



Vorwort

Inhaltsverzeichnis

Stillen

- Ein Gewinn für Ihr Kind: Vorteile der Muttermilch für das Baby
- Ein Gewinn für Sie: Vorteile des Stillens für die Mutter

Flaschennahrung

- Säuglingsanfangsnahrung (0 bis 4 bzw. 6 Monate)
- Säuglingsfolgenahrung (4 bis 18 Monate)
- Beispiele für Milchsorten mit speziellen Eigenschaften
- Sterilisation der Flasche
- Zubereitung der Flasche
- Sauger
- Getränke
- Abstände zwischen den Mahlzeiten
- Menge und Anzahl der Mahlzeiten
- Flocken und Reismehl als Flaschenzusatz

Besonderheiten der Milchmahlzeiten

- Spucken
- Aufstoßen

Seite

4

4

5

6

7

7

8

10

10

12

12

13

15

16

17

17

17

Beikost

18

Wichtige Hinweise zur Einführung von Beikost	19
Gluten	20
Einführung von Beikost in der Praxis	20
Obstmahlzeit	23
Gemüsemahlzeit	25
Kartoffeln, Reis, Nudeln	27
Fette	27
Salz	28
Getränke	28
Fleisch und Fisch	29
Eier	30
Brot und Kekse	31
Milchbrei	31

Allgemeine Tipps

32

Milch und Milchprodukte	32
Babygläschen	33
Anzahl der Mahlzeiten	34
Förderung des Kauens	34

Ernährung in besonderen Situationen

35

Allergien	35
Koliken	38
Wundsein im Windelbereich	39
Verstopfung	39
Durchfall	40

Rezepte

41

Nützliche Adressen

54

Bibliographie

55

Stillen

Ein Gewinn für Ihr Kind: Vorteile der Muttermilch für das Baby

Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung genau auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt. Wachstum und Entwicklung des Babys werden durch sie optimal gewährleistet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät in ihrer Empfehlung aus dem Jahre 2002, alle Kinder in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen und anschließend neben geeigneter Beikost weiter zu stillen bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus.

Welche Vorteile bietet die Muttermilch im Vergleich zu industriell hergestellter Säuglingsnahrung?



Noch wichtiger ist das Stillen für allergiegefährdete Babys:

- ☞ Säuglinge mit erhöhtem Allergierisiko sollten in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich gestillt werden, das heißt ihre Nahrung besteht ausschließlich aus Muttermilch. Eine Verlängerung über diesen Zeitraum hinaus kann nur von Vorteil sein.
- ☞ Mütter, die sich für das Stillen entscheiden, sollten sicherstellen, dass der Säugling keine andere Milch erhält.
- ☞ Stillende Mütter müssen nicht zwingend eine allergiefreie Diät einhalten.

- ☞ Muttermilch ist **gut verträglich** und **leicht zu verdauen**.
- ☞ Muttermilch steht stets in der **richtigen Temperatur** zur Verfügung.
- ☞ Die Zusammensetzung der Muttermilch **passt sich** je nach Alter den Bedürfnissen des Babys **an**.
- ☞ Die Zusammensetzung der Muttermilch **passt sich** den einzelnen Phasen der Stillmahlzeit an.
- ☞ Muttermilch versorgt das Baby mit **Antikörpern** und bietet Schutz gegen Infektionen.
- ☞ Muttermilch enthält keine Fremdeiweiße und schützt das Baby vor **Allergien**.
- ☞ Muttermilch ist **sauber** und enthält keine schädlichen Keime.
- ☞ Muttermilch ist mehr als Nahrung: Der direkte Hautkontakt und die Nähe zur Mutter beruhigen das Baby und legen den Grundstein für eine **intensive Liebe**, die auch die Basis für die psychische Entwicklung des Babys bildet.

Ein Gewinn für Sie: Vorteile des Stillens für die Mutter

- 🕒 Die **Gebärmutter** findet schneller zu ihrer normalen Größe zurück.
- 🕒 Stillen kann einen Schutz gegen Brustkrebs und Osteoporose darstellen.
- 🕒 Stillen erlaubt einen schnelleren Gewichtsverlust, auch wenn die empfohlene Kalorienzufuhr während der Stillzeit höher ist.
- 🕒 Stillen hat praktische Vorteile: weder mitten in der Nacht noch unterwegs oder auf Reisen muss sich jemand um die Zubereitung der Flasche kümmern.
- 🕒 Muttermilch ist jederzeit **frisch, überall verfügbar** und kostenlos.



Sie zögern noch? Oder haben Sie sich schon für das Stillen entschieden?

Weitere Informationen finden Sie in folgenden Publikationen:

„**Stillen von A bis Z**“
(Gesundheitsministerium, Tel. 478 55 69)

„**Ja, ich stille noch**“
(Gesundheitsministerium, Tel. 478 55 69)

Flaschennahrung

Mütter, die sich aus persönlichen oder medizinischen Gründen gegen das Stillen entscheiden beziehungsweise abstillen möchten, sollten für die Zubereitung der Flasche unbedingt spezielle Säuglingsanfangsmilch und später Säuglingsfolgemilch verwenden.



Die im Handel erhältlichen Milchpulver für Säuglinge müssen gesetzlichen Bestimmungen entsprechen (Großherzogliche Verordnung vom 20. November 1993 über Säuglingsanfangs- und Säuglingsfolgenahrung).

Tierische (Kuh-, Ziegen-, Stuten-, Schafsmilch usw.) beziehungsweise pflanzliche Milch (Mandel-, nicht adaptierte Sojamilch usw.) sind nicht für die Ernährung von Kindern unter einem Jahr geeignet, da ihre Zusammensetzung nicht den Bedürfnissen eines Säuglings entspricht. Deshalb kann eine optimale Entwicklung durch sie nicht gewährleistet werden.

