



Säuglingsernährung: Einführung der Beikost

Ab dem fünften, spätestens ab dem siebten Lebensmonat ist es Zeit für den ersten Brei. Der Nährstoffgehalt der Mutter- bzw. Säuglingsmilch kann die Bedürfnisse Ihres Babys nicht mehr ausreichend abdecken.

Wann ist mein Kind bereit für den ersten Brei?

- Achten Sie auf die Körpersprache Ihres Kindes:
- interessiert es sich stark für andere Nahrung?
 - kann es im Sitzen seinen Kopf aufrecht und stabil halten?
 - ist es bereit zu kauen?
 - kann es selbständig Lebensmittel mit der Hand aufnehmen und in den Mund stecken?
 - drückt es bei Berührung mit dem Löffel oder dem Brei nicht mehr die Zunge heraus?
 - will es häufiger gestillt werden, weil es mehr Hunger hat?

Sie sollten die Beikost nicht vor dem 5. Lebensmonat beginnen. Spätestens ab dem 7. Lebensmonat sollte Ihr Kind aber schon den ersten Brei essen.

Schritt für Schritt zur Beikost

Nach und nach ersetzen Sie eine Stillmahlzeit (oder Flaschenmahlzeit) durch einen Brei. Führen Sie etwa jeden Monat einen neuen Brei ein. Wenn alle Breimahlzeiten eingeführt sind, stehen vier Mahlzeiten auf dem Plan:

Morgens	Muttermilch (oder Fertigmilch)
Mittags	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
Nachmittags	Getreide-Obst-Brei
Abends	Milch-Getreide-Brei

Sollte Ihr Kind mit vier Mahlzeiten nicht auskommen, Können Sie vormittags zusätzlich einen Getreide-Obst-Brei füttern.

Eine abendliche Milchflasche vor dem Einschlafen ist nicht nötig, da die Abendmahlzeit bereits Milch enthält. Wenn Ihr Baby auf das Stillen am Abend nicht verzichten möchte, können Sie anstelle des Milch-Getreide-Breis einen Getreide-Obst-Brei füttern und anschließend stillen.

Selber kochen oder Fertigbrei?

Selbst gekochte Breie...	Fertigbreie...
bieten eine größere Geschmacksvielfalt	stammen aus kontrollierter Produktion
gewöhnen Ihr Baby an die Küche des Elternhauses	müssen schadstoffarm sein
können aus saisonalem und regionalem Obst und Gemüse hergestellt werden	liefern eine gleichbleibende Qualität
können mit Zutaten nach Wahl der Eltern hergestellt werden (wichtig bei Allergien)	werden unter hygienischen Bedingungen hergestellt und verpackt
können ohne Salz, Gewürze oder Zucker zubereitet werden	müssen nur erwärmt werden
sind preiswerter	sind praktisch für unterwegs und bei Zeitmangel

Kinder- und Jugendmedizin,
Allergologie, Asthmatraining,
Notfallmedizin, Sozialpädiatrie,
psychosomatische Grundversorgung

Aidenbachstrasse 118, 81379 München,
Tel: 089.78.40.31, FAX: 089.78.40.33
www.kinderaerzte-muenchen-sued.de
info@kinderaerzte-muenchen-sued.de



Man kann nicht generell sagen, ob das eine oder das andere hochwertiger ist. Allerdings schult ein selbstgekochter Brei den Geschmack Ihres Kindes. Bieten Sie Ihrem Kind wenigstens ab und zu einen selbst zubereiteten Brei an.

Worauf muss ich beim Selberkochen achten?



- bevorzugen Sie regionales und saisonales Obst und Gemüse
- kaufen Sie nur frische Zutaten und verwerten Sie sie gleich
- verarbeiten Sie keine Kartoffeln oder Tomaten mit grünen Stellen
- waschen Sie das Obst und Gemüse vor und nach dem Putzen kurz unter fließendem Wasser ab
- verwenden Sie möglichst Bio-Zutaten, diese enthalten keine synthetischen Pflanzenschutzmittel
- wenn Sie kein frisches Gemüse im Haus haben, können Sie tiefgefrorenes Gemüse „natur“, also ohne Zusätze wie Butter, Sahne, Salz oder ähnliches

verwenden

So gelingt das erste Füttern:

