbar. Außerdem schmeckt es recht neutral.

Grundsätzlich sind sowohl kaltgepresste Öle als auch raffinierte Öle geeignet.

Ab wann sind diese Zutaten erlaubt: Nudeln, Spinat, Brokkoli, Avocado, Eier, Käse?

Zunächst einmal vorweg: Ab 12 Monaten ist dein Kind bereit für den Familientisch und grundsätzlich kann es dann - von wenigen Ausnahmen wie ganzen Trauben und Nüssen wegen Erstickengefahr abgesehen - alles mit euch mitessen. Von den genannten Lebensmitteln können aber einige auch schon früher gegeben werden - hier die Aufstellung im Einzelnen:

- Nudeln: Fein püriert können Nudeln bereits ab dem 5. Monat gegessen werden. Viele Babys sind aber zu diesem Zeitpunkt noch nicht beim kompletten Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei angekommen. Ehe der eingeführt ist, würden wir von „Variationen“ abraten. Möglich ist es aber.
- Spinat: Fein püriert kann Spinat - beispielsweise in einem Mittagsmenü - ab dem 5. Monat gegeben werden.
- Brokkoli: Fein püriert könnte Brokkoli bereits zum Beikost-Start gegeben werden. Üblich ist dieses Gemüse aber wegen des kräftigen Geschmacks erst etwas später
- Avocado: dann gut geeignet, wenn das Kind schon am Familientisch mitisst – also Ende erstes Lebensjahr
- Eier: als Zutat im Brei? Z.B. Eiernudeln – kein Problem. Als Rühr- oder Kochei gerne wenn das Kind schon am Familientisch mitisst – also Ende erstes Lebensjahres ab dem 1. Geburtstag
- Käse: aufgrund des hohen Salz- u. Eiweißgehalts erst ab dem 1. Geburtstag. Fein püriert und in Mittagsmenüs aber in kleiner Menge ab 8. Monat möglich

Ab wann ist Salz erlaubt?

Bitte im ersten Jahr gar kein Salz an den Brei geben! Auch, wenn für unsere Geschmacksnerven alles sehr fad schmeckt: Der natürliche Salzgehalt, der in Gemüse, Getreide und Fleisch enthalten ist, reicht vollkommen aus. Auch nach dem ersten Geburtstag bitte weiter salzarm für deinen kleinen Schatz kochen. Denn Salz erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Übergewicht. Der beste Weg: salzarm kochen und dann die Erwachsenenportionen nachsalzen.

Ab wann darf der Brei stückiger werden?

Ganz genau lässt sich das nicht festlegen, denn bei der Entwicklung der Mundmotorik und des Kauens hat jedes Kind sein eigenes Tempo. Aber ab circa dem 8. Monat kannst du feinstückigen Brei anbieten.

3. Milch und Flüssigkeitszufuhr

Ab wann sollte ich zum Brei Wasser oder Tee anbieten und wie viel?

Wenn du den ersten (Mittags)Brei komplett eingeführt hast, kannst du zusätzlich etwas Wasser oder ungesüßten Tee anbieten, entweder im Becher oder für den Start auf einem Löffel. Aber nicht wundern, wenn dein kleiner Schatz jetzt noch nichts trinken will. Das kommt noch. Ab der 3. Beikostmahlzeit benötigt er dann zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken. Biete Getränke während der Mahlzeit, danach oder zwischendurch an. Allerdings nicht vor den Mahlzeiten, denn dann sättigt es zu sehr. Welche Mengen sollte dein Baby am Tag trinken? Ca. 400ml Flüssigkeit werden in der zweiten Hälfte des 1. Lebensjahrs täglich empfohlen – die Milchmahlzeiten (Stillen oder die Flasche) werden allerdings hier dazu gerechnet.

Sollte dein kleiner Schatz häufiger unter festem Stuhlgang leiden, dann kann das auch damit zusammenhängen, dass er zu wenig trinkt. Hier dann bitte vermehrt auf die Flüssigkeitszufuhr achten.

Ab wann darf die Beikost Kuhmilch enthalten?

