

5. Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei (ab 7./8. Monat)

Nach einem Fütterungsmonat bitte Fleisch- oder Fischmahlzeit einführen. Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet **zwei** Fleischmahlzeiten pro Woche.

100 g	Gemüse
40 g	Kartoffeln (auch: Vollkornnudeln, -reis, Buchweizen, Mais ...)
20 g	Fleisch z.B. Rind, Lamm, Geflügel (2 - 3 mal pro Woche)
1	Eigelb (1 mal pro Woche)
30 g	verdünnten Holunder-, Sanddorn- Johannisbeer- oder Orangensaft
10 g	Leinöl oder Rapsöl

6. Getreide-Obst-Joghurt Brei (ab 7./8. Monat)

100 g	Naturjoghurt 3,5%
15 g	Vollkorn-Getreideflocken: (siehe oben)
100 g	roher Obstbrei (w.o.) ab 9. Mo. auch: Mango, Himbeere, Pflaume, Aprikose, Zwetschge, Trauben, Papaya

Beachte: Kuhmilch wird als Getränk im 1. Lebensjahr nicht empfohlen. Sie führt zu Übergewichtsentwicklung und ist ein häufiges Allergen.

Tipps zur Beikostauswahl im ersten Jahr:

- ⇒ Aufgrund der regelmäßigen Schadstoffkontrollen ist die Gläschenkost mit Produkten aus ökologischem Anbau zu empfehlen (Nitratgehalt). Bei der selbst zubereiteten Säuglingsnahrung, sollten Sie Zutaten aus dem ökologischen Landbau verwenden.
- ⇒ Kein Ersatz der Muttermilch durch industrielle Fertigmilchen.
- ⇒ **Ziel:** am Ende des ersten Lebensjahres darf das Kleinkind "vom Tisch der Eltern" mitessen. **Wichtig:** Nahrungsmittel frisch zubereitet - keine Fertigprodukte.
- ⇒ **Verzichten Sie auf sämtliche Süßungsmittel**, wie Zucker, Saccharose, Maltose, Fruktose, Maltodextrin, Honig und Fruchtsäfte (Zahnkaries!).
- ⇒ Vollkorn-Produkte können im ersten Lebensjahr noch nicht ausreichend verstoffwechselt werden. Zuviele unverdauliche Ballaststoffe behindern zudem die Aufnahme wichtiger Spurenelemente (z.B. Eisen, Vitamin B12). Im Einzelfall kann dadurch ein Nährstoffmangel entstehen.
- ⇒ Zur **Allergievorbeugung** meiden Sie Geschmackszutaten wie Nüsse, Schokolade, Kakao, Gewürze oder Aromen. Problematisch auch: Kuhmilchprodukte, Zitrusfrüchte, Kiwi, Ananas und Erdbeeren.

Gesundheits-Info 9

Beikosternährung

im ersten Lebensjahr

Dr. med. Martin Lang

Kinder- und Jugendmedizin
Homöopathie - Akupunktur

Bahnhofstraße 4
86150 Augsburg
Tel.: 0821 / 3 83 83
Fax: 0821 / 3 83 99
Dr.Lang@augsb.de
www.lang-martin.de



Allgemeines

Muttermilch ist eine vollwertige, optimal ausgewogene Nahrung, auch über längere Zeit. Eine gesunde Mutter kann ihr Kind 4 - 6 Monate voll stillen. Zur Allergievorbeugung wird die Einführung der Beikost (Gläschen) früh empfohlen. Oft fällt es den Babies schwer von Anfang an mit dem Löffel zu essen. Wir empfehlen den Brei auf einen flachen Spatel, den Beißring, ein Karotten- oder Apfelstick auf zu streichen und ablutschen zu lassen.

Niemals unbeobachtet, wegen Gefahr des Verschluckens.

Es ist ratsam Stuhlgang und die Haut bei der Einführung neuer Nahrungsmittel gut zu beobachten. Führen Sie neue Nahrungsmittel einzeln ein.

Merken Sie sich am Anfang:

Weniger ist Mehr

Verwenden Sie anfangs eine Gemüse- oder Obstsorte pro Mahlzeit. Beobachten Sie die Verträglichkeit ein paar Tage lang.