- Beginnen Sie mit einer kleinen Menge Gemüsebrei. Sie können ihn Ihrem Baby mit einem sauberen Finger geben oder von der Spitze eines schmalen, abgerundeten Löffels essen lassen.
- Geben Sie sich und Ihrem Kind genug Zeit.
- Erleichtern Sie Ihrem Kind das Abschlucken indem Sie es zwischendurch am Schnuller oder Daumen saugen lassen.
- Achten Sie auf eine gerade Sitzhaltung Ihres Babys, damit ein Verschlucken vermieden wird. Autotransportschalen sind nicht geeignet.
- Nach der Eingewöhnungszeit ist es besser, wenn Sie den Löffel ganz füllen. Das erleichtert das Schlucken.
- Bieten Sie den nächsten Löffel an, sobald der Mund geöffnet ist.
- Lenken Sie das Baby nicht vom Essen ab.
- Füttern Sie Ihr Kind, bis es satt ist.
- Lassen Sie Ihr Kind zwischendurch aufstoßen und trinken.
- Rituale sind für Kinder sehr wichtig. Füttern Sie zunächst immer mit dem gleichen Löffel und Teller und setzen Sie Ihr Kind beim Füttern zunächst immer auf den gleichen Platz.

1. Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ist der erste Brei, den Sie Ihrem Baby anbieten. Diesen Brei sollte Ihr Kind möglichst mittags bekommen. Gehen Sie dabei Schritt für Schritt vor.

1. Woche: Gemüse

Gewöhnen Sie Ihr Kind langsam an das Essen vom Löffel. Am Anfang reichen wenige Löffel. Wenn es das Gemüse vom Löffel akzeptiert, erhöhen Sie die Menge Tag für Tag auf etwa 10 Löffel (100g).

Besonders gerne wird die von Natur aus süß schmeckende Karotte gegessen. Es eignen sich aber auch Kohlrabi, Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli, Kürbis oder Pastinaken.

2. Woche: Gemüse + Kartoffel

Sobald Ihr Kind etwa 100g Gemüse pro Mahlzeit schafft, kommen Kartoffeln hinzu.

Wenn Sie den Brei selbst zubereiten, fügen Sie auch 1 Esslöffel Rapsöl zu.

3. Woche: Gemüse + Kartoffel + Fleisch

Nun kommt das Fleisch dazu und macht den ersten Brei komplett. Geeignet sind mageres Hähnchen-, Lamm-, Rind- und Schweinefleisch. Auch Fisch darf gelegentlich enthalten sein. Bei selbst gekochten Breien sollten sie auch 3,5 Esslöffel Saft unterrühren.



Tipps zum Selberkochen:



Zutaten:

- 100g Gemüse (z.B. Karotte, Zucchini, Blumenkohl oder Brokkoli)
- 50g Kartoffeln
- 30g mageres Fleisch (Schwein, Rind, Geflügel oder Lamm)
- 3,5 Esslöffel Vitamin-C-reicher Saft (Apfel- oder Orangensaft)
- 1 Esslöffel Rapsöl

Zubereitung:

1. Gemüse putzen, Kartoffeln schälen, beides in kleine Stücke schneiden.
2. Mit sehr klein geschnittenem Fleisch in wenig Wasser weich garen (ca.10 Min).
3. Mit wenig Kochflüssigkeit und Obstsaft pürieren.
4. Rapsöl unterrühren.

Sie können den Brei auch auf Vorrat kochen: Gegartes Gemüse, Kartoffeln und Fleisch pürieren, abkühlen und in Einzelportionen einfrieren. Bei -18°C ist der Brei bis zu zwei Monate haltbar. Erhitzen Sie den aufgetauten Brei vor dem Füttern im Wasserbad und rühren Sie anschließend Saft und Öl unter.

Achten Sie nach dem Erwärmen darauf

- dass Sie den Brei nicht mit Salz, Gewürzen oder Zucker abschmecken.
- dass Sie dem Gemüsebrei Vitamin C in Form von ein bis zwei Esslöffeln Apfel- oder Orangensaft hinzugeben, da dadurch die Eisenaufnahme verbessert wird.

Tipps zur Auswahl von Fertigbreien:

- bevorzugen Sie Breie mit einfacher Zusammensetzung. Eine Gemüseart reicht!
- wählen Sie Breie ohne zugesetzte Milch oder Milchprodukte. Diese behindern die Eisenaufnahme!
- wählen Sie Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breie mit einer ausreichenden Menge Fleisch. Pro Mahlzeit sollte dieser Brei 30 g Fleisch enthalten.
- wählen Sie Breie ohne zugesetzte Geschmackszutaten wie Salz, Gewürze oder Zucker.