Zunächst einmal dazu, warum kleine Babys keine Kuhmilch zum Trinken bekommen: In Kuhmilch ist sehr viel Protein enthalten. Die großen Mengen können den Nieren der Kleinen schaden. Hintergrund: Das überflüssige Eiweiß verwandelt der Körper in Harnstoff, der wiederum und über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden wird. Wenn das Baby nun zu viel Eiweiß bekommt, schaffen die Nieren „den Mehraufwand“ nicht mehr. Auch steigt das Risiko, später übergewichtig zu werden. Heißt: Bitte keine Kuhmilch in den ersten 6 Lebensmonaten und bitte auch dann auf keinen Fall pur.

Ab wann also und in welcher Darreichungsform darf das Baby Kuhmilch bekommen? Als Zutat in einem Milch-Getreide-Brei oder in einem Gemüsebrei bzw. Gemüse-Fleisch/Fisch-Brei ist Kuhmilch im Beikostalter erlaubt.

Tageshöchstmenge sind 200ml und die könntest du beispielsweise in den Brei rühren. Mehr Milch oder Milchprodukte dann aber bitte nicht an einem Tag (ausgenommen Muttermilch bzw. Babymilch). Möglich ist auch, den Brei mit einer Hälfte Kuhmilch und einer Hälfte Wasser anzurühren.

Achtung: Hier scheiden sich aber die Geister. Es gibt auch Kinderärzte, die Kuhmilch erst ab einem Jahr empfehlen!

Sind Alternativen wie Mandelmilch, Hafermilch etc. gute Ersatzprodukte?

Im ersten Lebensjahr raten wir von solchen Ersatzprodukten ab, da sie nicht sicherstellen können, dass das Baby alle nötigen Nährstoffe bekommt. Theoretisch könnte Hafermilch für Kinder mit einer Milch-Allergie ein möglicher Ersatz sein, aber nicht ausschließlich - aus o. g. Grund. Beispielsweise enthält Hafermilch zu wenig Eiweiß, kein Vitamin B12 und viel Zucker (auch wenn keiner zugesetzt wurde, sondern von Natur aus). Bitte besprich einen solchen Schritt mit deinem Kinderarzt! Jede der pflanzlichen Alternativen hat andere Vor- und Nachteile. Mandelmilch wird aus Wasser und Mandelmehl hergestellt. Sie enthält kaum Calcium, Vitamine und Mineralstoffe und auch kein Vitamin B12. Als einzige Alternative zur Kuhmilch oder Kindermilch ist auch sie daher nicht zu empfehlen. Wenn du grundsätzlich Kuhmilch durch pflanzliche Milch ersetzen willst, besprich diesen Schritt mit dem Kinderarzt. Du musst dir dann sehr genau ansehen, welche alternative „Milch“ welche Nährstoffe enthält und dir überlegen, wie dein Kind fehlende Nährstoffe von anderer Seite bekommen kann. Hierzu, wie gesagt, bitte den Kinderarzt mit ins Boot holen.

4. Beikost-Probleme

Was hilft am besten gegen Verstopfung?

Zunächst einmal: Was könnte dazu führen? Zu Beginn der Beikosteinführung sind Verstopfungen nicht unüblich. Die Verdauung muss sich erstmal an die feste Nahrung gewöhnen. Beachte, dass bestimmte Lebensmittel wie Karotten zu Verstopfung führen können und ach-te darauf, dass sie mit anderem Gemüse abgewechselt bzw. kombiniert werden. Auch von Bananen können Babys Verstopfung bekommen. Vorbeugend kannst du im Anschluss vom Mittagsbrei noch ein paar Löffelchen Apfel- oder Birnenbrei geben.

Bei Verstopfung können Breie mit Birnen- oder Pflaume und Vollkornbrei helfen. Auch Zutaten wie Spinat, Zucchini und Apfel haben eine stuhlregulierende Wirkung. Dein Baby sollte außerdem viel trinken und sich so viel bewegen wie möglich. Beispielsweise kannst du auf dem Wickeltisch mit den Beinchen „Rad fahren“ oder – wenn dein Baby schon älter ist – es ein paar extra Krabbelrunden machen lassen. Eine kleine Bäuchleinmassage im Uhrzeigersinn kann auch helfen.

