

A baby wearing a white bib, looking up with an open mouth, and a hand holding a spoon with yellow food.

HANDOUT ZUR BEIKOSTEINFÜHRUNG

JENNIFER KÜRZINGER

HANDOUT ZUR BEIKOSTEINFÜHRUNG

Ein Leitfaden für Eltern - flexibel und bedürfnisorientiert

Wann ist mein Baby bereit für Beikost?

Jedes Baby entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Folgende Anzeichen können auf Bereitschaft hinweisen (meist zwischen 4.-7. Monat):

- Kopf kann stabil gehalten werden
- Interesse am Essen der Eltern
- Verschwinden des Zungenstreckreflexes
- Baby kann aufrecht sitzen (mit Unterstützung)

Der klassische Weg: Breikost

Typischer Ablauf der Einführung

1. Gemüsebrei (z.B. Pastinake, Kürbis, hier würde ich von Karotte abraten)
2. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
3. Milch-Getreide-Brei
4. Getreide-Obst-Brei

Wichtig: Diese Reihenfolge ist ein Vorschlag, keine strenge Regel!

Praktische Tipps für die Breizubereitung

- Anfangs einzelne Gemüsesorten verwenden
- Neue Lebensmittel im Abstand von 3-4 Tagen einführen
- Konsistenz nach Bedarf anpassen
- Keine zusätzliche Salz oder Zucker

Baby-Led Weaning (BLW)

Grundprinzipien

- Baby isst von Anfang an fingerfoodgerechte Stücke
- Selbstständiges Essen wird gefördert
- Familie isst gemeinsam
- Baby bestimmt Tempo und Menge
- Stillen steht nach wie vor im Vordergrund

Geeignete Lebensmittel für BLW

1. Gedämpfte Gemüsesticks (z.B. Karotte, Brokkoli)
2. Weich gekochte Obstspalten
3. Avocadostreifen
4. Süßkartoffelwedges

Achtung: Man muss damit rechnen, dass weder Kind, noch Boden, noch Eltern sauber bleiben ;)

Sicherheitshinweise für BLW

- Baby muss aufrecht sitzen können
- Lebensmittel in passender Größe anbieten (etwa Zeigefingergröße)
- Immer beaufsichtigen
- Keine runden, harten Lebensmittel (Nüsse, ganze Weintrauben)

Eine Kombination aus Brei und BLW ist absolut möglich und oft praktisch:

- Morgens Brei, mittags BLW
- Je nach Tagesform und Situation entscheiden
- Auf Babys Vorlieben eingehen

Umgang mit Allergenen

Vorsichtige Einführung bei Allergierisiko

- Bei familiärer Vorbelastung oder Bedenken: Hauttest durchführen
- Neues Lebensmittel zunächst auf der Innenseite des Unterarms testen (nicht im Gesicht!)
- 15-20 Minuten warten und Hautstelle beobachten
- Bei Rötung oder anderen Reaktionen: Kinderarzt konsultieren
- Häufige Allergene besonders behutsam einführen:
 - Ei
 - Fisch
 - Nüsse/Erdnüsse
 - Kuhmilchprodukte
 - Weizen
 - Soja

Allgemeine Allergie-Tipps

- Neue Lebensmittel morgens oder mittags einführen (nicht abends vor dem Schlaf)
- Nur ein neues Lebensmittel pro Tag
- Reaktionen dokumentieren
- Bei bekannten Allergien in der Familie: Rücksprache mit Kinderarzt halten

Achtung: Man muss damit rechnen, dass weder Kind, noch Boden, noch Eltern sauber bleiben ;)

Sicherheitshinweise für BLW

- Baby muss aufrecht sitzen können
- Lebensmittel in passender Größe anbieten (etwa Zeigefingergröße)
- Immer beaufsichtigen
- Keine runden, harten Lebensmittel (Nüsse, ganze Weintrauben)