Säuglingsanfangsnahrung (0 bis 4 bzw. 6 Monate)

Anfangsnahrung ist so **zusammengesetzt**, dass sie die Bedürfnisse des Säuglings bis zum Ende des vierten beziehungsweise sechsten Monats deckt.

Sie liefert die für das Wachstum erforderliche **Energie**. Eine Anreicherung der Flasche (beispielsweise durch Flocken oder Zucker) ist deshalb nicht erforderlich.

Sie enthält die erforderliche Menge an **Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen**. Da sie auch die entsprechende Menge an Vitamin C liefert, ist die früher übliche zusätzliche Gabe von Orangensaft nicht mehr notwendig.

Das vom Kinderarzt häufig verschriebene Vitamin D hingegen ist durchaus von Nutzen. Da dieses Vitamin durch das Erhitzen der Flasche teilweise zerstört werden könnte, ist die getrennte Verabreichung besonders wichtig.

Die einzelnen **Marken**, unter denen Anfangsnahrung verkauft wird, sind sich mehr oder weniger alle ähnlich. Auf der jeweiligen Verpackung findet man Angaben zur Zusammensetzung und zum Nährwert des jeweiligen Produkts. Anfangsnahrung ist in Apotheken und teilweise auch in großen Supermärkten erhältlich.


Säuglingsfolgenahrung (4 bis 18 Monate)

Frühestens am Ende des vierten und spätestens am Ende des sechsten Monats wird die Anfangsmilch durch **Folgemilch** ersetzt.

Folgemilch ist speziell auf die Nährstoffbedürfnisse von Säuglingen **zwischen vier und zwölf Monaten** abgestimmt und muss bestimmten gesetzlichen Bestimmungen entsprechen.

Aufgrund ihrer Zusammensetzung kann sie problemlos bis zum Alter von **18 Monaten** verabreicht werden. Die zusätzliche Vitamingabe (Vitamin D) ist weiterhin angeraten und wird häufig vom Kinderarzt verordnet.

Folgenahrung ist in großen Supermärkten und Apotheken erhältlich.



☞ Menge, Anzahl und zeitlicher Abstand zwischen den Mahlzeiten des Säuglings bleiben unverändert (siehe Seite 13: Abstände zwischen den Mahlzeiten).

☞ Verwenden Sie dieselbe Milchmarke und denselben Typ Milch wie bisher.

Beispiele für Milchsorten mit speziellen Eigenschaften

Aus therapeutischen Gründen können Kinderärzte oder Ernährungsberater spezielle Milchsorten verordnen.

HA-Nahrung (hypoallergene Nahrung)

Die in HA-Nahrung enthaltenen Eiweiße sind weniger allergieauslösend. Besteht ein erhöhtes Allergierisiko (Allergieneigung innerhalb der Familie), so sollte die Gabe von HA-Nahrung aufgrund ihrer Schutzwirkung bevorzugt werden.

Sojamilch für Säuglinge

Sojamilch für Säuglinge wird ausschließlich auf pflanzlicher Basis hergestellt und entspricht den Wachstumsbedürfnissen des Babys. Sie kann im Falle einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) gegeben werden.

Herkömmliche Sojamilch oder Sojasaft, wie sie in flüssiger Form im Handel und in Reformhäusern angeboten werden, sind nicht für Säuglinge geeignet.

Therapeutische Milch:

Semi-Elementar- und Elementarnahrungen
Therapeutische Milch setzt sich aus Nährstoffen zusammen, die aufgrund ihrer leichten Verdaulichkeit ausgewählt wurden. Sie wird nur in ganz besonderen Fällen wie beispielsweise bei einer Kuhmilchallergie, hartnäckigem Durchfall, einer Störung der Aufnahme von Nährstoffen im Darm und Ähnlichem verordnet.

Angedickte Milch

Um zu häufiges Spucken zu vermeiden, kann angedickte Milch angeboten werden. Allerdings sollte die Milchmenge dann in mehrere kleine Milchportionen aufgeteilt werden.



Allergiegefährdete Säuglinge

Wenn Sie nicht stillen, wird eine HA-Nahrung (hypoallergene Nahrung) empfohlen.



Muttermilch bleibt die ideale Nahrung, denn die Darmflora von Stillkindern wird auf natürliche Weise von nützlichen Bakterien besiedelt.

Pro- und prebiotische Milch

Probiotika sind nützliche Bakterien, die der adaptierten Milch zugesetzt werden. Bei Prebiotika handelt es sich um Substanzen, die der Milch zugesetzt werden, damit sie die Entwicklung einer gesunden Darmflora fördern.

Diese Bakterienflora schützt die Gesundheit des Säuglings, indem sie zum Beispiel Durchfall oder Infekten vorbeugt. Wissenschaftliche Beweise hierfür stehen noch aus, und diesbezügliche Studien sind noch nicht abgeschlossen.

Zusammenfassende Anmerkung

In den vergangenen Jahren sind vermehrt **neue Ersatzmilch-Arten** auf den Markt gekommen. Einige entsprechen den Bedürfnissen des Säuglings und den Erwartungen der Eltern sehr gut. Sie sind das Ergebnis wissenschaftlicher Forschung und werden in regelmäßigen Abständen überprüft und an neue Erkenntnisse angepasst. Andere hingegen erfüllen eher Marketingzwecke als einen bestehenden Bedarf.



Wichtig

☞ Wählen Sie zu Anfang die Milch, die auch in der Entbindungsklinik verwendet wurde, beziehungsweise die Ihnen Ihr Kinderarzt empfohlen hat.

