



Die NUK Ernährungsfibel entstand in Zusammenarbeit mit Petra Fricke, Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin in Hamburg

Diese Broschüre ist die zweite Schrift in der NUK Bibliotheksreihe mit wertvollen Informationen zu den Themen:

- **Ernährung von Babys ab dem 6. Lebensmonat**
- **Milchnahrungen**
- **Der erste Brei**
- **Selber kochen oder Fertignahrung**
- **Ernährungstipps bei Allergierisiko**
- **Ernährungserziehung**

Die NUK Ernährungsfibel. Ein Ratgeber für die Säuglingsernährung nach der Stillzeit in Zusammenarbeit mit Petra Fricke, Diplom-Ökotrophologin

NUK®

Editorial

Liebe Eltern,

„Liebe geht durch den Magen!“ Und so ist das, was Sie Ihrem Baby zu essen und zu trinken geben, Ausdruck Ihrer natürlichen Liebe und Fürsorge. War zunächst Mamas Busen die alleinige Quelle aller Glückseligkeit für Ihren hungrigen Liebling, ist schon bald der Zeitpunkt gekommen, da braucht Ihr wachsendes Baby mehr. Sein Nährstoffbedarf ändert sich und seine Neugier auf andere Esserlebnisse wird spürbar.

Spätestens jetzt aber tauchen viele Fragen auf und sind Entscheidungen darüber zu treffen, wann, mit was und wie Sie Ihr Liebstes füttern wollen. Dabei ist Ihr Wunsch, alles möglichst richtig zu machen, verständlich und Zeichen Ihrer elterlichen Sorge. Denn Sie möchten Ihrem Nachwuchs einen guten Start in ein gesundes Leben ermöglichen und seine Entwicklung bestmöglich fördern.

Aus langjähriger beruflicher aber auch aus privater Erfahrung weiß ich, dass es hinsichtlich der Ernährung eines Babys viele Unsicherheiten geben kann. Das Angebot an Gläschen und Breien ist selbst für Fachleute fast unüberschaubar. Da hilft es, wenn Sie vorher verlässliche, praxisnahe Beurteilungskriterien kennen, um zu entscheiden, welche Produkte für Ihr Baby geeignet sind. Sie wollen Ihr Kind mit Selbstgekochtem verwöhnen? Auch das ist möglich, wenn einige Dinge berücksichtigt werden.



Diese Broschüre beantwortet fachlich fundiert und verständlich Ihre Fragen rund um die Ernährung Ihres Babys und gibt Ihnen viele praktische Tipps für die Umsetzung.

Seien Sie versichert: Mit Ihrer Liebe und der Berücksichtigung einiger Grundregeln wird es Ihnen gelingen, dass Ihr Kind zu einem gesund ernährten, genussvollen Esser wird.

NUK und ich wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und bei der Umsetzung!

Petra Fricke

Petra Fricke
Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin und Mutter

Inhalt



Essen & Trinken

Der Schluck aus der Flasche – Milchnahrungen im Überblick	6
Hygiene bei der Zubereitung	8
Der erste Brei – wann ist der richtige Zeitpunkt?	9
Ernährungsfahrplan für das 1. Lebensjahr	12
Selber kochen oder Fertignahrung?	13
Lebensmittelauswahl leicht gemacht	14
Was unser Baby trinken soll	16
Selber kochen – eine Rezeptauswahl	18
Vegetarisch füttern – was muss ich beachten?	20
Haltbarkeit und Aufbewahrung	21

Essen & Vorbeugen

Allergiegefahr – vorbeugen hilft	22
Ernährungstipps bei Gesundheitsproblemen	25

Essen lernen

Essen wie die Großen	28
Ernährungserziehung – Ihr Kind lernt essen	32

Zu guter Letzt

Hier gibt's noch mehr Informationen	37
Impressum	38

Essen & Trinken

Der Schluck aus der Flasche – Milchnahmen im Überblick

Zweifellos, Stillen ist das Beste für Ihr Baby, da Muttermilch von der Natur optimal auf die Nährstoffbedürfnisse Ihres Säuglings abgestimmt ist. Zudem ist die Muttermilch normalerweise keimfrei, richtig temperiert und jederzeit ohne Vorbereitungsarbeit verfügbar. Ausschließliches Stillen wird daher für mindestens vier, bei gutem Gedeihen auch sechs Monate empfohlen. Auch wenn Sie Ihrem Baby nach ca. einem halben Jahr z. B. mittags bereits Brei füttern, können Sie dennoch zu den anderen Mahlzeiten weiterstillen, wenn Sie und Ihr Baby das möchten.

Wenn Sie als Mutter – z. B. aus beruflichen Gründen oder wegen einer Krankheit – gar nicht oder zumindest nicht so lange stillen wollen oder können, brauchen Sie kein schlechtes Gewissen zu haben. Sie können Ihren Säugling auch mit dem Fläschchen füttern. Die für Ihr

Kind so wichtige kuschelige Nähe, die beim Stillen entsteht, können Sie auch beim Füttern mit der Flasche herstellen. Wichtig ist jedoch der Inhalt der Flasche. Die Nährstoffzusammensetzung der Flaschenmilch sollte der Muttermilch so ähnlich wie möglich sein. Reine Kuhmilch ist vor dem Ende des ersten Lebensjahres ungeeignet. Ihr höherer Eiweiß- und Mineralstoffgehalt beispielsweise würde die noch empfindlichen Nieren des Babys zu stark belasten (siehe Tabelle).

Ebenso ungeeignet sind so genannte Alternativmilchen wie Frischkornmilch, Mandelmilch sowie Sojamilch, die nicht speziell für die Säuglingsernährung vorgesehen sind. Ihre Nährstoffzusammensetzung ist unausgewogen und es fehlen wichtige Nährstoffe wie Calcium und einige B-Vitamine. Zudem kann ein Säugling das rohe Getreide aus der Frischkornmilch noch gar nicht verdauen. Wachstums- und schwere Gedeihstörungen können die Folge sein.

Der sicherste Ersatz für Muttermilch sind industrielle Säuglingsmilchnahrungen. Strenge lebensmittelrechtliche Vorschriften regeln ihre Nährstoffzusammensetzung, die je nach Sorte mehr oder weniger gut an die Muttermilch angeglichen ist.



Die Nährstoffzusammensetzung der Flaschenmilch sollte der Muttermilch so ähnlich wie möglich sein.

Wichtig

Wichtig: Halten Sie sich bei der Zubereitung industrieller Milchmahrungen sehr genau an die vom Hersteller angegebenen Pulvermengen.

Milchnahrungen mit den Zusätzen „Pre“, „1“, „2“ und „3“

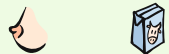
Je nach Zusammensetzung und Anpassungsgrad an die Muttermilch sind Milchmahrungen mit den Zusätzen „Pre“, „1“, „2“ oder „3“ gekennzeichnet.

„Pre“-Nahrungen sind in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch am ähnlichsten. Sie sind genauso dünnflüssig und enthalten als einziges Kohlenhydrat Milchzucker (Laktose) – genau wie Muttermilch. Sie können von Geburt an während des ganzen ersten Lebensjahres gefüttert werden. Ebenso wie mit Muttermilch können Sie Ihr

Baby mit „Pre“-Nahrungen nach Bedarf, also immer dann füttern, wenn es Hunger hat. Aus psychologischer Sicht ist dies ein Vorteil, denn so ist Ihr Baby zufriedener, als wenn es nach Zeitplan gefüttert wird.

Milchnahrungen mit dem Zusatz „1“ enthalten als Kohlenhydrat zusätzlich Stärke. Dadurch sind sie dickflüssiger und sättigen länger. Auch sie sind für das ganze erste Lebensjahr geeignet. Allerdings ist es notwendig, die für das jeweilige Alter angegebenen Milchmengen einzuhalten und sich an einen groben Zeitplan, der auf den Packungen aufgeführt ist, zu halten. Zu häufiges Füttern kann aufgrund der enthaltenen Stärke zur Überfütterung führen. Einige dieser Produkte enthalten weitere Zuckerarten, z. B. Saccharose, Glucose, die aus ernährungsphysiologischer Sicht unerwünscht sind.

Muttermilch und Kuhmilch – das ist enthalten



Nährstoffe in 100 g	Muttermilch	Kuhmilch
Eiweiß	1,1 g	3,3 g
Kohlenhydrate	7,0 g	4,6 g
Fett	4,0 g	3,5-3,8 g
Mineralstoffe	210 mg	740 mg

Tipp: Wenn Sie Ihr Baby zuckerfrei ernähren wollen, werfen Sie beim Einkauf einen Blick auf die Zutatenliste.

