

5. Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei (ab 6.-7.Monat)

100 g	Gemüse
40 g	Kartoffeln oder Getreide
20-30g	Fleisch (Rind, Lamm, Geflügel) 2-3x pro Woche oder Fisch 1x pro Woche
1 TL	Rapsöl / Leinöl

Fleisch dient vor allem der Eisenversorgung.

Vegetarische Alternative: Getreide-Hülsenfrucht-Kombination

Eigelb kann gut durchgegart gelegentlich gegeben werden

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

100 g	Naturjoghurt (3,5%)
15-20g	Getreideflocken
100 g	Obstbrei

Beachte: Kuhmilch ist als Getränk im ersten Lebensjahr nicht geeignet.

In kleinen Mengen im Brei (insgesamt nicht mehr als ca. 200ml Kuhmilch pro Tag) ist sie erlaubt.

Tipps zur Beikostauswahl im ersten Jahr:

- ⇒ Gläschenkost unterliegt strengen Schadstoffkontrollen und kann bedenkenlos verwendet werden. Selbstgekohtes ist ebenfalls möglich
- ⇒ Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung („Pre“ oder „1“) bleibt im ersten Lebensjahr wichtige Basis. Folgemilch („2“ oder „3“) ist nicht notwendig
- ⇒ **Ziel:** am Ende des ersten Lebensjahres darf das Kleinkind vom Tisch der Eltern mitessen. Frisch zubereitet, wenig verarbeitet
- ⇒ Verzichten Sie auf Zuckerzusätze, Honig und gesüßte Getränke
- ⇒ Gemahlene Vollkornprodukte sind möglich.
- ⇒ Zur Allergieprävention wird heute ausgewogene Mischkost empfohlen. Dies unterstützt frühzeitig die Toleranzentwicklung.

Gesundheits-Info 9

Beikosternährung

im ersten Lebensjahr



Dr. med. Martin Lang

Kinder- und Jugendmedizin

Homöopathie

Bahnhofstraße 4

86150 Augsburg

Tel.: 0821 / 3 83 83

Fax: 0821 / 3 83 99

praxis@kinderarzt-augsburg.de

www.kinderarzt-augsburg.de

Allgemeines

Muttermilch ist eine vollwertige, optimal ausgewogene Nahrung, auch über längere Zeit. Eine gesunde Mutter kann ihr Kind etwa 6 Monate voll stillen.

Die Einführung der Beikost erfolgt **frühestens ab** Beginn des **5. Monats**, **spätestens ab Beginn des 7. Monats**, wenn Ihr Baby entsprechende Reifezeichen zeigt (aufrechte Haltung mit Unterstützung, Interesse am Essen, geöffneter Mund, abgeschwächter Zungenstoßreflex).

Es ist ratsam Stuhlgang, Haut und Allgemeinbefunden bei Einführung neuer Nahrungsmittel zu beobachten. Führen Sie neue Lebensmittel einzeln ein.

Verwenden Sie anfangs eine Gemüse- oder Obstsorte pro Mahlzeit. Beobachten Sie die Verträglichkeit einige Tage.

Babys schmecken intensiver als Erwachsene und sollten nicht unnötig früh an Zucker, Salz oder stark verarbeitete Produkte gewöhnt werden.

Die Verwendung von „Gläschen“ ist praktisch und streng kontrolliert. Angebrochene, noch ungewärmte Gläschen können gekühlt bis zu zwei Tage aufbewahrt werden. Bei selbstgekochten Mahlzeiten genügt normale Küchenhygiene.

Eine übertriebene Sterilisation von Besteck oder Geschirr ist nicht erforderlich

Zeitplan

1. Die Mittags-Milchmahlzeit wird ab Beginn des 5.-6. Monats durch einen Gemüsebrei ersetzt. Die Mahlzeit wird über ca. 2 Wochen komplett umgestellt
2. Anschließend: Zwischenmahlzeit nachmittags: Obst-Getreide-Brei.
3. Als (sättigende) Abendkost ein Milch-Getreide-Brei (ggf. zusätzl. zur Brust)
4. Ab dem 6.-7. Monat: Fleisch- oder Fischbrei (2-3x pro Woche)
5. Ab dem 8.-9. Monat kann die Konsistenz gröber werden. Die pürierte Breikost kann langsam auf weiche Familienkost umgestellt werden
6. Das Kind wird schrittweise auf 3 Haupt- (und 2 Zwischen-) Mahlzeiten eingestellt.
7. Getränke: Wasser oder ungesüßter Tee
KEINE: Saftschorlen oder gesüßten Getränke!

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

Temperatur: körperwarm (Handgelenkprobe)

Anfangs sollte Ihr Baby nicht zu hungrig und nicht zu satt sein (z.B. nach einer Brustseite oder einem Teilfläschchen). Nur wenig Brei auf einen flachen Löffel geben. Steigern Sie die Breimenge von Tag zu Tag.

Zum Ersetzen einer Milchmahlzeit sind etwa 150g - 200g Brei nötig.

Keine süßen Zusätze!

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

100g frischer Obstbrei ohne Zuckerzusatz.

Geeignet z.B. Apfel, Birne, Pfirsich, Beeren, Banane

Kein Honig im ersten Lebensjahr.

3. Gemüse-Kartoffelbrei (ab 6.Monat)

100 g Gemüse (z.B. Kürbis, Pastinake, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Spinat, Zucchini, Kohlrabi, Fenchel, Mangold, Karotte)

40 g Kartoffeln **oder** Reis

1 TL Rapsöl / Leinöl

Optional etwas Obstmus oder Vitamin-C-reiches Obst zur besseren Eisenaufnahme. Verwenden Sie 1 neue Gemüsesorte pro Mahlzeit.

4. Getreide-Obst-Brei (ab 6.-7.Monat)

130 g Wasser

ca.15g Getreide (z.B. Hafer, Weizen, Dinkel, Hirse, Reis)

30-50g frischer Obstbrei **ohne** Zucker

1 TL Rapsöl / Leinöl

Getreideflocken in heißes Wasser einrühren, kurz quellen lassen, dann Obst zugeben.

Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Hafer, Gerste, Roggen) darf ab Beikostbeginn in kleinen Mengen eingeführt werden.

Glutenfreie Alternativen: Reis, Hirse, Mais, Buchweizen.