☞ Wechseln Sie die Milch nicht, außer auf Anraten Ihres Kinderarztes beziehungsweise eines Ernährungsberaters.

Sterilisation der Flasche

Die Flasche sollte in den ersten drei bis vier Monaten, der Sauger in den ersten sechs Monaten sterilisiert werden. Wird die Flasche nicht innerhalb von 30 Minuten nach der Zubereitung der Flaschenmahlzeit getrunken, muss sie erneut sterilisiert werden. Es reicht nicht aus, Flaschen in der Spülmaschine zu reinigen.

Vorgehensweise

- 🌀 Waschen Sie zuerst Ihre Hände.
- 🌀 Reinigen Sie sorgfältig Flasche und Sauger, und spülen Sie sie anschließend mit klarem Wasser ab.
- 🌀 Sterilisieren Sie Flasche und Sauger
 - in einem speziellen Sterilisator für Babyflaschen oder
 - durch 15-minütiges Abkochen in sprudelnd kochendem Wasser oder
 - durch 10-minütiges Abkochen in einem Dampfdruckkochtopf oder
 - in einer in Apotheken erhältlichen aseptischen Lösung.

Zubereitung der Flasche

In der Regel wird Säuglingsmilch in Pulverform zum Auflösen angeboten. In der Verpackung findet sich zu diesem Zweck ein kleiner Messlöffel. Normalerweise ergeben 3 glatt gestrichene Messlöffel Milchpulver in 90 ml Wasser aufgelöst ein Endvolumen von 100 ml.

Wichtig

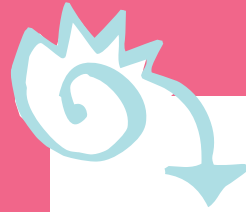
- 🌀 Halten Sie sich bei der Zubereitung genau an die Mengenangaben des Herstellers.
- 🌀 Messen Sie das Milchpulver besonders exakt ab.

Praktische Hinweise

- 🌀 Die Flasche sollte immer auf einer sauberen Oberfläche zubereitet werden.
- 🌀 Das verwendete Mineralwasser (kein Leitungswasser) sollte für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet sein (Evian, Spa, Volvic, Valvert, San Benedetto, ...).
- 🌀 Die Flasche sollte erst kurz vor der Mahlzeit zubereitet werden.
- 🌀 Wird die Flasche nicht sofort verfüttert, sollte sie im Kühlschrank aufbewahrt werden, allerdings nicht länger als 24 Stunden.

Im Wasserbad (Flaschenwärmer)

1. Messen Sie die erforderliche Wassermenge in der Flasche beziehungsweise einem anderen sterilen Behälter ab.
2. Fügen Sie die für die Wassermenge vorgesehene Anzahl gestrichener Messlöffel Milchpulver gemäß den Angaben auf der Verpackung hinzu.
3. Verschließen Sie die Flasche.
4. Schütteln Sie die Flasche, damit sich das Pulver vollständig auflöst.
5. Erwärmen Sie die Flasche entweder im Flaschenwärmer oder im Wasserbad (Topf mit heißem Wasser).
6. Schütteln Sie die Flasche nochmals, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt.
7. Aus hygienischen Gründen sollten Babyflaschen nicht länger als erforderlich im Flaschenwärmer bleiben.



Die ideale Temperatur für Babyflaschen liegt bei 35 bis 36 Grad (ähnlich der Körpertemperatur).

Im Mikrowellengerät

1. Messen Sie die erforderliche Wassermenge in der Flasche beziehungsweise einem anderen sterilen Behälter ab.
2. Erhitzen Sie das Wasser im Mikrowellengerät.
3. Fügen Sie die für die Wassermenge vorgesehene Anzahl gestrichener Messlöffel Milchpulver gemäß den Angaben auf der Verpackung hinzu.
4. Verschließen Sie die Flasche.
5. Schütteln Sie die Flasche, damit sich das Pulver vollständig auflöst und die Wärme sich gleichmäßig verteilt.

Im Handel sind spezielle Thermometer erhältlich, um die Temperatur von Babyflaschen zu überprüfen. Es reicht nicht aus, zur Temperaturprüfung etwas Milch auf die Haut zu tropfen, da Ihre Haut weniger empfindlich ist als der Mund Ihres Babys.

Aus hygienischen Gründen sollten Sie nicht selbst am Sauger trinken. Auch eine Flasche mit Raumtemperatur kann verabreicht werden.

Sauger



Generell sind Latexsauger flexibler als Silikonsauger, allerdings sollte man auch hier an Allergien denken. Im Handel sind **verschiedene Sauger** erhältlich, je nach Alter des Babys und Konsistenz der Milch (Letztere ändert sich, wenn Flocken zugefügt werden).

Keinesfalls sollte das Saugerloch selbst vergrößert werden. Damit das Baby keine Gummiteilchen verschlucken kann, muss jeder beschädigte Sauger umgehend ersetzt werden.

Getränke

Ein gesunder Säugling benötigt keine weiteren Getränke über die Still- beziehungsweise Flaschenmahlzeiten hinaus. Wenn es sehr heiß ist, kann jedoch **für die Säuglingsernährung geeignetes Wasser** (Evian, Spa, Volvic, Valvert, San Benedetto, ...) angeboten werden. Meist enthält das Flaschenetikett den Vermerk „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“. Allerdings sollte das Wasser pur getrunken werden, ohne Zusatz von Tee oder Obstsaft. Zucker oder gesüßter Tee sollten aus zwei Gründen niemals beigemischt werden: Einerseits könnte sich das Baby an den süßen Geschmack gewöhnen, andererseits würde dies eine erhebliche zusätzliche Zuckerzufuhr darstellen. Aus dem gleichen Grund sollte auch kein anderes Getränk angeboten werden. Unter Umständen verweigert das Kind anschließend unter anderem die für seine Entwicklung und sein Wachstum so wichtige Milch.