Babys schmecken 120mal intensiver als Erwachsene und sollten nicht unnötig früh an schädliche Zusätze wie Zucker und Salz, oder den Einheitsgeschmack der Fertiggerichte gewöhnt werden.

Die Verwendung von „Gläschen“ ist praktisch und sie sind kontrolliert schadstoffarm. Angebrochene noch ungewärmte Gläschen können gekühlt zwei Tage aufbewahrt werden. Bei selbstgekochten Mahlzeiten verwenden Sie bitte nur Zutaten aus biologisch kontrolliertem Anbau und vom Bio-Metzger.

Grundsätzlich wird bei der Nahrungszubereitung nicht abgekocht, auch nicht Besteck und Geschirr. Die natürlichen Alltagskeime schützen vor Allergie.

Zeitplan

1. Die Mittags-Milchmahlzeit wird ab 4. Monat durch einen Gemüsebrei ersetzt. Mahlzeit wird über ca. 2 Wochen komplett umgestellt
2. Anschließend: Zwischenmahlzeit nachmittags: Obstbrei.
3. als (sättigende) Abendkost einen Getreide-Obstbrei (ggf. zusätzl. zur Brust)
4. Ab dem 6. Monat: Fleischbrei (2x pro Woche).
5. Ab dem 7. Monat können die Zähnchen Ihres Kindes trainiert werden. Die pürierte Breikost kann langsam auf feste Familienkost umgestellt werden.
6. Das Kind wird auf 3 Haupt- (und 2 Zwischen-) Mahlzeiten eingestellt.
7. Getränke: Wasser oder ungesüßten Tee
KEINE: Saftschorlen oder Limonade!

1. Kürbis- od. Pastinaken-Brei (ab 5.-6. Monat)

Kürbis- oder Pastinaken-Gläschen. Temperatur: 30-36°. Anfangs sollte Ihr Baby nicht zu hungrig und nicht zu satt sein (z.B. nach einer Brustseite, oder dem halben Fläschchen). Nur wenig Brei auf einen flachen Kunststofflöffel oder Spatel geben. Steigern Sie die Breimenge von Tag zu Tag. Zum Ersetzen einer Milchmahlzeit sind 150g - 200g Brei nötig. Dazu Flüssigkeit als Tee, Wasser oder Trinkbrei. Keine süße Zusätze!

2. Obst-Brei (5.-6. Monat)

100 g frischer Obstbrei ohne Zucker, **geeignet z.B.** Apfel, Birne, Himbeere, Pfirsich, Banane (Vorsicht, Verstopfung!)

z.B.: Apfel schälen, in Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit 4 Esslöffel Wasser weichdünsten. Durch ein Sieb streichen.

3. Gemüse-Kartoffelbrei (ab 6. Monat)

100 g Gemüse: **geeignet z.B.** Kürbis, Pastinake, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Spinat, Zucchini, Kohlrabi, Fenchel, Mangold, Karotte
40 g Kartoffeln (fein zerdrückt - z.B. mit Knoblauchpresse)
30 g verdünnten Holunder-, Sanddorn- Johannisbeer- oder Orangensaft
10 g Raps- oder Leinöl

Verwenden Sie 1 neue Gemüsesorte pro Mahlzeit, 2 neue Sorten pro Woche.

4. Getreide-Obst-Brei (ab 7. Monat)

130 g Wasser
ca.15g Getreide: **geeignet z.B.** Haferschmelzflocken, Weizengries, Gersten-, Reisflocken, Dinkelgrieß, Hirselflocken, Johanniskernbrot
30 g frischer Obstbrei **ohne** Zucker, **z.B.** Apfel, Melone, Pfirsich, Himbeere, Birne Feige, Banane, Heidelbeere, Orangensaft
10 g weißes Mandelmus oder Rapsöl

Getreideflocken in heißes Wasser einröhren, kurz aufkochen, ausquellen lassen, dann Obst zugeben. Später: täglich 2 Getreidesorten (im Wechsel).

Beachte: Glutenhaltiges Getreide, wie Weizen (-gries), Hafer (-flocken), Gerste, Roggen nicht zu früh und unter Beobachtung (Stuhl, Gewicht) geben (Zöliakie-Gefahr). Glutenfrei sind: z.B. Reisflocken, Hirse, Maismehl, Buchweizen, Soja, Johanniskernbrotmehl.