Was kann ich tun, wenn mein Baby auch nach Wochen Brei ablehnt?

Der wichtigste Tipp: Sei geduldig! Es gibt tatsächlich Babys, bei denen es Wochen dauert, bis zumindest mal der erste Brei einigermaßen angenommen wird. Und es gibt Babys, die wochenlang nur Karotte und Kürbis essen. Und solche, die erstmal viele Anläufe brauchen, bis überhaupt der Mund aufgeht für den Brei. Ist dein Baby denn sicher reif für den Brei? (Frage 1) Kann es den Kopf gut allein halten und zeigt es Interesse am Essen der Erwachse-nen? Langer Rede kurzer Sinn: Richte dich nach dem Tempo deines Kindes! Mach gerne eine Pause und starte dann nochmal neu – vielleicht auch mit einer neuen Essatmosphäre (anderer Teller, Löffel, Sitzplatz, Musik etc.). Wenn du das Gefühl hast, dass es weiterhin nicht so recht klappen will, dann besprich es am besten einmal mit dem Kinderarzt. Grundsätzlich aber gilt: Wie so vieles, so ist auch der Beikost-Start sehr, sehr individuell.

Woran kann es liegen, wenn mein Baby plötzlich den Brei ablehnt, den es vorher gerne gegessen hat?

Ist dein Baby sonst fit oder brütet es womöglich gerade eine Erkältung aus? Wenn die Nase zu ist, schmeckt vieles anders und dann kann auch ein Brei, der gestern noch gut angenommen ist, plötzlich verschmäht werden.

Zweite Möglichkeit: Bekommt dein Schatz vielleicht Zähnnchen? Dann ist die Kauleiste des Babys sehr empfindlich und es liegt allein an der Berührung, dass der Brei abgelehnt wird.

Dritte Möglichkeit: Ist bei der letzten Brei-Mahlzeit etwas vorgefallen, das dein Baby irritiert haben könnte? Das könnte beispielsweise sein, dass sich das Baby verschluckt hat oder es beim Essen wegen eines äußeren Umstands (Lärm o. ä.) erschrocken ist. Dann dauert es etwas, bis das wieder vergessen ist. Sorge für eine neue Umgebung, wechsle den Brei-Platz, den Teller, den Löffel, ggf. auch die Sorte.

Tipp: Warte mal ein paar Tage, versuche es dazwischen mit anderen Sorten. Wenn es dann nicht besser wird, berate dich mit dem Kinderarzt, damit er andere Ursachen ausschließen kann.

Welche Mengen pro Brei-Mahlzeit sind normal? Was kann ich tun, wenn mein Baby viel mehr oder viel wenig isst als empfohlen?

Zunächst einmal: „Normal“ gibt es nur in Maßen beim Thema Beikost. Denn wie bei so vielen Entwicklungsschritten hat hier jedes Kind sein Tempo und sein individuelles Sättigungsgefühl! Manche essen bereits mit 6 Monaten ein ganzes Menü (ca. 190 g) Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei und andere sind noch immer bei einer Gemüsesorte am Mittag und steigern sich nur langsam. Das Wichtigste für uns als Eltern: Entspannt bleiben! Babys haben ein gutes Sättigungsgefühl und zeigen deutlich, wenn das Bäuchlein voll ist, indem sie den Kopf wegrehen oder den Mund nicht mehr öffnen.

Wie kann ich den Nährstoffmangel ausgleichen, wenn mein Baby keine Fleisch- und Fischbreie mag?

Da sowohl Fleisch als auch Fisch sehr wichtig für die ausreichende Nährstoffversorgung deines Babys ist, muss das auf jeden Fall mit dem Kinderarzt besprochen werden. Bei vegetarisch ernährten Babys ersetzt man beim Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei das Fleisch durch eisenhaltiges Getreide, beispielsweise Hirse und auch Hafer. Aber bitte berate dich mit dem Kinderarzt, um einem Mangel vorzubeugen.