Abstände zwischen den Mahlzeiten

Nach der Geburt sollte der Säugling nach Bedarf trinken — jedes Baby hat seinen eigenen Rhythmus! Es sollte weder zur Nahrungsaufnahme geweckt werden, noch sollte man es schreien lassen, weil der vermeintliche Zeitpunkt für die Flasche noch nicht gekommen ist.

Wie beim Stillen, sollte auch die Flaschennahrung im Idealfall **der Nachfrage des Babys**, das heißt seinen Bedürfnissen folgen. Dies erlaubt es dem Säugling, sein natürliches Hunger-, Sättigungs- und Durstgefühl zu wahren.

Ein Säugling verfügt nicht über die entsprechenden Reserven, um Mahlzeiten auszulassen, und sein Flüssigkeitsbedarf muss auch während der Nacht gedeckt werden (24 Stunden). Selbst wenn Sie ungeduldig ruhigere Nächte herbeisehen: Das Bestreben, die Mahlzeiten nachts zu reduzieren, birgt für das Kind die Gefahr einer **Hypoglykämie** (Absinken des Blutzuckerspiegels). Vor dem Alter von drei Monaten verfügt auch ein normalgewichtiges Baby nur über sehr begrenzte Energiereserven. Die **Nachtmahlzeiten** müssen daher gegeben werden, sobald das Baby diese fordert.

Der zeitliche Abstand zwischen den Nachtmahlzeiten verlängert sich schrittweise, und irgendwann passt er sich Ihren Schlafstunden an. Es ist verfrüht, bereits in den ersten Lebensmonaten „gute“ Schlafgewohnheiten zu erwarten. Lassen Sie sich in diesem Punkt nicht durch gut gemeinte Ratschläge Ihres Umfeldes unter Druck setzen.



Wichtig

- 🕒 Der Bedarf wechselt von Tag zu Tag und von Kind zu Kind.
- 🕒 Die Anzahl der Flaschenmahlzeiten sowie die getrunkene Menge variiert je nach Kind und für das gleiche Kind von Tag zu Tag.

Beispiel

Anfangs verlangt ein Baby im Schnitt alle drei Stunden eine Flasche (sechs Tages- plus eine Nachtmahlzeit), bevor es sich ziemlich schnell auf einen vierstündigen Rhythmus umstellt.

Der Übergang auf fünf Flaschen erfolgt automatisch: Das Baby trinkt mehr und der zeitliche Abstand zwischen den Mahlzeiten dehnt sich aus. In diesem Punkt lässt sich kaum eine Norm aufstellen.



Erst nach zwei bis drei Monaten kann der zeitliche Abstand zwischen den Nachtmahlzeiten auf höchstens sechs bis sieben Stunden verlängert werden. Nach einer letzten Flasche gegen 23:00 Uhr oder 24:00 Uhr kann die nächste Mahlzeit beispielsweise gegen 6:00 Uhr oder 7:00 Uhr am nächsten Morgen folgen.



Unsere Empfehlung

Beobachten Sie Ihr Kind, jedes Kind ist anders! Am besten passen Sie Zeitplan und Mengen an seinen Rhythmus an

- 🕒 Ein Säugling nimmt sich gemäß seinen Bedürfnissen, was er braucht.
- 🕒 Zur Erinnerung: Ein Baby weint nicht nur vor Hunger. Vielleicht leidet es unter Koliken, vielleicht sehnt es sich nach Nähe, Wärme, ...
- 🕒 Als Eltern erkennen Sie sehr schnell, ob Ihr Kind vor Hunger oder aus einem anderen Grund weint.

Menge und Anzahl der Mahlzeiten

Die nachfolgende Tabelle zeigt ein Beispiel der Trinkmenge eines Säuglings innerhalb von 24 Stunden (bei einem dem Alter entsprechenden, mittleren Gewicht).* Die Milchmenge reduziert sich schrittweise mit der Einführung der ersten Beikost auf eine Mindestmenge von 600 ml pro Tag.

Alter	Gesamtmenge pro Tag	Anzahl der Mahlzeiten pro Tag
Geburt bis sieben Tage	100 - 400 ml	7 - 6
8 bis 14 Tage	450 - 500 ml	7 - 6
15 bis 30 Tage	550 - 650 ml	(7) - 6
Zweiter Monat	600 - 700 ml	6 - 5
Dritter Monat	720 - 800 ml	6 - 5
Vierter Monat	780 - 850 ml	5 - 4

Das Baby ist noch nicht satt

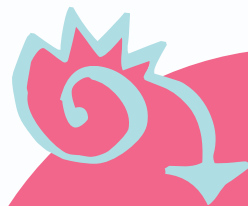
(*Quelle: „Guide de l'alimentation de l'enfant“)

Vor Ende des vierten Monats:

Erhöhen Sie die Anzahl der Flaschenmahlzeiten. Die je Mahlzeit getrunkene Menge sollte hingegen nicht gesteigert werden, da sonst die Gefahr besteht, dass das Baby die Nahrung wieder ausspuckt. Häufig ist ein „Zuviel“ die Ursache des Ausspeiens nach Mahlzeiten. Mit sechs Monaten verfügt der Magen des Säuglings über ein Volumen von etwa 180 ml. Vor Ende des vierten Monats sollten der Flasche auf keinen Fall Flocken zugesetzt werden, um ein höheres Sättigungsgefühl zu erreichen.