Folgemilchen mit den Zusätzen „2“ und „3“ sind in ihrer Zusammensetzung nur noch wenig an die Muttermilch angepasst. Sie enthalten mehr Kalorien, Eiweiß, Calcium und Eisen als Anfangsnahrungen und sind meist noch sämiger durch einen höheren Stärkezusatz. Darüber hinaus können sie weitere Zuckerarten enthalten. Sie können, müssen aber nicht, allerfrühestens ab dem 5. bzw. 8. Monat gefüttert werden.

Tipp: Ein Füttern nach Plan ist notwendig, um einer Überfütterung vorzubeugen.

Tipp: Damit Ihr Baby beim Fläschchen-trinken nicht zu hastig trinkt und sich nicht verschluckt, sollte die richtige Saugerlochgröße gewählt werden. Die haben Sie, wenn die Nahrung aus dem umgedrehten Fläschchen tropft und nicht fließt. Achten Sie beim Kauf auf Fläschchen mit Ventilsaugern.

Hygiene bei der Zubereitung

Das Verdauungssystem eines Babys entwickelt sich erst im Laufe des ersten Lebensjahres. Einerseits können bestimmte Nahrungsbestandteile erst nach und nach aufgeschlossen werden. Andererseits ist

das im Darm befindliche Abwehrsystem zunächst noch so unausgereift, dass mit der Nahrung aufgenommene schädliche Keime schnell zu Magen-Darm-Infektionen und Durchfallerkrankungen führen können. Gerade eiweißhaltige Lebensmittel wie zubereitete Milchnahrungen sind ein idealer Nährboden für unerwünschte Bakterien und können sich schnell zersetzen.

Bei der Zubereitung und Aufbewahrung sowie der Reinigung der Fläschchen ist es daher wichtig, dass Sie einige Hygieneregeln beachten.

- Bereiten Sie Milchfläschchen grundsätzlich frisch zu. Das Aufbewahren fertiger Milch in Wärmebehältnissen oder bei Zimmertemperatur ist ungeeignet. Reste einer Milchmahlzeit sollten Sie wegschütten.
- Verwenden Sie zumindest in den ersten Monaten abgekochtes Wasser für die Zubereitung. Später, wenn Ihr Baby krabbelt und ohnehin alles in den Mund steckt, können Sie hier etwas gelassener werden.
- Lagern Sie das Milchpulver sauber, trocken und gut verschlossen und auf keinen Fall im Kühlschrank, da es dort zu Kondenswasserbildung kommt. Diese begünstigt ein Keimwachstum.
- Flaschen und Sauger müssen nach Gebrauch gereinigt und keimfrei gemacht werden. Es ist ausreichend, wenn Sie die benutzten Teile baldmöglichst mit Spülmittel und Flaschenbürste gründlich abwaschen und anschließend alles in einem großen Topf mit klarem Wasser 2-3 Minuten auskochen. Die ausgekochten Flaschen können dann bis zum nächsten Gebrauch mit der Öffnung nach

unten auf einem sauberen Geschirrtuch trocknen. Die Reinigung in der Spülmaschine ist nicht zu empfehlen, da in der Spülmaschine die für die Abtötung von Bakterien erforderliche Temperatur von mindestens 80 °C nicht erreicht wird. Die aggressiven Spülmaschinenreiniger schädigen außerdem das Flaschendekor und lassen die Sauger schneller altern. Viel praktischer, materialschonender und Energie sparer ist die Desinfektion mit dem NUK Vaporisator, in dem gleichzeitig sechs Flaschen und Zubehör mit heißem Dampf und völlig ohne Chemie hygienisch sauber gemacht werden können.

Der erste Brei – wann ist der richtige Zeitpunkt?

Mit zunehmendem Alter Ihres Babys ändert sich auch sein Nährstoffbedarf. Nicht vor Beginn des 5. Monats (also in der 17. Lebenswoche) und spätestens am Anfang des 7. Monats (ab der 25. Lebenswoche), benötigt Ihr Kind mehr als nur Milch. Dann ist die Zeit gekommen, den ersten Brei zu füttern. Früher damit anzufangen ist wenig sinnvoll und auch nicht notwendig, da sich dadurch das Allergierisiko für Ihr Kind erhöht. Kleinere Säuglinge kommen außerdem mit dem Löffel noch gar nicht zurecht, weil der Saugreflex noch zu stark ausgebildet ist. Doch ab dem 5. Monat ist Ihr Kind auch zunehmend in der Lage, andere Nahrungsbestandteile als Milch zu verdauen. Monat für Monat ersetzen Sie nun die Milchmahlzeiten durch Breie. Ab



Für einen Ausflug bestens vorbereitet.

Tipp: Milchfläschchen für einen Ausflug oder die Nacht können Sie so vorbereiten: Einfach die erforderliche Pulvermenge ins saubere, trockene Fläschchen füllen und bei Bedarf abgekochtes, heißes Wasser aus einer extra vorbereiteten Thermosflasche dazufüllen. Schütteln, Temperatur überprüfen, guten Appetit!

etwa dem 10. Monat kann Ihr Kind mehr und mehr festere Nahrung probieren und langsam die Familienkost ausprobieren.

Als erster Brei wird allgemein ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei als Mittagsmahlzeit empfohlen. Erfahrungsgemäß ist es sinnvoll, wenn Sie Ihrem Baby anfangs nur ein paar Löffelchen fein püriertes Gemüsemus (z. B. Frühkarotten) anbieten, am besten vor der Milchmahlzeit. Im Wochenabstand erweitern Sie das Ganze um zunächst Fett, dann feinpassierte Kartoffeln und dann Fleischmus und Saft.



Spätestens ab dem 7. Monat: Zeit für den ersten Brei.

Wenn Ihr Kind seinen ersten Brei gleich wieder ausspuckt und anschließend herzzerreißend schreit: Seien Sie nicht enttäuscht. Kinder sind unterschiedlichste Persönlichkeiten. Manche finden Neues toll, andere dagegen irritierend. Ein Löffelchen Karottenmus ist neu, fühlt sich anders an, schmeckt anders und muss anders gegessen werden als Milch. Vielleicht war der Zeitpunkt für Ihr Kind noch zu früh. Versuchen Sie es einfach ein paar Tage später noch einmal.

Nach ungefähr einem Monat ersetzen Sie die Abendmilch durch einen Vollmilch-Getreide-Brei. Hauptbestandteile sind Vollmilch, Getreide sowie etwas Obstsaft oder Fruchtpüree. Der abendliche Milchbrei sättigt gut und hilft Ihrem Kind (und auch

Tipp: Sobald Ihr Baby Beikost bekommt, braucht es zum Essen auch etwas zu trinken. So rutscht das Essen besser und die Verdauung wird unterstützt. Geeignet ist Wasser, ungesüßter Kindertee (Teebeutel) oder stark verdünnter Fruchtsaft ohne Zucker.

Ihnen) beim Durchschlafen. Verwenden Sie beim Selberkochen möglichst Vollkornprodukte wie Haferflocken oder Vollkorn Grieß und keinen Zucker. Instantflocken, die nur in die heiße Milch eingerührt werden, sind praktisch, sollten aber ebenso keine Zuckerzusätze oder andere Zutaten

enthalten. Ein Blick auf die Zutatenliste gibt Aufschluss.

Nach etwa einem weiteren Monat füttern Sie nachmittags einen Getreide-Obst-Brei aus Vollkornflocken, Obstmus und etwas Fett. Damit erhält Ihr Kind Vitamine und Eisen. Dieser Brei sollte wirklich keine Milch oder Milchprodukte enthalten, weil Milch die Aufnahme von Eisen erschwert. Zusätzliches Süßen mit Zucker ist unnötig, mit Honig aufgrund des Erregers Clostridium botulinum sogar gefährlich, da sich im Darm diese Erreger ansiedeln und den Körper vergiften können.

Ab dem 10. Monat können die meisten Kinder sitzen, haben mehr oder weniger viele Zähne und beginnen nach allem zu greifen, was sie erreichen können – auch nach Essbarem. So erwächst auch Ihr Liebling allmählich dem Säuglings- und Breialter und kann nach und nach auch festere Kost ausprobieren. Der Übergang zur Familienkost beginnt. Jetzt reicht es, das Essen nur noch zu zerdrücken oder in kleine Stücke zu schneiden – der Pürierstab kann von nun an im Schrank bleiben.

