

Ausgabe Dezember 2018

Was gibt es auf den Löffel?

Stiftung Kindergesundheit informiert über Beikost für Babys und über die Nachteile von Breien aus Quetschbeuteln

Es ist wirklich nicht schwer, ein Baby in den ersten Monaten optimal zu ernähren, sagt die Stiftung Kindergesundheit: In der Muttermilch und auch im Fläschchen ist alles drin, was das Kind braucht. Die Natur hat es sehr sinnvoll geregelt: Wenn der Bedarf des Babys an Nährstoffen steigt, ist es auch in der Lage, mehr und festere Nahrung aufzunehmen. Saugen kann es ja von der Geburt an, Löffeln muss es erst lernen. Mit etwa fünf Monaten kann es das, stellt die Stiftung in einer aktuellen Stellungnahme fest. Sie meldet gleichzeitig ernste Bedenken an zum rasant zunehmenden Angebot an pürierten oder flüssigen Beikostprodukten in Plastikbeuteln: Der Inhalt derartiger „Quetschbeutel“ sei oft viel zu süß. Durch das fortgesetzte Saugen der Nahrung lernt das Kind außerdem später, Brei von einem Löffel oder stückige Kost aus der Hand zu essen und kann Essensmarotten entwickeln.

Hinter dem Begriff „Beikost“ versteckt sich allerlei: Zum Beispiel Gemüse, Obst, Kartoffeln, Butter, Öl, Fleisch, Ei und Getreide und die daraus hergestellten Breie. Kurzum alles, was man einem Baby gegen Ende des ersten Lebenshalbjahres zusätzlich zur Muttermilch (oder Säuglingsmilchnahrung) füttert. Die Beikost soll aber die bis dahin angebotene Muttermilch oder Säuglingsnahrung ergänzen und nicht völlig ersetzen, betont die Stiftung Kindergesundheit. Auch nach der Einführung der ersten Beikostmahlzeiten sollte weiter gestillt werden, solange Mutter und Kind das möchten und können. Auch Babys, die bereits mit dem Fläschchen gefüttert werden, sollten auch nach Einführung von Brei- und Löffelkost ihre Flasche weiterhin erhalten.

Nicht zu früh, aber auch nicht zu spät

„Beikost sollte nicht vor dem Alter von 17 Wochen, also dem Beginn des 5. Lebensmonats und nicht später als mit 26 Wochen, also zu Beginn des 7. Lebensmonats eingeführt werden“, präzisiert Professor Dr. Berthold Koletzko, Stoffwechselexperte der Universitäts-Kinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „In diesen Wochen verschwindet bei den meisten Babys der Zungenstoßreflex, gleichzeitig entwickelt sich die Fähigkeit, einen Brei mit der Zunge in den Rachen zu befördern und dann hinunterzuschlucken“.

In diesem Alterszeitraum wird das Baby auch immer aktiver. Die ersten Milchzähne kommen zum Vorschein. Das Kind bewegt sich viel, verfolgt mit Neugierde, was seine Eltern und Geschwister am Familientisch essen, greift selbst nach Löffel und Nahrung und nimmt sie in den Mund. Auch reichen Muttermilch oder Fläschchen oft nicht mehr aus, seinen steigenden Bedarf an Nährstoffen und Energie zu decken.

Normalerweise sind Babys misstrauisch, wenn sie neue Lebensmittel essen sollen. Diese Aversion, „Neophobie“ genannt, ist ein Schutzmechanismus, der das Kind davor bewahren soll, etwas zu essen, was ihm nicht bekommt. Bevorzugt isst ein Baby das, was auch seine Mutter isst, denn dieser Geschmack ist ihm schon aus dem Mutterleib und durch die Muttermilch vertraut. Es ist deshalb nicht verwunderlich, wenn ein Baby gekochte Karotten ablehnt, weil auch die Mutter nie gekochte Karotten



isst.

Die Zeitspanne zwischen 17 und 26 Wochen erweist sich als besonders günstig für die Einführung von neuen Geschmäckern (oder Geschmacksrichtungen) und festen Texturen. Mehrmaliges Anbieten von verschiedenen Lebensmitteln ohne Zwang verringert die Scheu vor unbekanntem Essen. Studien haben ergeben: Der tägliche Wechsel der angebotenen Obst- und Gemüsearten erhöht die spätere Akzeptanz von Gemüse und auch anderer gesunder Nahrungsmittel, wie von Fleisch und Fisch. So wird das Kind schrittweise an die Vielfalt von Nahrungsmitteln gewöhnt und auf den allmählichen Übergang zur Familienkost vorbereitet.

Fleisch und Fisch auch schon für Babys

Es darf übrigens alles auf den Löffel, was dem Baby schmeckt! Die früher häufig erhobenen Warnungen vor allergenreichen Nahrungsmitteln wie Milch, Eier oder Fisch haben sich als nutzlos erwiesen: Das Meiden oder die spätere Einführung derartiger Lebensmittel bietet keinen Schutz vor Allergien.

Als erste Beikostmahlzeit eignet sich ein Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch, um das Kind mit gut verfügbarem Eisen und Zink aus Fleisch zu versorgen. „Breie sollten auf keinen Fall zusätzlich gesüßt oder gesalzen werden, um eine falsche Programmierung des kindlichen Geschmacks zu vermeiden“, sagt Professor Berthold Koletzko: „Der Brei sollte dem Baby, nicht dem Erwachsenen schmecken“.

Der Fleischbestandteil im Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei sollte gelegentlich durch fetthaltigen Fisch (z. B. Lachs) ersetzt werden. Es gibt nämlich Hinweise, dass der Konsum von Fisch schon im ersten Lebensjahr das Kind vor der späteren Entwicklung einer allergischen Erkrankung schützen kann.