Ab dem fünften Monat:

Bei sehr hungrigen Säuglingen lässt sich durch eine Anreicherung der Flaschennahrung mit für Säuglinge geeigneten Flocken vermeiden, das Volumen der Trinkmenge zu erhöhen; das heißt auch die Speigefahr steigt nicht. Wichtig ist allerdings, dass das Baby die für sein Alter empfohlene Milchmenge trinkt und diese nicht infolge des Flockenzusatzes reduziert wird.



Anhaltspunkt

Bis zum Alter von einem Jahr liegt die tägliche Milchmenge bei 600 ml, sie kann auf drei Mahlzeiten zu je 200 ml aufgeteilt werden.

Halten Sie sich streng an die auf der Verpackung angegebenen Mengenangaben.

Flocken und Reismehl als Flaschenzusatz



Das Reismehl beziehungsweise die Flocken werden in der Milch aufgelöst. Sie erhöhen die Energiezufuhr und sorgen dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhält. Wichtig ist jedoch, dass das Baby die für sein Alter empfohlene tägliche Trinkmenge einhält, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.

Darauf sollten Sie achten

- ⌚ Keine Reismehl- oder Flockenzusätze vor Ende des vierten Monats.
- ⌚ Langsame Einführung des Reismehl- oder Flockenzusatzes: Zunächst nur bei einer Mahlzeit, beginnend mit einem und später zwei Teelöffeln auf 100 ml Flüssigkeit. Nach einigen Tagen wird eine zweite Mahlzeit ebenfalls schrittweise angereichert.
- ⌚ Bis zum Ende des sechsten Monats sollten die Flocken **glutenfrei** sein. Wählen Sie Reismehl und Flocken ohne **Zucker**.
- ⌚ Verwenden Sie keine milchhaltigen Flocken als Flaschenzusatz, da diese nur in Wasser aufgelöst werden dürfen.

Zubereitung: Ein bis zwei gestrichene Teelöffel lösliche Instantflocken in die erwärmte Flasche geben und gut durchmischen.



Wichtig

Nicht geeignet für das Andicken der Flasche sind Bindemittel zum Kochen wie beispielsweise Maisstärke, da Folgemilch nicht gekocht werden darf.

Besonderheiten der Milchmahlzeiten

Spucken

Manche Babys trinken zu viel. Da der Schließmuskel des Magens noch nicht ausgereift ist, spucken sie die zu viel getrunkene Milch wieder aus. Solange sich das Baby normal entwickelt, sollte dies kein Grund zur Besorgnis sein, auch wenn eine ganz ordentliche Menge wieder ausgespuckt wird.

Häufig lässt sich das Problem lösen, indem die Milchmenge je Flasche reduziert wird. Allerdings sollte dann die Anzahl der Mahlzeiten erhöht werden, um die empfohlene Tagesmenge zu erreichen.

Außerdem sollte der Oberkörper (und nicht nur der Kopf) des Kindes nach der Mahlzeit leicht erhöht gelagert werden.



Aufstoßen

Während des Trinkens schluckt der Säugling **Luft**. Beim Aufstoßen nach der Still- oder Flaschenmahlzeit **entweicht** diese Luft wieder. Aus diesem Grund sollte der Säugling aufrecht gehalten werden, bis er sein „Bäuerchen“ gemacht hat. Eltern sollten jedoch nicht länger als 15 Minuten auf das Bäuerchen warten.

Beikost

Bis zum Alter von sechs Monaten deckt die Mutter- beziehungsweise die Ersatzmilch den Nährstoffbedarf des Säuglings vollständig ab. Frühestens nach Ende des vierten Monats kann mit der Beikost, das heißt mit der progressiven Einführung von anderen Nahrungsmitteln als Milch, begonnen werden.

Warum in diesem Alter Beikost einführen?

- 🌀 Die Mutter- beziehungsweise Folgemilch deckt ab diesem Zeitpunkt nicht mehr alle Bedürfnisse des Kindes ab. Jetzt ist eine Diversifizierung der Ernährung erforderlich.
- 🌀 Mit sechs Monaten kann das Baby langsam festere Nahrungsmittel kauen und auch besser schlucken.
- 🌀 Die Verdauungsorgane sind weiter entwickelt.

Jeder nach seinem Rhythmus

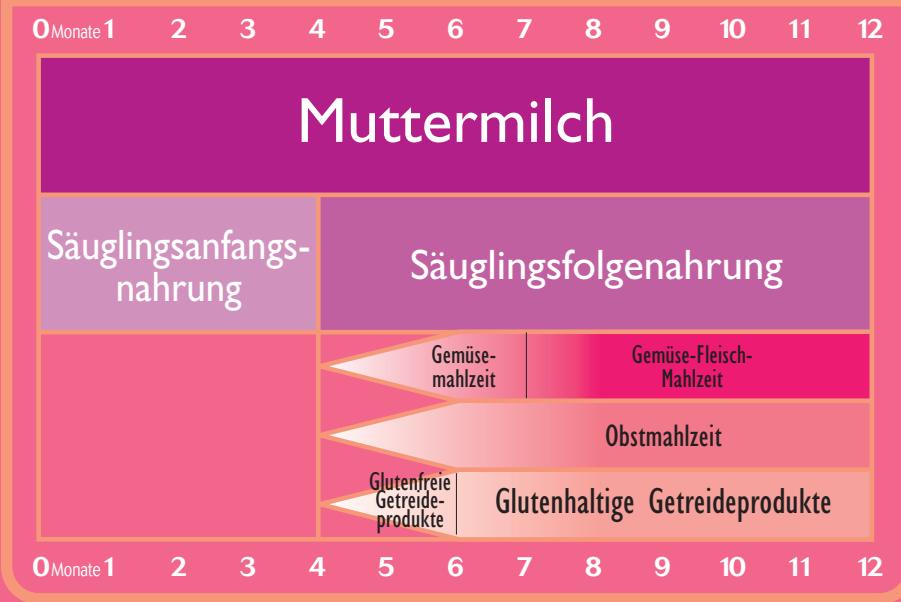
Jedes Baby ist anders: Während einige neugierig neue Nahrungsmittel entdecken, hält sich die Begeisterung bei anderen in engen Grenzen – bei ihnen dauert die Einführung der Beikost entsprechend länger. Solche Kinder sollten weiterhin Mutter- oder Folgemilch erhalten, um ihren Bedarf zu decken. Ein paar Tage spielen bei der Einführung von Beikost keine Rolle.