Noch schwieriger wird es beim Fisch. Der enthält Omega-3-Fettsäuren, die sehr wichtig für die Entwicklung von Gehirn- und Nervenzellen sind. Zwar enthält auch Rapsöl Omega-3-Fettsäuren, aber sie unterscheiden sich von den tierischen. Biete deinem Kind daher immer wieder Breie mit Fisch an – was dein Kind aktuell ablehnt, kann es später mögen. Ein Tipp: Mische gerne in ein Gemüsegläschen etwas von einem Fischmenü unter und steigere langsam die Menge. So kann sich dein Baby langsam an den Geschmack gewöhnen. Wenn das nicht hilft, dann bitte auch nochmal mit dem Kinderarzt sprechen.

Mein Kleiner ist immer abgelenkt beim Breiessen. Wie kann ich ihm klarmachen, dass es jetzt ums Essen und nicht ums Spielen geht?

Eines vorweg: Zwar sagen wir immer „mit Essen spielt man nicht“, aber bei Babys sieht das anders aus. Es ist wichtig für sie Essen bzw. Brei mit allen Sinnen zu erfahren. Lass dein Baby auch ruhig mal damit rumschmieren und „spielen“. Was anderes Spielzeug angeht: Sorge für eine ruhige Essensatmosphäre und dafür, dass das Umfeld wenig Ablenkung bietet.

Je nach Alter kann es auch sein, dass dein Baby einfach noch nicht so weit ist. Zeigt es wenig oder kein Interesse am Essen und öffnet den Mund nicht freiwillig, dann bitte nochmal eine Woche vergehen lassen und neu versuchen.

5. Fragen zu Gläschen

Wie kann ich die Gläschen optimal erwärmen?

Grundsätzlich hast du drei Möglichkeiten: Im Wasserbad, im Babykostwärmer oder in der Mikrowelle.

- Wasserbad: Achte darauf, dass das Wasser nicht heißer als 70°C ist, denn dann kann sich das Etikett lösen und das Gläschen kann dir aus der Hand rutschen. Etwa bis zur Hälfte steht das Gläschen dann im Wasser und wird unter Rühren erwärmt.
- Mikrowelle: Glas OHNE Deckel in die Mikrowelle, am besten abgedeckt durch bspw. Eine Mikrowellenabdeckung. Bei 360 Watt etwa 60 Sekunden erwärmen.
- Babykostwärmer: Bitte die Gebrauchsanleitung nutzen und nach Anleitung erwärmen.

Grundsätzlich: Brei nach dem Erwärmen mit einem Plastiklöffel gut durchrühren und die Temperatur prüfen. Einmal erwärmte Reste bitte nicht noch einmal füttern! Reste, die du noch nicht erwärmt hast, kannst du 1-3 Tage gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren (s. Etikett).

Wie und wie lange kann ich geöffnete Gläschen aufbewahren?

Den unerwärmten Rest eines Gläschens kannst Du bis zum nächsten Tag ohne Probleme im Kühlschrank aufbewahren und dann aufbrauchen. Einmal erwärmte Reste sollten nicht wieder erwärmt werden.

Angebrochene Gläschen halten sich gut verschlossen im Kühlschrank 1 bis 3 Tage. Bitte beachte die Hinweise auf dem Etikett.

Unsere Gemüse- und Menügläschen sollten nach dem Öffnen bis zum nächsten Tag aufgebraucht werden. Obstgläschen können innerhalb von drei Tagen gefüttert werden.

Warum darf ich einmal erwärmte Gläschen nicht ein weiteres Mal aufwärmen? Wie kann ich es warmhalten?

Zunächst einmal: Bitte das Gläschen weder aufwärmen noch warmhalten. Warum? Von beidem wird aus hygienischen Gründen abgeraten. Ist der Brei einmal erwärmt, können Bakterien hineingelangen – aus der Luft, vom Löffel, aus dem Speichel des Babys usw. Bei warmen Temperaturen vermehren sich diese Bakterien besonders leicht. Abgesehen davon kann sich durch Warmhalten oder Wiedererwärmen der Nitratgehalt erhöhen.

