



nun, welche Beilage heute?  
wissenswerte Neuigkeiten  
über die Beikost

Ein Vortrag von  
**Gitte Nicklisch**  
IBCLC, Berlin

10. Mai 2012 - 19:00  
LKH Feldkirch - Panoramasaal  
Eintritt inkl. Buffet: Einzel 9€/Paare 15€, Tombola  
Veranstalterinnen: Still- und Laktationsberaterinnen: Sandra Mokilla, Astrid Entner, Kerstin Dörler

# Einführung von Beikost



# Stillen und Beikost - endlich klare Empfehlungen für Eltern?!

## **Amerikanische Akademie für Pädiatrie (AAP) Februar 2005**

- \* Ausschließliches Stillen ist in den ersten 6 LM die ideale Ernährung und
- \* ausreichend für das optimale Wachstum und die optimale Entwicklung
- \* mindestens 1 Jahr stillen
- \* Erste Beikost ab 7. LM

## **WHO 1994**


- \* **6 Monate ausschließlich stillen**
- \* mind. 2 Jahre stillen
- \* Erste Beikost ab 7. LM

## **Nationale Stillkommission Deutschland**

- \* 4-/6 Monate vollstillen/ausschließlich stillen
- \* bis 2 Jahre Teilstillen/weiter stillen so lange es Mutter und Kind gefällt
- \* erste Beikost – 5.-7. LM

## **Österreichische Ernährungskommission**

- \* ausschließliche Milchernährung in den ersten 4–6 Lebensmonaten
- \* Beikostbeginn ab 5.–7. Lebensmonat



# Es gibt gute Gründe dafür, mit dem Einführen von fester Nahrung bis zur **Mitte des ersten Lebensjahres zu warten**

- \* ein verringertes Allergierisiko
- \* die Fähigkeit des Babys, andere Nahrung zu verdauen, ist besser
- \* die Gewährleistung, dass das Baby durch das Aufrechterhalten der Milchproduktion der Mutter richtig ernährt wird
- \* verringertes Risiko für Mittelohrentzündungen



# Anzeichen dafür, dass das Baby alt genug für feste Nahrung ist:



- \* es kann mit leichter Unterstützung sitzen
- \* es kann selbständig Nahrung aufnehmen und in den Mund stecken
- \* der Zungenstoßreflex hat sich abgeschwächt

# Anzeichen dafür, dass das Baby alt genug für feste Nahrung ist:

- \* das Baby zeigt Bereitschaft zum Kauen
- \* das Baby zeigt ein gesteigertes Stillbedürfnis
- \* es hat Interesse an anderem Essen



# Wann und Womit kann man mit der Beikosteinführung beginnen?

- \* im 7. Monat sind die meisten Kinder für die erste Beikost bereit, manche auch schon etwas früher oder erst später
- \* das ist in keinem Fall ein Grund zur Beunruhigung , weil Muttermilch alle Nährstoffe enthält, die das Kind braucht
- \* Beikosteinführung bedeutet nicht das Ende der Stillzeit, sondern es kann weitergestillt werden



# Wann?



- \* der Zeitpunkt der Beikosteinführung sollte gut in den Tagesablauf der Familie passen
- \* das Kind ist ausgeruht und wach und ist von Anfang an mit am Familientisch
- \* Essenzeit ist eine Zeit liebevoller Zuwendung, wenn sie ohne Ablenkung stattfindet



- \* Babys sollen Spaß am Essen-Lernen haben und nie zum Essen gezwungen werden



Jolie eats spaghetti.mp4



Funniest baby feeding ever!!!.mp4

# Beikost – zu früh?

- \* Muttermilchmenge wird reduziert
- \* Allergieneigung wird gefördert
- \* keine positive Veränderung des Schlafverhaltens zu erwarten

# Was man als Erstes zufüttert?

- \* möglichst immer nur ein neues Nahrungsmittel pro Woche einführen (Allergien erkennen)
- \* bevor versch. Gemüse / Obst gemischt wird, sollte das Kind zunächst jede Sorte einzeln kennen lernen
- \* babygerechte Happen anbieten, bei sehr jungen Babys ist Löffelfütterung erforderlich