Zum Frühstück kann Ihr Kind nun nach und nach auch eine Brot-Milch-Mahlzeit bekommen. Bestreichen Sie dazu feines Vollkornbrot ohne Rinde mit Butter und schneiden es in mundgerechte Stückchen. So kann Ihr Kind selbst danach greifen. Die Milchnahrung dazu kommt nicht mehr aus der Flasche oder aus Mamas Busen, sondern bald aus einer Trinklerntasse. Die auslaufsicheren MAGIC CUP Becher von NUK verhindern hierbei ständige „Überschwemmungen“. Obst- oder Gemüsestückchen zum Brot oder als Zwischen-

mahlzeit am Vormittag oder Nachmittag verbessern die Vitaminversorgung und werden von allen Kleinkindern gern genascht. Geeignet sind zunächst weiche Obstsorten wie Banane, weiche Birne oder Nektarinen sowie Salatgurke, später auch rohes Knabbergemüse wie Möhren oder Kohlrabistückchen.

Hinweis: Wichtiger Hinweis: Obst- und Gemüsestückchen sind nicht „nur“ aus ernährungsphysiologischer Sicht gut für Ihr Kind, sondern fördern auch die Entwicklung der Mundmuskulatur und die Sprachentwicklung. Unterstützen Sie den Wunsch Ihres Kindes zum Selberessen – auch wenn zunächst nicht alles im Mund ankommt.



Neue Erfahrung fürs Baby: die ersten Löffel Brei.

Ernährungsfahrplan für das erste Lebensjahr

	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends
1. bis 4. Monat *	oder	oder	oder	oder	oder
ab 5. Monat	oder	oder	**	oder	oder
ab 6. Monat	oder	oder	**	oder	**
ab 7. Monat	oder	oder			
10. bis 12. Monat ***	oder	oder	oder	oder	oder
Stillen					
Fläschchenmahlzzeit					
Milch					
	Gemüse Kartoffeln Fleisch	Getreideprodukte Obst Brot	Gemüse-Kartoffel- (Fleisch)-Brei	Obst-Getreide- Brei	Vollmilch-Getreide- Brei

* Stillen und Säuglingsanfangsnahrung nach Bedarf, anfangs ca. 5 bis 8 Mahlzeiten, schrittweise abnehmend auf 5 Mahlzeiten.

** Die erste Breifütterung kann bei gutem Gedeihen auch erst Anfang des 7. Monats erfolgen.

*** Ab dem 10. Monat kann schrittweise mit fester Nahrung (Brot, Obst etc.) begonnen werden. Das hängt sehr von Ihrem Kind und seinem Zahnwachstum ab.

Selber kochen oder Fertigkost?

Beides hat Vor- und Nachteile. Die wesentlichen Entscheidungskriterien werden hier beleuchtet. Entscheiden Sie selbst!

Schadstoffbelastung

Die Herstellung von Babynahrung in Gläschen oder als Instantbrei unterliegt strengen lebensmittelrechtlichen Vorschriften, der „Diätverordnung“. Durch die sorgfältige Auswahl der Rohprodukte, die zunehmend aus ökologischem Anbau stammen, und laufende Kontrollen können die strengen Grenzwerte für Nitrat und Pestizide eingehalten werden. Wenn Sie selber kochen möchten, sollten Sie die verwendeten Lebensmittel sorgfältig aussuchen und bevorzugt Produkte aus ökologischem Anbau verwenden.

Preis

Selbst zu kochen ist in jedem Fall günstiger als Fertigprodukte zu kaufen, selbst wenn die etwas teureren ökologischen Produkte verarbeitet werden.

Geschmack

In frisch gekochtem Essen bleibt der natürliche Eigengeschmack der Lebensmittel am besten erhalten, das ist bei Babykost genauso wie beim Essen für Erwachsene.

Zusammensetzung

Achten Sie beim Kauf von Fertigprodukten auf die Zutaten. Für Babynahrung nicht empfehlenswert sind Salz und Gewürze, Kristallzucker und andere Zuckerarten wie Glucose, Fructose, Glucosesirup oder Maltose. Wenn Sie selber kochen, können



In frisch gekochtem Brei bleibt der Geschmack am besten erhalten.

Sie die Zusammensetzung der verwendeten Lebensmittel selbst bestimmen.

Arbeitsaufwand

Dieser Punkt geht eindeutig an die Gläschen und Instantbreie. Hier kann man viel Zeit und Arbeit sparen. Natürlich ist auch das Selberkochen keine Hexerei, aber mit ein paar Tricks bleibt auch hier der Arbeitsaufwand erträglich.

Fazit

Fazit: Wenn Sie selber kochen wollen, sollten Sie die verwendeten Zutaten sorgfältig auswählen. Beim Einkauf von Fertigprodukten wie Gläschen und Breien empfehle ich einen genauen Blick auf die Zutatenliste.



Lebensmitteltabelle zum Herausnehmen siehe letzte Seite

Lebensmittelauswahl leicht gemacht

Ob Sie die Breie für Ihren Liebling selber kochen oder fertige Gläschen bzw. Instantbreie füttern – die verwendeten Zutaten entscheiden über die ernährungsphysio-

logische Qualität des fertigen Breies. Eine umfassende Lebensmitteltabelle zum Herausnehmen finden Sie auf der letzten Seite.

Tipps für die Auswahl von Gläschenkost und Fertigbreien

Gläschen und Fertigprodukte können Babys Speiseplan auf praktische Weise ergänzen. Unterscheiden kann man zwischen verzehrfertigen Komplettmahlzeiten, die nur noch erwärmt werden müssen oder kalt gefüttert werden, und Einzelzutaten, die zur Breizubereitung verwendet werden (z. B. Getreideflocken, Obst, Gemüse- oder Fleischmus).

Das Angebot ist vielfältig und so sollten Sie zumindest anfangs für den Gläschen-einkauf ausreichend Zeit einplanen, um die Zutatenlisten der Produkte zu studieren. Sie geben Aufschluss über die verarbeiteten Zutaten. Die Babykosthersteller orientieren sich in der Zusammensetzung ihrer Produkte zunehmend an den ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen für die Babykost. Nicht zu empfehlen sind Zutaten wie Salz, Zucker oder andere Süßungsmittel, Gewürze, Zwiebeln, helle Nudeln, helle Getreideprodukte oder heller Reis.

zende Zusätze zur weiteren Verarbeitung wie reine Obst- oder Gemüsegeläschen (z. B. Apfel-Birnen-Mus, Frühkarotten, Fleischmus) oder Getreideflocken, auch als Instantprodukt. In Fertigbreien ist ein Jodzusat (Kaliumjodid oder Kaliumjodat) sinnvoll.

Fertigmenüs aus dem Gläschen enthalten oft nicht die erforderliche Menge an Fett (8 bis 10 g pro Mahlzeit). Anhand der Nährwertangabe auf der Gläschenbänderole können Sie dies feststellen. Dann sollten Sie dem erwärmten Menü die fehlende Fettmenge zugeben.

Auch manche Getreide-Obst-Breie aus dem Glas enthalten kein oder zu wenig Fett. Dann ist es sinnvoll, die nötige Menge auf 5 g (= 1 Teelöffel) pro Mahlzeit zu ergänzen. Achten Sie außerdem darauf, dass dieser Brei keine Milch oder Milchprodukte enthält, da dies die Aufnahme von Eisen behindert.

Eine große Auswahl an Gläschen ergänzt Babys Speiseplan.

Zucker

Das alles ist Zucker: Saccharose (Haushaltszucker, Kristallzucker), Glucose (Traubenzucker), Glucosesirup, Fructose (Fruchtzucker), Maltose (Malzzucker).

Bei der Auswahl gilt: Bevorzugen Sie Produkte mit wenigen Zutaten entsprechend der Lebensmittelliste auf Seite 39, die in den Zusammensetzungen den Brei-Grundrezepten in dieser Broschüre entsprechen. Damit ist Ihr Baby gut versorgt. Ebenso geeignet sind Einzelzutaten ohne ergän-



Was unser Baby trinken soll

Der Flüssigkeitsbedarf eines Babys ist im Verhältnis zum Körpergewicht viel größer als bei Erwachsenen. Während der Stillzeit bekommt ein gesunder Säugling die notwendige Flüssigkeitsmenge automatisch durch die Muttermilch. Mit der Einführung des ersten Breies sollten Sie jedoch beginnen, Ihrem Kind auch etwas zum Trinken anzubieten. Das beste Getränk ist Wasser. Allerdings sollte das Wasser für Ihr Baby nitratarm sein, wenig Mineralstoffe und natürlich keine schädlichen Stoffe wie Blei, Kupfer oder Umweltschadstoffe enthalten. Nitrat behindert den Sauerstofftransport im Blut. Ein hoher Mineralstoffgehalt – bei Erwachsenen durchaus erwünscht – belastet die noch unausgereiften Nieren Ihres Babys. Mineralwassersorten mit dem Aufdruck „geeignet für die Säuglingsernährung“ und von manchen Babykostherstellern angebotenes Babywasser erfüllen diese Kriterien und geben Sicherheit.