Allgemeine Empfehlungen

Was man bereithalten sollte

- Lätzchen/Ärmelschürze
- Rutschfeste Unterlage
- Kinderlöffel (bei Brei)
- Feuchttücher
- Geduld und Gelassenheit

Wichtige Hinweise

- Jedes Baby is(s)t anders - beobachten Sie Ihr Kind
- Stillen/Fläschchen bleibt wichtigste Nahrungsquelle im 1. Jahr
- Zwang und Druck vermeiden
- Bei Unsicherheiten: Hebamme oder Kinderarzt fragen

Tipps für entspanntes Essen

- Gemeinsame Mahlzeiten genießen
- Experimentieren erlaubt
- Matschen gehört dazu
- Zeit und Ruhe einplanen
- Auf Hungersignale achten

Zu vermeidende Lebensmittel im 1. Jahr

Honig

- Kann gefährliche Botulismus-Bakterien enthalten
- Das Immunsystem von Babys ist noch nicht stark genug, diese abzuwehren
- Erst ab dem vollendeten 1. Lebensjahr geeignet

Rohe Kuhmilch

- Schwer verdaulich für den Säuglingsmagen
- Kann schädliche Keime enthalten
- Belastet die noch unreifen Nieren durch zu hohen Eiweißgehalt
- Alternative: Spezielle Säuglingsmilch oder weiterstillen

Kleine, harte Lebensmittel

- Nüsse, Samen, ganze Weintrauben
- Hohes Erstickungsrisiko
- Bei Bedarf fein mahlen oder als Mus anbieten

Stark gesalzene/gezuckerte Speisen

- Nieren können Salz noch nicht gut ausscheiden
- Zucker gewöhnt Babys früh an süßen Geschmack
- Kann zu späteren Ernährungsproblemen führen

Weitere kritische Lebensmittel:

- Rohes/nicht durchgegartes Fleisch, Fisch oder Ei (Infektionsrisiko)
- Unpasteurisierte Milchprodukte (Keimbelastung)
- Nitratreiches Gemüse wie Spinat, Rote Beete (nur in Maßen)
- Zitrusfrüchte (können Hautreizungen verursachen)

Getränke und Flüssigkeitsbedarf

Grundsätzliches zum Trinken

- Muttermilch/Pre-Nahrung deckt in den ersten 4-6 Monaten den gesamten Flüssigkeitsbedarf
- Mit Beikoststart zusätzliche Flüssigkeit anbieten
- Wasser ist das beste Getränk für Babys
- Keine gesüßten Getränke oder Säfte notwendig

Wasserbedarf nach Alter

- 0-4 Monate: Keine zusätzlichen Getränke nötig
- Ab Beikoststart: ca. 50-100 ml/Tag zusätzlich zur Milchmahlzeit
- Ab 10 Monate: ca. 200-400 ml/Tag zusätzlich zur Milchmahlzeit
- Bedarf steigt mit zunehmenden Breianteil

Praktische Tipps zum Trinken

- Wasser in kleinen Mengen zum Essen anbieten
- Leitungswasser ist in Deutschland bestens geeignet
- Stilles Wasser verwenden (keine Kohlensäure)
- Bei Mineralwasser auf niedrigen Mineralgehalt achten
- Getränke in altersgerechten Bechern anbieten:
 - Anfangs: Offene Becher mit Unterstützung
 - Später: Lernbecher ohne Ventil
 - Schnabelbecher möglichst vermeiden (ungünstig für Mundmotorik)

Anzeichen für ausreichende Flüssigkeitsversorgung

- 6-8 nasse Windeln pro Tag
- Heller, klarer Urin
- Feuchte Lippen und Mundschleimhaut
- Gute Hautspannung
- Waches, zufriedenes Baby

Bei heißem Wetter oder Krankheit

- Flüssigkeitsmenge erhöhen
- Häufiger kleine Mengen anbieten
- Auf Trinksignale achten
- Bei Durchfall oder Fieber: Rücksprache mit Kinderarzt