# Zufüttern fester Nahrung

- \* das Zufüttern erfolgt am besten zwanglos, so dass **NICHT** eine Mahlzeit komplett ersetzt wird
- \* es ist für den Säugling angenehmer, zu Beginn etwas feste Nahrung zusätzlich zur Muttermilch zu bekommen.
- \* je nach Bedarf kann das Stillen vorher oder nachher erfolgen

# Was man beim Zufüttern hinausschieben sollte!

- \* alles was in der Familie Allergien verursacht hat
- \* Salz und Zucker gehören **NICHT** in Babynahrung
- \* Tiermilch erst nach dem vollendeten ersten Lebensjahr



# Welche Beikost und zu welcher Tageszeit?

- \* keine Sorge, man kann nichts falsch machen, denn die Reihenfolge, in der bestimmte Nahrungsmittel eingeführt werden, ist nicht entscheidend
- \* Wichtig ist, dass Nährstoff- und abwechslungsreiche Kost angeboten wird, wie
  - Gemüse (Kartoffeln, Kürbis, Pastinaken, Zucchini, Karotten u.a.)
  - Obst (Birne, milde Apfelsorten, Banane)
  - Getreide (Reis, Mais, Hirse)



# Fette sind wichtig!

- \* Hochwertige Öle sind wichtig:
  - Rapsöl
  - Sonnenblumenöl
  - Weizenkeimöl
  - Maiskeimöl

# Neues zu Allergien und Unverträglichkeiten

## \* Glutenhaltiges Getreide:

- Weizen
- Roggen
- Hafer
- Gerste
- Dinkel
- Grünkern

Spätestens nach dem 7. Lebensmonat in **kleinen Mengen** einführen!



# Fertigkost oder selbstgekocht?

- \* ob Selberkochen oder Gläschen kaufen, entscheiden die Eltern selbst
- \* selbstzubereitete Küche vorteilhaft
- \* bei Fertigkost immer die Zutatenliste lesen!

# Man braucht zum Selberkochen:







# Getränke

- \* nach dem Einführen von Beikost zu den Mahlzeiten ist Wasser aus einem Becher das geeignete Getränk

# Welche Lebensmittel sind im 1. Lebensjahr nicht geeignet:

- Zucker
- Honig
- Salz
- scharfe Gewürze
- rohe Eier
- rohes Fleisch
- roher Fisch
- Quark und Joghurt
- Kleine feste Lebensmittel, wie:
- Nüsse

# Neue Leitlinie macht Schluss mit strengen Regeln

- \* Ist Ihr Kind genetisch vorbelastet, das heißt, leiden mindestens ein Elternteil oder Geschwister unter Asthma Heuschnupfen oder Neurodermitis, ist es ein Allergierisikokind. In der **Leitlinie Allergieprävention** ist festgelegt, wie das Allergierisiko gemindert werden kann.
- \* **Die Leitlinie zur Allergieprävention wurde erarbeitet von der Deutschen Gesellschaft für Allergologie, dem Ärzteverband Deutscher Allergologen und der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin.**
- \* Mütter müssen ihrem Kind nun keine Lebensmittel mehr vorenthalten, auch Stillende dürfen nun hochallergene Nahrungsmittel wie Kuhmilch und Fisch essen. Der frühe Kontakt soll dazu führen, dass sich der Körper an diese Lebensmittel gewöhnt und sie toleriert.

# Quellen:

- \* González, Carlos: Mein Kind will nicht essen, La Leche Liga, 2003
- \* Beikostempfehlungen WHO/UNICEF
- \* Verbraucherzentrale Hamburg: Gesunde Ernährung von Anfang an, Hamburg 2001
- \* Richtig Essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen  
Bundesministerium für Gesundheit Österreich

*Danke für Ihre Aufmerksamkeit*