Ob Ihr Leitungswasser für Ihr Baby geeignet, also nitratarm und frei von Schadstoffen ist, können Sie beim örtlichen Wasserwerk erfragen. Brunnenbesitzer gerade im ländlichen Raum sollten ihr Trinkwasser vorsorglich im Labor untersuchen lassen. Das gilt auch, wenn Sie in einem Haus leben, das alte Bleirohre oder neue Kupferrohre hat. Die giftigen Metalle Blei und Kupfer können sich im Leitungswasser anreichern und belasten die Gesundheit von Babys und Kleinkindern erheblich. Manche Wasserwerke führen diese Analysen kostenlos durch, wenn Säuglinge oder Schwangere im

Haushalt leben. Haben Analysen zu hohe Werte ergeben, sollten Sie für Ihr Kind kein Leitungswasser mehr verwenden, sondern auf Mineralwasser oder Babywasser umsteigen – auch für die Tee- und Breizubereitung.

Weitere empfehlenswerte Getränke für Babys sind Saftschorlen, Kindertees aus dem Teebeutel oder lose aufgebriht, und Teeschorlen.

Tipp: Erkundigen Sie sich bei Ihrem örtlichen Wasserwerk nach der Wasserqualität. Brunnenbesitzer im ländlichen Raum oder Bewohner von Häusern mit alten Bleirohren oder neuen Kupferrohren sollten ihr Leitungswasser analysieren lassen. Manche Wasserwerke führen diese Analysen kostenlos durch, wenn Säuglinge oder Schwangere im Haushalt leben.

Nicht empfehlenswert sind Instant-Kindertees, reine Fruchtsäfte, mit Zucker oder Süßstoff gesüßte Getränke aller Art, Fruchtsaftgetränke und Nektare. Ihr Zuckergehalt greift Babys Zähnchen an. Schwarztee und Grüntee enthalten das aufputschende Teein und haben im Babyfläschchen nichts zu suchen.

Am besten geben Sie Ihrem Baby die Getränke zunächst aus der Flasche mit einem Sauger mit der kleinsten Lochung (Tee-Lochung, extrafein, „S“), ab frühestens dem 6. Lebensmonat helfen tropfsichere „MAGIC CUPS“ oder Trinklernflaschen Ihrem Kind trinken zu lernen wie die



Der Flüssigkeitsbedarf eines Babys ist im Verhältnis zum Körpergewicht viel größer als bei Erwachsenen.

Großen. Ab dem 12. Lebensmonat kann Ihr Kind je nach Entwicklung dann auch schon mal aus einem Becher oder einer Tasse ohne Trinkaufsatz das Trinken üben.

Wichtig: Geben Sie Ihrem Kind niemals ein Trinkfläschchen oder einen Trinkbecher

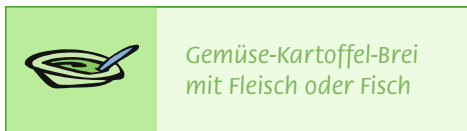
zum Dauernuckeln, zum Einschlafen oder zum Trösten! Das ständige Umspülen der Zähnchen mit dem Getränk verursacht Karies. Dies gilt für süße und/oder fruchtsäurehaltige Getränke ganz besonders, aber auch für reines Wasser oder Tee!



Selbst gekochtes Essen – eine Delikatesse.

Selber kochen – eine Rezepta Auswahl

Selbst gekochtes Essen – eine Delikatesse, die sicher auch Ihr Liebling zu schätzen weiß. In diesem Kapitel finden Sie Brei-Grundrezepte zum Selberkochen. Die angegebenen Mengen basieren auf Erfahrungswerten. Es kann durchaus sein, dass Ihr Kind größere oder kleinere Portionen möchte. Das ist in Ordnung, solange Ihr Kind sich altersgerecht entwickelt. Deshalb ist es auch nicht notwendig, alle Zutaten grammgenau abzuwiegen. Sie müssen auch kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie Ihrem Liebling nicht täglich etwas frisch Gekochtes reichen. Gläschenkost kann den Ernährungsplan Ihres Kindes durchaus ergänzen.

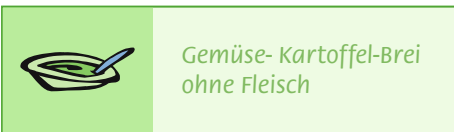


- 1 mittelgroße Möhre (ca. 100 g) oder anderes Gemüse
- 1 eigroße Kartoffel (ca. 50-70 g)
- 20-30 g Fleisch oder Fischfilet
- 10 g Öl oder Butter (1 gestrichener Esslöffel)
- 2 Esslöffel Obstsaft (30 ml)

Kartoffeln und Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem zerkleinerten Fleisch bzw. Fisch mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf weich kochen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Fett und Saft unterrühren.

Tip

Praktisch ist es auch, größere Fleischmengen vorzukochen und einzufrieren. Dazu 600 g klein geschnittenes Fleisch in 100 ml Wasser weich kochen, pürieren, das Fleischmus portionsweise (1 Portion = 30-35 g = 2 gehäufte Esslöffel) in Eiswürfelbehälter füllen und schockgefrieren. Gefrorene Fleischwürfel in dicht schließender Dose bis zum Verzehr in der Tiefkühlung lagern. Bei Bedarf zum frisch gekochten Gemüse-Kartoffel-Brei zugeben. Ergibt ca. 20 Portionen.

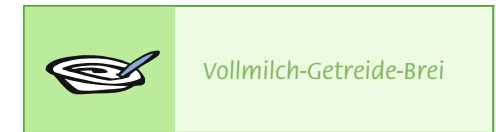


- 100 g Gemüse
 - 1 eigroße Kartoffel
 - 1 gehäufte Esslöffel Vollkornflocken (Hafer, Hirse, Reis)
 - 10 g Öl oder Butter (1 gestrichener Esslöffel)
 - 2 Esslöffel Obstsaft
- Kartoffeln und Gemüse putzen, klein schneiden und zusammen mit den Vollkornflocken in wenig Wasser weich kochen. Fein pürieren, Saft und Fett unterrühren.

Tip

Wenn Sie eine Tiefkühltruhe haben, können Sie diesen Brei auch in größeren Mengen vorkochen und portionsweise einfrieren. Den Obstsaft und das Fett

geben Sie dann erst nach dem Erwärmen kurz vor dem Füttern dazu. Für ca. 20 Portionen benötigen Sie ca. 600 g Fleisch, 1 kg Kartoffeln, 2 kg Gemüse.



- 200 ml pasteurisierte Vollmilch
 - 2 gehäufte Esslöffel Vollkornflocken oder Vollkorn Grieß (20 g)
 - 50 g Obstmus, geriebener Apfel oder 2 Esslöffel Obstsaft
- Flocken oder Grieß in Milch aufkochen und etwa 5 Minuten ausquellen lassen, Obstmus oder -saft unterrühren.



- 90 ml Wasser
- 2 Esslöffel Vollkorn-Getreideflocken
- 100 g Obstmus oder fein geriebener Apfel
- 1 gestrichener Teelöffel Butter oder Öl (5 g)

Wasser mit den Flocken aufkochen und ausquellen lassen. Obst und Fett unter den warmen Brei rühren. Schmeckt warm und kalt.



Essen 19

Mengen-Tipps	
Lebensmittel	Gewicht in Gramm
Öl/Butter, 1 gestrichener Teelöffel	5 g
Öl/Butter, 1 gestrichener Esslöffel	10 g
Weizengrieß, 1 Esslöffel	10 g
Weizengrieß, 1 gehäufte Esslöffel	20 g
Haferflocken, zarte, 1 Esslöffel	5 g
Haferflocken, kernige, 1 Esslöffel	10 g
Instant-Getreideflocken, 1 Esslöffel	2 g
Kartoffel, 1 eigroße	ca. 60 g
Möhre, 1 kleine	ca. 40 g
Möhre, 1 mittelgroße, geschält	ca. 80 g
Kohlrabi, geschält	ca. 100 g
Kartoffel-Gemüse-Püree, 1 Esslöffel	30 g
Apfel, 1 kleiner	ca. 100 g
Birne, 1 mittelgroße	ca. 150 g
Banane, 1 kleine	ca. 125 g
Aprikose, pro Stück	ca. 50 g
Obstsaft, 1 Esslöffel	15 ml
Obstmus, 1 Esslöffel	ca. 30 g



Vegetarisch füttern – was muss ich beachten?