Daher: Bitte nur die benötigte Menge aus dem Gläschen entnehmen und den Rest verschlossen im Kühlschrank bis zum nächsten Tag (ggf. länger, je nach Angabe auf dem Etikett) aufbewahren.

Soll ich den Gläschen Öl zufügen und wenn ja, welches?

In den fertigen Menüs und unseren gemischten Gemüsegläschen (wie Bebivita Frühkarotten mit Kartoffeln) ist in der Regel die passende Menge Rapsöl zugegeben – bei Bebivita ist es auf jeden Fall so.

Darf ich die Gläschen noch leicht würzen?

Zunächst eine kleine Erinnerung: kein Salz im ersten Lebensjahr, s. Frage 20.

Im Haushalt ist es ohnehin sehr schwierig, ganz geringe Salzmengen zu dosieren.

Was Gewürze angeht: Gewürze sind auch im Babyalter geeignet - hier ist es wichtig milde Gewürze auszuwählen und „maßvoll“ zu würzen. ABER: In unseren Menüs sind teilweise bereits Gewürze in passenden Mengen enthalten. Liest du „Gewürze“ in der Zutatenliste, so sind das beispielsweise Kräuter wie Petersilie, Thymian, Basilikum und Gewürze wie Kümmel, Paprika oder auch mal etwas Kurkuma. Daher: Diese Gläschen bitte nicht zusätzlich würzen.

6. Breifrei

Ab wann darf ich zwischendurch auch eine gematschte Banane oder Gemüsesnacks geben?

Wenn Dein Baby erhitztes, püriertes Gemüse und Obst - wie in unseren Gläschen - gut verträgt, spricht auch nichts gegen Rohkost / frisches Obst und Gemüse. Bei Rohkost sind zwei Dinge zu beachten: die Verträglichkeit und das Kauvermögen der Kleinen.

Rohkost kann weniger gut verträglich sein als Gekochtes. Bei erhitzter Kost sind mögliche Allergene weniger oder nicht mehr aktiv – auch ist erhitzte Nahrung einfach bekömmlicher.

Gib also parallel zum Brei erst ein wenig und schau, wie Babys Verdauung darauf reagiert. Dann kannst du langsam steigern. Ideales Fingerfood ist gedünstetes Gemüse. Wenn es sehr weichgekocht ist und dein Baby daran Interesse zeigt, kannst du es grundsätzlich auch schon zum Beikost-Start geben. Achte auf eine möglichst aufrechte Haltung Deines Babys und pass auf, dass es sich an großen Brocken nicht verschluckt. Indem du Fingerfood mit Brei kombinierst, bekommt dein Baby auch alle Nährstoffe.

Achtung: Vorsichtig sein bei rohen Lebensmitteln, an denen sich dein Kind verschlucken kann: ganze Trauben, rohe Karotte, Gemüse mit harter Hülle wie Paprika und Tomate.

Kann der Breibeginn mit „Breifrei essen“ kombiniert werden oder soll sich für eine Art entschieden werden?

Ja, du kannst Brei und Fingerfood kombinieren. Während dein Baby beispielsweise Kürbisbrei versucht, kannst du ihm auch ein weichgekochtes Stück Kürbis in die Hand geben. Achte aber darauf, dass keine großen Brocken abbrechen, an denen sich Dein Baby verschlucken könnte. Und teste vorsichtig, wie dein Baby reagiert. Auch wenn der Würgereiz stark ausgeprägt ist bei den Babys – etwas Übung bedarf es allemal. Zum Erfahren des Essens mit allen Sinnen ist diese Methode gut geeignet! Auch ist die Kombination mit Brei ratsam, da über das reine Fingerfood unter Umständen nicht ausreichend Nährstoffe beim Baby ankommen. Solltest Du Dein Baby nur mit Fingerfood ernähren wollen, besprich das mit deinem Kinderarzt, um eine ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen sicher zu stellen. Ideal ist eine Kombination von Brei und Fingerfood.

