

Beikosteinführung – Simone Lehwald, IBCLC

- Beikostphase ermöglicht lebenslange Geschmacksprägung auf gesunde und ausgewogene Ernährung, im schlechtesten Fall allerdings auch auf Aromen und Geschmacksverstärker.
- Je vielfältiger der Speiseplan im 2.Lebenshalbjahr, desto besser werden diese Geschmäcker auch im späteren Leben angenommen.
- Jede Woche (min.) ein neues Lebensmittel.
- Probeportionen zur Toleranzentwicklung; langsames Einschleichen von neuen Lebensmitteln.
- Muttermilch bleibt im ganzen 1.LJ – und darüber hinaus – das wichtigste Nahrungsmittel für ein Baby. Feste Nahrung ergänzt die MM, ersetzt sie aber nicht.
- Der immunologische Schutz der MM hinsichtlich der Entwicklung von Allergien ist besonders wichtig bei der Einführung neuer Lebensmittel. Besonders bei der Einführung glutenhaltiger Lebensmittel.
- Beikosteinführung gestaltet sich für alle Kinder gleich, auch wenn eine genetische Disposition zur Entwicklung einer Allergie vorliegt.
- Es ist nicht notwendig, Beikost nach einem bestimmten Schema einzuführen.
- Für Formula-ernährte Kinder eine Milchmahlzeit nach der anderen durch Beikost ersetzen.
- Eine spezielle Kindernahrung ist nicht notwendig, zerkleinerte Erwachsenenkost ist vollkommen ausreichend.
- Fisch ab Vollendung des 6.LM
- 7.-9.LM = 2-3x Beikost pro Tag; im 10.LM = 3-4x Beikost pro Tag; ab 1.Geb. = 1-2 Zwischenmahlzeiten zusätzlich
- Vorzugsweise heimische, selbst zubereitete Produkte; gedünstet oder in Dampf gegart
- Gläschenkost schmeckt sehr ähnlich (Prägung auf „Einheitsgeschmack“) und enthält oft unerwünschte Zutaten. Zu wenig Fett in Gläschen, 1 EL Fett pro 200g hinzufügen.
- Gemüse stets mit Fett geben (Verwertung der fettlöslichen Vitamine), z.B. Maiskeimöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, ab dem Krabbelalter auch im Wechsel mit Butter.
- Fleisch ist ein ausgezeichneter Eisen- und Zinklieferant sowie eine gute Quelle von Vitamin B12 und natürlichem Protein.
- Im Anschluss an Gemüsemahlzeit einen Löffel Obst als Nachtisch oder einen Schuss Orangensaft in den Brei geben (Unterstützung der Eisenaufnahme aus dem Gemüse).
- Erst nach dem 1.Geb.: Rohmilch, rohe Eier, Salz, Honig, Salat, ganze Nüsse, Bindemittel, Zuckerzusätze, Maltose, Glucose, Dextrose, Fructose, Maltodextrin, Geschmacksstoffe und Aromen
- Kuhmilch ab dem 7.LM kein Problem, nicht mehr als 200ml pro Tag (hoher Eiweißgehalt- Belastung der Nieren, Kalzium behindert Eisenaufnahme)
- Vorstellung Baby-Led-Weaning (BLW) = selbstgesteuerte Beikosteinführung