Manche Eltern möchten Ihrem Kind kein Fleisch geben. Das ist möglich, doch muss bei der Nahrungszusammenstellung auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden. Eisen ist wichtig für die Blutbildung und Eisenmangel kann sich in Blässe und einer erhöhten Infektanfälligkeit zeigen. Das mit der Nahrung aufgenommene Eisen wird aus pflanzlichen Lebensmitteln wesentlich schlechter aus-

genutzt als aus Fleisch. Daher achten Sie darauf: Wenn Sie kein Fleisch füttern möchten, sollten Sie bewusst eisenreiche Breizutaten verwenden, das Fleisch durch eisenreiche Vollkornflocken ersetzen und jeden Brei mit Vitamin-C-reichem Saft oder Obst anreichern – denn das Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme. Auch eisenangereicherte Babysäfte sind geeignet.

Wichtig: Eine streng vegetarische (vegane) Ernährung, bei der neben Fleisch auch Fisch, Eier und Milchprodukte aus-

der Ernährung gestrichen werden, ist für Säuglinge völlig ungeeignet. Dieser Ernährungsform fehlt hochwertiges Eiweiß, Calcium, Eisen und Vitamin B12, alles Nährstoffe, die für ein gesundes Wachstum notwendig sind.

Pflanzliche Lebensmittel mit hohem Eisengehalt (mg/100 g)	
Hirse	7,0
Haferflocken	4,6
Maisgries (Polenta)	3,9
Weizenflocken	3,2
Roggenschrot	2,7
Fenchel	2,7
Möhren	2,0
Erbsen	1,8
Zucchini	1,5
Broccoli	1,3
Erdbeeren/Himbeeren	1,0
Kohlrabi	0,9
Petersilienwurzel	0,9
Kürbis	0,8

Haltbarkeit und Aufbewahrung

Ob Gemüse- oder Instantbrei, Hygiene und Sorgfalt sind oberste Gebote bei der Zubereitung von Kinderbrei. Fragen und Antworten zu diesem Thema.

Wie lange ist Babynahrung haltbar?

Bei Säuglingsmilchen und Instantbreien steht auf den Packungen das Mindest-

haltbarkeitsdatum. Geöffnete Beutel sind zwei bis drei Wochen haltbar, wenn sie in einem geschlossenen Gefäß kühl und trocken lagern. Angebrochene Packungen gehören nicht in den Kühlschrank, dort kann sich Kondenswasser bilden. Reste von einmal zubereiteter Säuglingsmilch müssen weggeworfen werden. Breie können maximal einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Was müssen Eltern bei Gläschenkost beachten?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist auf den Gläsern vermerkt. Ungeöffnete Gläschen können im Vorratsschrank aufbewahrt werden, angebrochene halten sich höchstens ein bis zwei Tage im Kühlschrank. Wenn Sie die Kost aus einem Gläschen in mehreren Portionen verfüttern, sollten Sie die entsprechenden Mengen in verschiedene Schüsseln füllen. So verhindern Sie, dass die Nahrung verunreinigt wird.

Wie erwärmt man Babykost am besten?

Bei den Obstgläschen genügt Zimmertemperatur. Gemüse und Menüs sollten Sie auf Esstemperatur erhitzen, aber nicht kochen. Hierfür eignen sich Wasserbad, Babykostwärmer oder die Mikrowelle. Vorsicht: In der Mikrowelle Deckel abschrauben nicht vergessen und nur ca. 30 Sekunden bei 300 bis 400 Watt erhitzen. Rühren Sie vor dem Füttern noch einmal gut um und vergewissern Sie sich, dass der Brei nicht zu heiß ist. Breie ein zweites Mal aufwärmen oder länger als eine halbe Stunde im Wasserbad stehen lassen ist tabu, weil sonst wichtige Nährstoffe verloren gehen.

Essen & Vorbeugen

Allergiegefahr – vorbeugen hilft

Die Furcht, das eigene Kind könne an einer Neurodermitis oder einer Allergie erkranken, ist bei den meisten Eltern weit verbreitet. Nicht unberechtigt, denn ca. 25 % aller Neugeborenen kommen mit einem erhöhten Allergierisiko auf die Welt. Die erbliche Veranlagung spielt hier eine entscheidende Rolle. Vererbt wird allerdings nicht die Allergie selbst, sondern nur die Veranlagung, eine Allergie zu entwickeln.

Wenn Sie als Mutter oder Vater oder ein älteres Geschwisterkind bereits an einer Allergie wie Heuschnupfen, Hausstauballergie oder Asthma leiden, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind ebenfalls eine Allergie entwickelt.

Dann sind Vorbeugemaßnahmen sinnvoll, denn sie können das Risiko einer Allergieentstehung verringern oder zumindest das Auftreten der Erkrankung um einige Zeit nach hinten verschieben.



So hoch ist das Allergierisiko, wenn Familienmitglieder Allergiker sind	
keine Allergien in der Familie	5-15 %
ein Geschwister allergisch	25-35 %
ein Elternteil allergisch	20-40 %
beide Eltern allergisch	40-60 %
beide Eltern mit gleicher Krankheit allergisch	60-80 %

Unser Säugling ist allergiegefährdet – was tun?

Die Ernährung Ihres Kindes spielt bei der Allergievorbeugung eine entscheidende, allerdings nicht die alleinige Rolle. Das Immunsystem eines Babys ist zunächst noch unausgereift, die Darmschleimhaut empfindlich und z. T. durchlässig für mit der Nahrung aufgenommene Fremdeiweiße, z. B. aus Milch oder Eiern. Geraten diese ins Blut, kann eine Allergie entstehen.

Es ist daher sinnvoll, bestimmte Lebensmittel im ersten Lebensjahr zu meiden.



Die Ernährung spielt bei der Allergievorbeugung eine entscheidende Rolle.

- Stillen Sie möglichst lange, aber mindestens sechs Monate ausschließlich.
- Wenn langes Stillen nicht möglich ist, sind hypoallergene Säuglingsmilchnahrungen die einzig empfehlenswerte Alternative zur Muttermilch. Man erkennt sie an dem Zusatz „HA“ auf der Packung. Füttern Sie keine normalen Milchnahrungen und auch keine Sojamilchen. Letztere sind genauso allergieauslösend wie Kuhmilch.
- Beikost wie Säfte, Tees und Breie sollte Ihr Baby erst nach Ablauf von sechs Monaten bekommen.
- Ob selbst hergestellt oder in Fertigprodukten, bestimmte Lebensmittel sollte Ihr Kind während des ersten Lebensjahres nicht essen. Sie sind jedoch problemlos ersetzbar, ohne dass Nährstoffmängel befürchtet werden müssen.

Allergieprävention bei allergiegefährdeten Babys durch richtige Lebensmittelauswahl

Zu meidende Lebensmittel im 1. Lebensjahr

Ersatz durch

Kuhmilch	Muttermilch, HA-Nahrung
Milchbrei, Fertigmilchbrei	Milchbrei mit HA-Milch oder Muttermilch zubereiten, HA-Fertigmilchbrei
Milchprodukte, Eis	kein Ersatz
Sojamilch	Muttermilch, HA-Nahrung
Sojaprodukte, z. B. Tofu	kein Ersatz
Fisch	Fleisch
Ei	kein Ersatz
Eiernudeln	Nudeln ohne Ei, Vollkornnudeln, Reis, Kartoffeln
Weizenbrot, Brötchen, Kekse	Brotsorten ohne Weizenanteil, Reiswaffeln
Weizenflocken, Weizengrieß, Müslibreie	Reisflocken, Hirseflocken, Haferflocken
Zitrusfrüchte, Orangensaft	Äpfel, Birnen, Aprikosen, auch als Saft
Nüsse	kein Ersatz
Instanttees (auf Eiweißbasis)	Wasser, Saftschorle, Kinder-Beuteltees
Gläschen oder Fertigprodukte mit sehr vielen Zutaten	Gläschen und Fertigprodukte, die wenige Zutaten enthalten und einer selbst zubereiteten Mahlzeit entsprechen

- Vermeiden Sie außerdem Vielfalt in der Auswahl der Nahrungsmittel und füttern Sie neue Lebensmittel nur einzeln und mindestens im wöchentlichen Abstand, damit eventuelle Reaktionen feststellbar sind. Meiden Sie exotische Obstsorten wie Ananas oder Mangos. Äpfel, Birnen und Bananen sind mit Sicherheit besser verträglich.
- Bleiben Sie entspannt. Nicht jeder auftretende Hautausschlag ist eine Neurodermitis oder Allergie. Suchen Sie, wenn Sie unsicher sind, kinderärzt-

lichen Rat. Sollte eine Neurodermitis festgestellt werden, gibt es einen Trost: Bei sehr vielen Kindern verschwinden die im ersten Lebensjahr aufgetretenen Unverträglichkeiten nach einigen Jahren wieder.