Wichtig

Bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko ist es besser, erst nach dem sechsten Monat mit Beikost anzufangen.

Die Ernährung des Säuglings von 0 bis 12 Monaten auf einen Blick



Wichtige Hinweise zur Einführung von Beikost

- ☞ Auch während der Einführung von Beikost **bleibt die Milch das Grundnahrungsmittel**.
- ☞ Säuglinge dürfen in den **ersten sechs Monaten kein glutenhaltiges Getreide** erhalten.
- ☞ **Bis zum Alter von sechs Monaten** sollte Brei daher mit **Reis- oder Hirseflocken** zubereitet werden (beide sind von Natur aus glutenfrei).
- ☞ Brei sollte **ohne Salz, Zucker** oder andere Gewürze zubereitet werden.
- ☞ **Auch Milchprodukte** (Kuhmilch, Sahne, Joghurt, Quark, Pudding, milchhaltige Nachspeisen) stehen erst ab **einem** Jahr auf dem Speiseplan.
- ☞ Aufgrund ihres erhöhten Eiweißgehalts werden **Käse und Tofu erst nach dem ersten Lebensjahr** empfohlen.

Gluten

Zu den glutenhaltigen Getreidearten zählen **Weizen, Hafer, Gerste, Dinkel und Roggen**. Bei Gluten handelt es sich um einen Eiweißbestandteil, auf den Babys in den ersten sechs Monaten eine Unverträglichkeit entwickeln können. Folge kann eine Entzündung der Darmschleimhaut und im weiteren Verlauf eine Zöliakie sein.

Wichtig

Lesen Sie die Zutatenliste auf der Verpackung genau durch. Kartoffeln, Mais, Reis, Buchweizen und Hirse sind glutenfrei.



Folgende Nahrungsmittel für Babys können Gluten enthalten:

- ☞ Babygläschen,
- ☞ Flocken als Flaschenzusatz,
- ☞ Kekse, Brot, Zwieback,
- ☞ Nudeln,
- ☞ Lebensmittel, die kein Gluten enthalten, sind an dem Aufdruck „glutenfrei“ zu erkennen.

Einführung von Beikost in der Praxis

Einführung von Beikost bedeutet, dass nach und nach eine Still- oder Flaschenmahlzeit durch eine Gemüse- oder Obst Mahlzeit ersetzt wird.

Je nach Wunsch der Eltern kann die Einführung der Beikost mit einer Obst- oder mit einer Gemüsemahlzeit beginnen. Zwischen der **Einführung von Obst und Gemüse** sollten **zwei bis vier Wochen** liegen. Beginnt man also mit einer Gemüsemahlzeit, so sollte erst zwei bis vier Wochen später eine weitere Still- oder Flaschenmahlzeit nach und nach durch eine Obst Mahlzeit ersetzt werden (das Baby braucht diese Zeit, um sich an die neuen Nahrungsmittel zu gewöhnen).

Zunächst wird das Baby noch keine ganze Breimahlzeit zu sich nehmen. Wenn es einige Teelöffel des Obst- oder Gemüsebreis gegessen hat, sollten Sie die Mahlzeit anschließend mit einer **Still- oder Flaschenmahlzeit vervollständigen**.

Sobald das Baby die Milch nach der Obst- oder Gemüsemahlzeit ablehnt, kann darauf verzichtet werden. Wie viel Obst- oder Gemüsebrei verzehrt wird, hängt stark vom Appetit des Babys ab. Die Rezeptvorschläge im Anhang enthalten Angaben zur durchschnittlichen Menge je nach Alter.

Die Mahlzeit sollte mit dem Löffel angeboten werden und nicht in der Flasche. Lehnt das Baby den Löffel noch ab, können Sie es einige Tage später erneut versuchen. Achten Sie darauf, dass das Baby nicht zu hungrig ist, da ihm sonst die Geduld fehlt, vom Löffel zu essen.

Bei erhöhtem Allergierisiko

- 🌀 Mit Einführung der Beikost können allergische Reaktionen auf andere Eiweiße als die der Milch auftreten. Deshalb sollte immer jeweils nur ein neues Nahrungsmittel eingeführt werden. Nachdem dieses Nahrungsmittel einige Tage gegessen wurde, kann dann ein weiteres folgen. So lässt sich eine allergische Reaktion genau zurückverfolgen.
- 🌀 Je mehr verschiedene Lebensmittel der Speiseplan des Babys enthält, umso höher die Gefahr, dass eine Allergie auftritt. Deshalb **sollten nicht zu viele Lebensmittel eingeführt** werden. Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte: frisches Gemüse, Kartoffeln, Obstbrei. Vermeiden Sie Lebensmittel oder Zubereitungen mit Zusätzen (Farbstoffe, Vanillin). Achten Sie auf die Angaben auf der Verpackung.
- 🌀 Erstellen Sie eine Positivliste aller Lebensmittel, die Ihr Kind verträgt und gerne isst. Dies erleichtert die Zusammenstellung der Mahlzeiten für Ihr Kind.