2. Der Vollmilch-Getreide-Brei

Einen Monat, nachdem Sie mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei begonnen haben, können Sie jetzt den Vollmilch-Getreide-Brei einführen. Dieser eignet sich besonders als Abendmahlzeit. Er besteht aus Vollmilch, Getreide und Obst in Form von Püree oder Saft.

Verwenden Sie für die Zubereitung Vollmilch (3,5% Fett). Sie können Frischmilch, länger haltbare Milch oder H-Milch verwenden. Keinesfalls sind Rohmilch oder Vorzugsmilch geeignet.

Vollkorngetreide sättigt gut und enthält mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte. Am Anfang eignen sich besser Instantflocken, die sich sehr schnell auflösen. Später können Sie zarte Getreideflocken oder Grieß nehmen. Geeignete Getreidearten sind Hafer, Gerste, Weizen und Dinkel.

Als Obst eignen sich Apfel, Birne, Banane, Pfirsich oder Nektarine.

Tipps zum Selberkochen:



Zutaten:
200ml Vollmilch
20 g Vollkorngetreideflocken
2 Esslöffel Obstsaft oder Obstpüree

Zubereitung:

1. Vollkorngetreideflocken in aufgekochte Milch einrühren.
2. Quellen lassen.
3. Fruchtsaft oder Frucht-püree unterrühren.



Tipps für die Auswahlen von Breien:

- bevorzugen Sie Breie mit Vollkorngetreide
- wählen Sie Breie, die nur eine Getreideart und eine Obstart enthalten
- wählen Sie Breie, die keinen zugesetzten Zucker oder andere Süßungsmittel enthalten
- nehmen Sie keine Breie, die geschmacksgebende Zutaten wie Nüsse, Zimt, Kakao, Schokolade oder Vanillin enthalten

3. Der Getreide-Obst-Brei

Nach einem weiteren Monat ersetzen Sie die Milchmahlzeit am Nachmittag durch den Getreide-Obst-Brei. Dieser Brei enthält keine Milch.

Geeignete Getreidearten sind auch bei diesem Brei Hafer, Gerste, Dinkel und Weizen. Achten Sie auf Vollkornprodukte.

Verwenden Sie möglichst frisches Obst in zerdrückter, geriebener oder pürierter Form, z.B. Birne, Apfel, Melone, Aprikose, Pfirsich, Nektarine, Heidelbeere und gelegentlich auch Banane. Vor dem 8. Lebensmonat ist gedünstetes Obst besser verträglich. Danach können Sie Ihrem Kind auch rohes Obst geben.

Wenn Sie den Brei selbst zubereiten, sollten Sie auch etwas Öl hinzugeben. Es eignen sich vor allem Raps-, Soja-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl. Mandelmus ist als Fettkomponente eher nicht geeignet.

Geben Sie Ihrem Kind den Brei ungesüßt. Die natürliche Süße des Obstes ist ausreichend. Verwenden Sie auch keinesfalls Honig. Für Kinder im 1. Lebensjahr ist Honig nicht geeignet, da er Keime enthalten kann, deren Gift zu Muskel- und Atemlähmung führen kann.

Tipps zum Selberkochen:



Zutaten:

90 ml Wasser
20 g Vollkorngetreideflocken
100 g frisches Obst
1 Teelöffel Öl

Zubereitung:

1. Getreideflocken in heißes Wasser einrühren.
2. Frisches, zerkleinertes Obst zugeben.
3. Öl unterrühren.

Tipps zur Auswahl von Fertigbreien:

- wählen Sie Breie ohne zugesetzte Milch oder Milchprodukte.
- bevorzugen Sie Breie mit Vollkorngetreide.
- wählen Sie nur zuckerfreie Breie. Achten Sie darauf, dass kein Zucker, Honig, Maltodextrin, Glukose(-sirup), Ahornsirup, Apfeldicksaft, Saccharose oder Dextrose enthalten sind.

Zusätzliche Flüssigkeit

Ab dem ersten Brei können Sie Ihrem Baby Getränke anbieten. Ab dem dritten Brei braucht Ihr Kind etwa 200 ml pro Tag. Lassen Sie Ihr Kind zu den Mahlzeiten und zwischendurch aus einem Becher oder Glas trinken.

Am besten eignen sich stilles Wasser oder ungesüßter, stark verdünnter Kräuter- oder Früchtetee (ca. 1 Beutel auf 1 Liter Wasser, bei kurzer Ziehzeit).



Teresa Blumenfelder, Diätassistentin, Ernährungsberaterin;

Freigegeben: Dr. L. Schmid
Stand: 24.11.2020