Die Stiftung Kindergesundheit möchte Eltern ausdrücklich ermutigen, für ihr Baby auch selbst zu kochen! Gläschnahrung und selbst zubereitete Breie sind gleichwertige Alternativen. Mit beiden kann man ein Baby gut mit allen Nährstoffen versorgen, die es braucht. Die industriell hergestellte Beikost erfüllt hohe gesetzliche Anforderungen und spart auch Zeit und Arbeit. Andererseits hat auch die Selbstzubereitung ihre Vorteile: Die Eltern können die Auswahl der Zutaten selbst entscheiden und eine größere Geschmacksvielfalt anbieten. Als Speiseöl für die Selbstherstellung der Beikost eignet sich besonders Rapsöl.

Quetschies – Fastfood für Babys

Die in letzter Zeit vermehrt angebotenen Quetschbeutel mit pürierten Fruchtzubereitungen und manchmal auch anderen Zutaten bieten aus der Sicht vieler Eltern ein bequemes Vorgehen: Nach Abschrauben des Deckels kann der Inhalt des „Quetschies“ direkt in den Mund des Babys oder des Kleinkindes gedrückt werden, oder das Kind kann den Inhalt aus der Tülle herausaugen oder bei flüssigen Produkten trinken. Quetschbeutel sind jedoch oft doppelt so teuer als herkömmliche Obstgläschen, sind meist überzuckert und übersäuert und mit weiteren Nachteilen verbunden.

Viele „Quetschies“ haben extrem viele Kalorien, einen sehr süßen Geschmack und eine völlig unausgewogene Zusammensetzung der Nährstoffe mit einem viel zu hohen Zuckergehalt, so die Stiftung Kindergesundheit. Dadurch erhöht sich auch das Risiko für Zahnkaries und Übergewicht. Dabei stammt der überwiegende oder sogar der gesamte Zuckergehalt aus dem Zucker der verwendeten Fruchtzubereitung und nicht aus zugesetztem Zucker. Deshalb dürfen auch extrem zuckerreiche Produkte die Aufschrift „ohne Zuckerzusatz“ tragen, wenn der zusätzliche Zucker z. B. aus konzentriertem Fruchtmus oder –saft stammt. Professor Berthold Koletzko: „Dies kann bei Eltern fälschlicherweise den Eindruck erwecken, es würde sich um ein zuckerarmes Produkt handeln. Aber



nicht nur ‚zugesehter Zucker‘, sondern vor allem auch der Gesamtzuckergehalt ist verantwortlich für unerwünschte gesundheitliche Auswirkungen beim Kind“.

Ein weiteres Problem: „Wenn Säuglinge Beikost vorwiegend durch das Saugen aus einem Beutel aufnehmen, kann dadurch das Lernen des Essens von einem Löffel bzw. von festeren Nahrungstücken aus der Hand verzögert und erschwert werden“, gibt Professor Berthold Koletzko zu bedenken. Hinzu kommt: „Das Erkunden der Nahrung mit den Lippen, der Zunge und den Händen und das Einüben des Kauens und Beißens wird nachteilig beeinflusst. Das kann dazu führen, dass das Kind später festere Nahrung wie Gemüse und Obst ablehnt“.

Das Füttern mit dem Löffel und das Essen aus der Hand bietet dagegen den Eltern eine hervorragende Gelegenheit zur Kommunikation, für das gegenseitige Zuhören und für das Sprechen mit dem Kind. Das Kind beobachtet und lernt dabei, was Eltern und Geschwister essen und wird so zum Probieren angeregt.

Die Stiftung Kindergesundheit rät deshalb ausdrücklich ab vom Verzehr pürierter Beikostprodukte aus Quetschbeuteln: Beikost sollte mit dem Löffel oder durch die Hand des Kindes zugeführt und nicht aus einem Plastikbeutel gesaugt werden.

Auch Babys sollten Wasser trinken

Mit dem dritten Brei braucht das Baby auch zusätzlich Flüssigkeit, etwa 200 ml pro Tag. Geeignet sind stilles Mineralwasser mit dem Zusatz „für die Säuglingsernährung geeignet“, oder Leitungswasser, das nach längerem Abfließen aus dem Wasserhahn entnommen wird, und nicht gesüßte Tees.

Zwischen 9 und 15 Monaten ist ein Kind dann soweit entwickelt, dass es durch Nachahmung lernt, aus einem Becher zu trinken, mit einem Löffel zu essen und in feste Nahrung zu beißen. Mit der Einführung von Brot gehen die Brei- und Milchmahlzeiten nach und nach in die drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und zwei Zwischenmahlzeiten (vormittags, nachmittags) einer Familienernährung über.

Zur Vorsicht rät die Stiftung Kindergesundheit bei kleinen festen Lebensmitteln und bei sehr harten oder brechbaren Wurzelgemüsen. Nüsse oder rohes Wurzelgemüse geraten nämlich leicht in die Luftröhre und sollten deshalb erst später auf dem Speiseplan stehen.

Mahlzeiten und Spielzeiten sollten klar getrennt sein, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit. Das Essen sollte auch nicht als Belohnung oder Geschenk deklariert werden.

Und besonders wichtig: Kein Smartphone und kein Fernsehen während der Mahlzeit! Auch Spielsachen und Bücher sollten nicht zur Ablenkung während des Essens genutzt werden.



Newsletter

Die monatliche Information der
Stiftung Kindergesundheit für
Journalistinnen & Journalisten



Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer:

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt.

Mit einem Beitritt zum **Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit** können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Spendenkonto: HypoVereinsbank München

IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20

SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!



**Stiftung
Kindergesundheit**