Hinweis: Hypoallergene Milchnahrungen (HA) dienen ausschließlich zur Allergieprävention bei allergiegefährdeten Babys. Ist bereits eine Allergie gegen Kuhmilch

oder Soja aufgetreten, müssen nach Rücksprache mit dem Kinderarzt spezielle Milchnahrungen gefüttert werden.

Nicht nur über die Ernährung, auch über die Atemluft und die Haut (Kleidung) kommt ein Baby in Kontakt mit möglichen Allergenen oder Stoffen, die das Allergierisiko erhöhen können. Informieren Sie sich frühzeitig, am besten bereits während der Schwangerschaft über weitere Vorbeugemaßnahmen.

Ernährungstipps bei Gesundheitsproblemen

Grundsätzlich sollten Sie bei Gesundheitsproblemen Ihres Babys immer kinderärztliche Hilfe suchen. Nur der Kinderarzt kann beurteilen, ob Ihr Kind eine harmlose Befindlichkeitsstörung oder eine behandlungsbedürftige Krankheit hat. Scheuen Sie sich also nicht, selbst mit scheinbar banalen Problemen zum Kinderarzt zu gehen.

Blähungen

Blähungen sind bei Babys ganz normal. Problematisch wird es, wenn die Blähungen festsitzen und dem Kind Schmerzen bereiten. Wenn Sie als Mutter noch stillen, sollten Sie Ihren Speiseplan überprüfen und blähende Lebensmittel versuchsweise streichen. Dazu gehören Gemüsesorten wie Kohl, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch und Hülsenfrüchte sowie grobe, rohe Vollkornprodukte, manchmal auch Kernobst wie Kirschen oder Pflaumen. Diese Lebens-



Von Anfang an auf die richtige Ernährung achten.

mittel sollten auch im Brei nicht verarbeitet werden, um das kindliche Verdauungssystem nicht zu überfordern. Bei anhaltenden Blähungen können krampflösende Tees wie z. B. Fenchel-, Kümmel- oder Anistee helfen. Auch das Herumtragen in Bauchlage oder im Tragetuch sowie eine sanfte Bauchmassage mit spezieller „Windsalbe“ (Apotheke) hat schon manchem Baby geholfen. Bei flaschenernährten Kindern können anhaltende Blähungen auch auf eine Milchzuckerunverträglichkeit oder eine Kuhmilch-eiweißallergie zurückzuführen sein.

Durchfall

Ihr Baby hat Durchfall, wenn es ungewöhnlich häufig dünnflüssigen, oft



Bei Gesundheitsproblemen: grundsätzlich zum Kinderarzt.

schleimigen Stuhlgang hat, der deutlich anders riecht als gewohnt. Gleichzeitiges Fieber oder Erbrechen deuten auf einen Magen-Darm-Infekt hin. Auf jeden Fall sollten Sie sofort mit Ihrem Kind zum Arzt gehen und die letzte volle Windel mitnehmen, um die Ursachen abzuklären. Gerade im ersten Lebensjahr ist das keine Bagatelle. Bis dahin geben Sie Ihrem Kind Muttermilch oder leicht mit Traubenzucker gesüßten Kräutertee zu trinken. Denn das Wichtigste bei einer Durch-

fallerkrankung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um der gefürchteten Austrocknung vorzubeugen. Der Kinderarzt wird Ihrem Säugling daher wahrscheinlich ein Elektrolytpräparat verschreiben und eine spezielle Heilnahrung empfehlen. Bei leichtem Durchfall hilft ab dem 5. Monat oft auch gemusste Banane oder fein geriebener Apfel. Hat Ihr Kind einen sehr weichen Stuhl, fühlt sich aber ansonsten pudelwohl, besteht kein Anlass zur Sorge.

Harter Stuhl

Gestillte Babys haben so gut wie nie Verstopfung. Sobald jedoch Breikost gefüttert wird, kann es vorübergehend zu Verdauungsproblemen kommen. Eine ausgeprägte Verstopfung sollte kinderärztlich behandelt werden. Plagt Ihr Baby sich oft mit einem sehr harten Stuhlgang, ist es wichtig, dass Sie ihm genügend zu trinken geben: Stilles Mineralwasser, ungesüßter Kindertee oder verdünnte Obstsäfte sind geeignet. Aprikosenmus und die konsequente Verwendung von Vollkornflocken und -grieß als Breizutat kann außerdem die Verdauung erleichtern. Geben Sie Ihrem Kind nicht mehr Milch als im Ernährungsplan vorgesehen. Banane und geriebenen Apfel sollten Sie eine Zeit lang vom Speiseplan streichen. Die Zugabe von Milchzucker zum Brei wirkt abführend, ist aber keine Dauerlösung.

Wundsein

Wenn Ihr Baby zu wundem Po neigt, können säurereiche Obstsorten die Ursache sein. Nehmen Sie dann als Breizutat besser keinen Orangensaft, sondern Saft oder Obstmus von säurearmen Früchten wie Apfel oder Birne. Da die Säure auch in die Muttermilch übergehen kann, sollten Sie, wenn Sie noch stillen, besser nicht zu viel säurereiche Fruchtsäfte trinken.

Allerdings kann ein wundem Po auch durch Unverträglichkeiten gegen Pflegemittel oder zu seltenes Windelwechseln verursacht sein. Auch während des Zahnens haben manche Babys unabhängig von der Ernährung einen wundem Po.

Fieber

Fieber geht bei Kindern oft einher mit Appetitlosigkeit. Wenn Ihr Baby wenig isst, bleiben Sie entspannt, jedes Kind hat Reserven, um ein oder zwei Tage mit wenig Nahrung auszukommen. Bieten Sie Ihrem Kind jedoch oft etwas zum Trinken an, denn der Flüssigkeitsbedarf ist während des Fiebers erhöht. Stillbabys bekommen weiterhin Mamas Busen, der während der Krankheit neben der Nährstoffzufuhr den so wichtigen Trost spendet. Obst- und Gemüsebrei „rutscht“ besser, wenn er flüssiger als sonst zubereitet wird. In jedem Fall muss die Ursache des Fiebers durch den Kinderarzt abgeklärt werden.

Spucken

Unbedenklich ist es, wenn Ihr Säugling mit dem Bäuerchen öfter mal ein bisschen der zuvor getrunkenen Milch wieder ausspuckt, aber gut gedeiht und zunimmt. Vorbeugend können Sie darauf achten, dass Ihr Baby nicht zu hastig trinkt und damit viel Luft schluckt. Achten Sie auch auf die richtige Saugerlochgröße und verwenden Sie möglichst Ventilsauger. Wildes Toben unmittelbar nach der Mahlzeit ist ebenfalls ungünstig. Erbricht Ihr Kind jedoch größere Mengen und ist evtl. gleichzeitig der Stuhl krankhaft verändert, handelt es sich wahrscheinlich um einen Infekt oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Dann sollten Sie den Kinderarzt aufsuchen.