Zur Erinnerung

Auch im Rahmen der Beikosteinführung bleibt die Milch das Grundnahrungsmittel Ihres Kindes; sie deckt einen großen Teil des Nährstoffbedarfs ab.

Beispiel für die tägliche Mahlzeitenabfolge in der ersten Phase der Beikosteinführung:

Fünf bis sieben Stillmahlzeiten oder fünf Flaschen zu je 140 ml Folgemilch + eine Obst- oder Gemüse Mahlzeit.

Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends	Spät abends
Stillen/ Flasche	Stillen/ Flasche	Gemüse- mahlzeit	Stillen/ Flasche	Stillen/ Flasche	Stillen/ Flasche

oder

Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends	Spät abends
Stillen/ Flasche	Stillen/ Flasche	Gemüse- mahlzeit	Stillen/ Flasche	Stillen/ Flasche	Stillen/ Flasche

Hinweis: Je nach Ihrem persönlichen Tagesablauf kann die Gemüse Mahlzeit auch abends beziehungsweise die Obst Mahlzeit vormittags angeboten werden.

Beispiel für die tägliche Mahlzeitenabfolge in der zweiten Phase der Beikosteinführung

Nach (mindestens) zwei Wochen (zwei bis vier Wochen) wird eine weitere Still- oder Flaschenmahlzeit allmählich durch eine Obst- oder Gemüse Mahlzeit ersetzt. Vier Stillmahlzeiten oder vier Flaschenmahlzeiten zu je 150 ml Folgemilch + eine Gemüse Mahlzeit + eine Obst Mahlzeit.

Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends	Spät abends
Stillen/ Flasche	Stillen/ Flasche	Gemüse- mahlzeit	Obst- mahlzeit	Stillen/ Flasche	Stillen/ Flasche

Beispiel für die tägliche Mahlzeitenabfolge in der dritten Phase der Beikosteinführung

Nach Ende des achten Monats verspüren manche Babys einen größeren Hunger. Jetzt sollte nicht die tägliche Milchmenge erhöht werden, sondern die Energiezufuhr durch den Zusatz von Getreideprodukten zu den Mahlzeiten gesteigert werden. Drei bis vier Stillmahlzeiten oder drei Flaschenmahlzeiten zu je 200 ml Folgemilch + eine Obstmahlzeit + eine Gemüsemahlzeit + etwas Brot (oder andere Getreideprodukte)

Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends	Spät abends
Stillen/ Flasche + Brot mit Butter oder Milchbrei	Stillen/ Flasche	Gemüse- mahlzeit	Obst- mahlzeit	Stillen/ Flasche + Brot mit Butter (oder anderes Getreide- produkt) oder Milchbrei	Stillen/ Flasche

Obstmahlzeit

- 🌀 Um die Verträglichkeit zu testen, sollte jeweils nur eine Obstsorte eingeführt werden. Erst einige Tage später folgt die nächste Obstsorte.
- 🌀 Wählen Sie Obst der Saison.
- 🌀 Bieten Sie das Obst roh, gut reif, gewaschen und geschält, entkernt, püriert oder zerdrückt, gerieben oder gekocht als Kompott an.
- 🌀 Beginnen Sie zunächst mit zwei bis drei Teelöffeln des Obstbreis oder Obstkompotts. Diese Menge wird in den darauf folgenden Tagen auf zwölf bis 15 Teelöffel (oder die entsprechende Menge des unzerkleinerten Obstes) erhöht.
- 🌀 Beispiele: Apfel, Birne, Banane, Nektarine, Pfirsich, Melone, Aprikose.
- 🌀 Achten Sie darauf, ob das Kind das Obst verträgt.



Achten Sie auf allergische Reaktionen

(siehe auch Abschnitt Allergien)

- 👉 Bieten Sie nicht zu viele Obstsorten an, exotischere Früchte wie Mangos, Papayas usw. kann das Baby auch später entdecken.
- 👉 Bestimmte Früchte wie Erdbeeren oder Kiwis rufen erfahrungsgemäß häufiger Allergien hervor.

Zubereitung der Obst Mahlzeit

Aus hygienischen Gründen sollten Sie auf Folgendes achten:

- 👉 Saubere Arbeitsfläche,
- 👉 Obst gut reinigen und waschen,
- 👉 Obst auf einem Brett mit einem sauberen Messer zerkleinern,
- 👉 Obst pürieren und umgehend verfüttern (oder in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren, allerdings nicht länger als 24 Stunden).

Wichtige Empfehlungen für die Obst Mahlzeiten

Kekse

Vielleicht sind Sie versucht, die Obst Mahlzeit mit einem Keks zu ergänzen. Allerdings bringt der Keks keinen zusätzlichen Nährwert, und die meisten Kekse enthalten Gluten und Zucker.

Getreideprodukte

Reicht das Obst alleine nicht mehr aus, können Sie die Energiezufuhr durch den Zusatz zuckerfreier Getreideflocken (glutenfrei bis 6 Monate) erhöhen.

Zucker

Der Obst Mahlzeit sollten weder Zucker noch Süßungsmittel zugesetzt werden. Sie würden den natürlichen Geschmack verfälschen und eine Gewöhnung an süßen Geschmack begünstigen. Häufig ist Zucker der Ursprung schlechter Essgewohnheiten und Ursache von Karies und Übergewicht.

Wenn Sie den Obstbrei selbst herstellen, verwenden Sie süße Apfelsorten (z.B. Jonagold, Royal Gala) oder mischen Sie eine Banane unter.



Wichtig

Es gibt Babygläschen ab vier Monaten, die Zucker und/oder Gluten enthalten. Achten Sie genau auf die Zutatenliste.