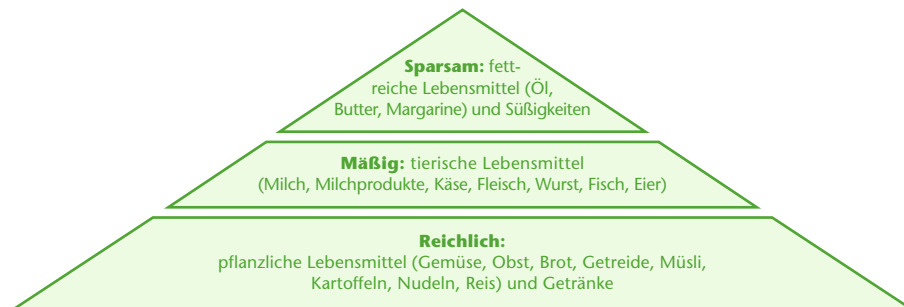
Essen lernen

Essen wie die Großen

Mit Beginn des zweiten Lebensjahres kann Ihr Kind nach und nach die Familienkost mitessen. Spätestens jetzt können Sie durch die geeignete Speisenauswahl Ihr Kind an eine gesunde Ernährung gewöhnen. Doch was ist eine geeignete Speisenauswahl? Die verwendeten Lebensmittel sollen in der Zusammensetzung und der Menge den Nährstoffbedarf decken und damit Wachstum und Entwicklung Ihres Kindes

ermöglichen und Erkrankungen vorbeugen. Die Mahlzeiten sollen schmecken und damit die Freude am Essen erhalten. Und Ihr Kind soll sich an ein gesundes, abwechslungsreiches Essen gewöhnen, damit es für das spätere Leben gerüstet ist. Denn „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Untersuchungen zeigen: Das, was ein Kind kennen gelernt hat, mag es später auch.

Drei einfache Regeln für die Lebensmittelauswahl



Pflanzliche Lebensmittel sollten also die Basis der Ernährung bilden und in jeder Mahlzeit vor kommen, ergänzt durch kleine Portionen der tierischen Lebensmittel und sparsame Verwendung von hochwertigen Fetten. Reichlich zu trinken ist für Kinder wie für Erwachsene wichtig.

Die in der folgenden Tabelle angegebenen Mengen bieten eine grobe Orientierung, das Abwiegen der Zutaten ist nicht nötig. Kinder essen je nach Persönlichkeit, Tagesform und Entwicklungsphase mal mehr, mal weniger. Jedes Kind ist und isst verschieden.



Ab ca. 12 Monaten kann ein Kind nach und nach die Familienkost mitessen.

Mengenempfehlung für das 2. Lebensjahr		
Nahrung	Menge	Bemerkungen
Getränke	600-650 ml/Tag	Wasser, Kräuter-/Früchtetee, Saftschorle sind am besten
Brot, Getreide (-flocken)	80-100 g/Tag	2 Scheiben oder 1 Scheibe Brot und 1 Portion Getreideflocken
Kartoffeln	80-90 g/Tag	2 kleine Kartoffeln, ersetzbar durch Nudeln oder Reis
Gemüse	120-130 g/Tag	frisch oder tiefgekühlt oder als Rohkost
Obst	120-130 g/Tag	z. B. 1 Apfel
Milch/Milchprodukte	300 ml/Tag	100 ml Milch ersetzbar durch 1 Scheibe Käse
Fleisch/Wurst	30 g/Tag	magere Sorten bevorzugen
Eier	1-2 Stück/Woche	Eier gut durchgaren
Fisch	50-60 g/Woche	Seefisch vorziehen
Öl, Butter, Margarine	15-20 g/Tag	3-4 Teelöffel
(Gesamtenergie 950-1050 kcal pro Tag)		

Mahlzeitenbeispiele



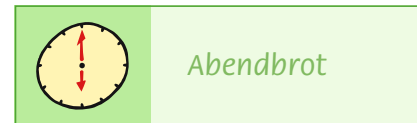
Frühstück

- 1 Scheibe Vollkorntoast mit Frischkäse oder Butter und Gouda, einige Stückchen Salatgurke oder Birne, 1 Tasse Milch
- **oder** 1 kleine Portion feines Müsli mit Bananenstückchen und Naturjoghurt, 1 Tasse Früchtetee



Mittagessen

- Selbst gemachtes Kartoffelpüree, Broccoli, gedünstetes Fischfilet, Kräutersoße, Traubensaftschorle
- **oder** Vollkornnudeln mit frisch gekochter Tomatensoße, Obstquark, Mineralwasser
- **oder** Buntes Reis-Gemüse-Risotto, Hähnchenschnitzel, Obstsalat, Apfelsaftschorle



Abendbrot

- 1 Scheibe feines Vollkornbrot, evtl. ohne Rinde, mit Margarine und mildem Käse oder Geflügelfleischwurst, Rohkoststückchen mit Quarkdip, Kräutertee oder Mineralwasser
- **oder** Gemüsecremesuppe mit Vollkornbrötchen, 1 Tasse Milch
- **oder** 1 Stück Vollkornfladenbrot mit Kräuterquark, Möhren-Apfel-Rohkost, Teeschorle (Früchtetee mit Fruchtsaft)

Drei Mahlzeiten genügen nicht
 Kindermägen sind klein. Deshalb brauchen Kinder alle zwei bis drei Stunden, also auch zwischen den Hauptmahlzeiten, eine kleine Zwischenmahlzeit als Energienachschub. Obst und Vollkorngetreideprodukte sowie ausreichend Getränke (Wasser oder Fruchtsaftschorle) sind empfehlenswert. Vorbereitete Obststücke von Äpfeln, Birnen, Bananen, Apfelsinen, Mandarinspalten, Pfirsichen, Nektarinen, Pflaumen und Aprikosen sowie ganze Erdbeeren essen alle Kinder gern. Aber auch mild gesüßte Vollkornkekse, Reiswaffeln, Salzbrezeln und Vollkornzwieback sind meist beliebt. Diese

Nicht nur Süßes: klein geschnittenes Obst für zwischendurch.





Kinder lernen durch Nachahmung und gucken sich ab, wie es „die Großen“ machen.

Zwischenmahlzeiten können Sie außerdem problemlos mit auf den Spielplatz nehmen. Kinder können auch mal etwas Kuchen, Kekse oder mal ein kleines Eis essen. Doch das sollte eine Ausnahme bleiben. Allzu schnell gewöhnt sich Ihr Kind daran und akzeptiert wertvolle Zwischenmahlzeiten nur noch widerwillig.

Ernährungserziehung – Ihr Kind lernt essen

Ernährungsgewohnheiten und Geschmacksvorlieben sowie vor allem die Einstellung zum Essen werden in den ersten Lebensjahren eines Menschen ausgebildet – und bleiben zumindest in den Grundzügen

meist das ganze Leben erhalten. In den ersten zehn bis zwölf Monaten werden Sie als Eltern weitgehend entscheiden, was in die Breischüssel oder das Fläschchen Ihres Babys kommt. Doch schon bald wird aus Ihrem Baby ein neugieriges Kleinkind, das zunehmend selber essen und selbst bestimmen will, was in seinen Mund gelangt und was auch eben nicht. Spätestens jetzt gilt es, mit liebevoller und geduldiger Umsicht und erzieherischem Augenmaß diesen Prozess zu begleiten und sanft zu steuern.

Seien Sie ein gutes Vorbild

Kinder lernen durch Nachahmung und gucken sich ab, wie es „die Großen“ machen. Das gilt für Lebensmittelvor-

lieben und -abneigungen genauso wie für das „Wie“ des Essens. Wenn der Papa Gemüse kategorisch ablehnt, die Mama den Frühstückskaffee stehend zwischen Tür und Angel trinkt, das meiste Essen aus der Dose oder Tüte kommt, der große Bruder ständig mit der Chipstüte herumläuft und zum Abendessen immer der Fernseher läuft – wie soll Ihr Kleines dann lernen, wie man gesund und genussvoll isst? Machen Sie es besser und leben Sie Ihrem Kind – zumindest meistens – vor, wie es richtig ist. Für viele junge Eltern ist deshalb die Geburt eines Kindes Anlass, ihre eigene Ernährungsweise einmal zu überdenken.

Sorgen Sie für gute Stimmung am Esstisch

Hektische Atmosphäre, Geschimpfe und Gemecker und „doofe Themen“ verderben den Appetit. Gemütliche Stimmung, ein schön gedeckter Tisch und ein freundliches Miteinander dagegen fördern den Essgenuss – das gilt übrigens nicht nur für Kinder. Hilfreich ist es, die Mahlzeit mit einem Ritual zu beginnen, z. B. einem Tischspruch wie: „Piep, piep, piep, wir haben uns alle lieb. Jeder isst, so viel er kann, nur nicht seinen Nebenmann.“

Nicht nur Süßes

Kinder – und nicht nur sie – lieben Süßes. Süß bedeutet aus psychologischer Sicht Sicherheitsgeschmack, denn bereits die Muttermilch ist sehr süß. Viele Kinderlebensmittel wie Joghurts, Getränke und auch Babybreie werden deshalb stark gesüßt angeboten, aus ernährungsphysiologischer Sicht und für die Gesundheit der Zähnchen ungünstig. Außerdem wird

damit die Vorliebe für Süßes noch weiter gefördert. Damit Ihr Kind nicht zum Zuckerjunkie wird, meiden Sie übersüßte Speisen und geben ihm die Möglichkeit, auch andere Geschmacksrichtungen kennen zu lernen. Der natürliche Geschmack naturbelassener Lebensmittel, liebevoll zubereitet, bietet hierfür viele Möglichkeiten.

Tip: Wenn Ihr Kind angesichts des Süßigkeitenangebots an der Supermarktkasse großes Geschrei anstimmmt, bleiben Sie gelassen – und konsequent. Vorbeugend: ein mitgenommenes Spielzeug oder das Kind darf sich beim vorherigen Einkaufsrundgang selbst etwas aussuchen, z. B. einen speziellen Joghurt oder einen Saft.

Nicht alles landet sofort im Mund.



Selber essen lernen – ohne matschen und kleckern geht es nicht

Bald greift Ihr Kind nach dem Löffel und zum Becher und will selbst essen und trinken. Dabei landet anfangs das Meiste auf der Kleidung und auf dem Boden und nur wenig im Mund. Bleiben Sie gelassen – Ihr Kind kann es noch nicht besser. Lassen Sie es trotzdem selbst ausprobieren, denn Übung macht den Meister. Ein großes Lätzchen, am besten mit Ärmeln, ein abwischbares Tischtuch und eines unter dem Hochstühlchen sowie ein Waschlappen in greifbarer Nähe halten den anschließenden Putzaufwand in Grenzen. Ein eigenes Kinderbesteck, z. B. ein Esslernbesteck von NUK, hilft Ihrem Kind beim Essenlernen. Auch beim Trinkenlernen gibt es Becher, die mitdenken und mitwachsen, z. B. der MAGIC CUP.

Essen nicht als Erziehungsmittel verwenden

Die Tafel Schokolade als Trostpflaster oder Belohnung sind ein sicherer Weg, das natürliche Verhältnis zum Essen bei Ihrem Kind zu stören. Ernährungspsychologisch lernt Ihr Kind dadurch: Wenn ich traurig bin, hilft mir Essen oder wenn ich etwas gut gemacht habe, gibt es etwas zu essen – unabhängig vom Hunger. Diese Botschaft gräbt sich ins Unterbewusstsein und wirkt dort das ganze Leben. Damit haben viele übergewichtige Erwachsene Probleme.

Respektieren Sie die natürliche Hunger-Sättigungsregulation

Jeder Mensch wird mit einem natürlichen Gefühl für Hunger und Sättigung geboren. Ein Kind isst, wenn es hungrig ist, und hört auf, wenn es satt ist – egal, wie gut

es ihm schmeckt. Die Portionsgrößen schwanken dabei ganz erheblich. In Wachstumsphasen oder nach körperlicher Aktivität wird mehr gegessen, in Ruhe dagegen weniger. Oft so wenig, dass sich manche Mutter sorgt, wovon ihr Kind überhaupt noch wachsen soll. Doch die Sorge ist normalerweise unbegründet, denn jedes Kind hat ausreichend Reserven. Lassen Sie Ihr Kind ruhig selbst entscheiden, ob es einen Teller leer isst oder nicht. Wird ein Kind zum ständigen Essen angehalten oder gar gezwungen, geht das natürliche Gefühl für Hunger und Sättigung verloren – und der Machtkampf am Esstisch ist vorprogrammiert. Nicht jedes Quengeln bedeutet, dass das Kind Hunger hat – beim Säugling nicht und nicht beim Kleinkind. Wenn Ihr Kind lernt, dass jede Unzufriedenheit mit Essen „behandelt“ wird, sind Essprobleme im Erwachsenenalter wahrscheinlich.

Machen Sie Ihr Kind nicht zum Dauernuckler und Nebenbei-Esser

Ob Sie mit Ihrem Kind zu Hause sind oder unterwegs – legen Sie für die Mahlzeiten bewusst eine Ess- und Trinkpause ein – mit Anfang und Ende. Durch ständiges Nebenbei-Essen, z. B. Sandförmchen in der einen Hand, Banane in der anderen, wird unbewusstes Essen und damit Überernährung gefördert. Ständiges Dauernuckeln am Fläschchen oder Trinkbecher verursacht Karies und Kieferverformungen.

Kochen Sie zusammen mit Ihrem Kind

Alle Kinder lieben das. Zunächst Mama oder Papa beim Essenkochen zuzusehen und später mitzumachen. Schon recht kleine Kinder können mal die Quarkspeise



Kinder lieben das: kochen zusammen mit Mama und Papa.

umrühren, Kuchen- oder Pizzateig kneten, ältere dann Obst oder Gemüse schnippeln oder gekochte Kartoffeln für Kartoffelsalat klein schneiden. Möglichkeiten, Kinder mit einzubeziehen gibt es genug. Nebenbei lernt Ihr Kind vieles, ohne dass Sie es ihm extra sagen müssten: dass eine Herdplatte heiß ist und nicht angefasst werden darf, wie verschiedene Lebensmittel aus-

sehen, heißen und schmecken, dass Essen zuzubereiten Zeit benötigt und vieles mehr.

Mit Kindern zu kochen dauert länger, bedeutet eine Zeit lang Abschied zu nehmen von Perfektionsansprüchen und erfordert viel Geduld. Aber es lohnt sich. Denn eine Mahlzeit, bei der Ihr Kind mitgekocht hat, schmeckt ihm besser.

Zu guter Letzt

Liebe Eltern,

in meiner Familie wurde von jeher Wert auf gutes Essen gelegt. Meiner Mutter war und ist es bis heute wichtig, Mahlzeiten mit viel Liebe frisch zu kochen, Kuchen gab es bei uns nie vom Bäcker, Gemüse nie aus der Dose. Selbst in Zeiten knapper Kassen – und die gab es oft – war es Ehrensache: Beim Essen wird nicht gespart! Ich bin meinen Eltern heute dafür dankbar, dass sie mir diese Wertschätzung für das Essen, die Zubereitung und für Lebensmittel mitgegeben haben.

Und so bin ich jetzt der Ansicht, dass gutes Essen und Trinken ein unschätzbare Kulturgut ist, das es lohnt zu pflegen. Kinder sind in der heutigen Zeit unzähligen vielfältigen Einflüssen durch Kindergarten, Freunde und der Lebensmittelwerbung ausgesetzt. Hektik und Action allerorten und die ständige unmittelbare Befriedigung aller Bedürfnisse – auch beim Essen – scheint das zu sein, was Kinder wollen. Zappelige, fehlernährte und übergewichtige Kinder, und die werden immer mehr, sprechen jedoch eine andere Sprache.

Essen und Trinken bedeutet mehr als nur den Hunger und den Durst zu stillen. Gemeinsame Mahlzeiten können bewusste Ruhepunkte im wirbeligen Alltag sein und so allen Familienmitgliedern die notwendigen Erholungszeiten verschaffen. Das Gemeinschaftsgefühl, das Ihr Kind durch regelmäßige Mahlzeiten in der ganzen Familie erlebt, ist kostbar und genauso wichtig wie die Lebensmittel, die es dabei isst.

Der bewusste Genuss der Speisen ist aber nur möglich, wenn nicht gleichzeitig gespielt oder gelesen wird oder der laufende Fernseher alle Esser ablenkt.

Lassen Sie die Nahrungsaufnahme nicht zur lästigen Nebensache verkommen.

Die Zeit, die Sie für die Zubereitung und den Genuss von Mahlzeiten investieren, ist wertvoll, denn sie ist eine Investition in die Gesundheit Ihres Kindes. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen und guten Appetit!

Ihre Petra Fricke

*Diplom-Ökotrophologin,
Ernährungsberaterin und Mutter*



Hier gibt's noch mehr Informationen

Forschungsinstitut für Kinderernährung
Heinstück 11
44225 Dortmund
Tel.: 0231/792210-0
www.fke-do.de

Für Sie im Internet gefunden:
www.babyernaehrung.de

Zum Nachlesen:
Ökotest:

Ratgeber Kleinkinder 3/2002

Verbraucherzentralen:

Gesunde Ernährung von Anfang an (2001)
Bärenstarke Kinderkost (2002)

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V. (Hrsg.):

Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen (2000)
optimix. Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen (2001)

Regina Hilsberg, Manfred Bofinger:
Meine Suppe eß' ich nicht. Kultur und Chaos am Familientisch. (1995)

Dr. Petra Thorbrietz:
Kursbuch gesunde Kinderernährung. So schützen Sie Ihr Kind! (2002)