Frischkäsezubereitungen für Babys

Die Obstmahlzeit sollte nicht durch Frischkäsezubereitungen mit Früchten wie „Petit Suisse“ und Ähnlichem ersetzt werden, auch wenn dies in der Werbung immer wieder für Babys empfohlen wird. Im Gegensatz zum Obst haben diese Produkte einen sehr hohen Eiweißgehalt. Es ist statistisch erwiesen, dass die Kleinkindernahrung bereits zu proteinhaltig ist, und ein Zuviel an Proteinen vom Kleinkindalter an könnte der Grund für späteres Übergewicht im Kindes- und Erwachsenenalter sein. Diese Frischkäsezubereitungen enthalten Zucker, Aromastoffe und andere Zusätze.

Gemüsemahlzeit

- ☞ Geeignet sind fast **alle Gemüsesorten** (Brokkoli, Karotten, Chicorée, Kopfsalatherzen, Zucchini, Fenchel, Erbsen, Kürbis, ...).
- ☞ Häufig wird zunächst mit gekochten Karotten begonnen, da die meisten Säuglinge sie gerne essen und auch gut vertragen.
- ☞ **Einige Gemüsesorten** sind sehr **geschmacksintensiv** oder schwerer zu verdauen (im Darm entstehen leicht Blähungen): Zwiebeln, Paprika, Kohl, Schwarzwurzeln, Rüben, Lauch. Sie sollten eventuell erst etwas **später** eingeführt werden.
- ☞ Bieten Sie **verschiedene** Gemüsesorten an.
- ☞ Bevorzugen Sie **frisches Gemüse** entsprechend der Jahreszeit und aus biologischem Anbau. Vermeiden Sie lange Lagerzeiten.
- ☞ Suchen Sie Gemüse außerhalb der Saison, greifen Sie lieber auf Tiefkühlprodukte (unzubereitet) als auf Konserven (dies gilt sowohl für Konservendosen als auch für Gläser) zurück. Letztere sind für Babys zu salzig. Für Babygläschen gilt dies natürlich nicht.
- ☞ **Beginnen Sie mit zwei bis drei Teelöffeln** des Gemüsebreis, die dann durch eine Still- oder Flaschenmahlzeit ergänzt werden. Diese Gemüsemenge wird in den folgenden Tagen auf zwölf bis fünfzehn Teelöffel, das heißt eine vollständige Mahlzeit, erhöht.
- ☞ Sobald der Säugling nach der Mahlzeit keine Milch mehr trinkt, sollten Sie ihm Wasser zum Trinken anbieten.



Zubereitung der Gemüsemahlzeit

Aus hygienischen Gründen sollten Sie auf Folgendes achten:

- ☞ Saubere Arbeitsfläche,
- ☞ Gemüse gut reinigen und waschen,
- ☞ Gemüse auf einem Brett mit einem sauberen Messer zerkleinern.



Aufbewahrung der selbst zubereiteten Mahlzeiten:

- ☞ Aufbewahren: bereiten Sie die Mahlzeit unmittelbar vor dem Verzehr vor oder bewahren Sie den Gemüsebrei in einem sauberen, verschließbaren Glas auf, das Sie direkt in den Kühlschrank stellen (Haltbarkeit: ein Tag bei 4 °C im Kühlschrank).
- ☞ Einfrieren: alternativ können Sie den Gemüsebrei auch nach einer Stunde im Kühlschrank im Tiefkühlfach einfrieren (Haltbarkeit: zwei Monate bei -18 °C).
- ☞ Auftauen: Stellen Sie das Gemüse am Vorabend in den Kühlschrank.
- ☞ Wärmen Sie den Gemüsebrei nur einmal auf, nicht mehrmals.

Verschiedene Zubereitungsarten:

Dampfgaren

Das Gemüse wird im Wasserdampf gegart, bis es weich ist. Um einen etwas flüssigeren Brei zu erhalten, wird anschließend (für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignetes) Wasser zugesetzt. Geringer Vitaminverlust.

Dämpfen

Das Gemüse wird bei geringer Wärmezufuhr in etwas Wasser gegart, bis es weich ist. Anschließend wird es mit dem restlichen Wasser püriert. Geringer Vitaminverlust.

In Wasser kochen

Das Gemüse wird in reichlich ungesalzenem Wasser gekocht, bis es weich ist. Anschließend wird es abgossen und püriert. Diese Methode eignet sich für geschmacksintensive Gemüsearten wie Blumenkohl, Chicorée,... Höherer Vitaminverlust.



Kartoffeln, Reis, Nudeln

Einige Tage später können der Gemüsemahlzeit Kartoffeln, Reis oder Nudeln zugesetzt werden. Dies erhöht die Energiezufuhr.

Vor Ende des sechsten Monats setzt man gekochte Kartoffeln oder gekochten Reis zu, da beide von Natur aus glutenfrei sind. Aufgrund ihres Glutengehalts sind Nudeln vor Ende des sechsten Monats nicht erlaubt.

Empfehlung für die Zubereitung von Kartoffeln, Reis und Nudeln

- 🌀 Die Kartoffeln werden entweder ungeschält getrennt gekocht oder geschält, gewaschen und zerkleinert zum Gemüse hinzugegeben, in beiden Fällen ohne Salz.
- 🌀 Reis, Getreide und Nudeln werden ohne Salzzugabe im Wasser gekocht.
- 🌀 Idealerweise gibt man zwei bis drei Teelöffel Öl (Raps-, Soja-, Sonnenblumen-, Maisöl,...) oder Butter an die Mahlzeit. Wichtig ist, zwischen verschiedenen Fetten abzuwechseln.
- 🌀 Das Fett wird erst nach dem Kochen zugegeben.

Unsere Empfehlung

Am besten geeignet sind Butter und Öle. Bei Letzteren bieten sich besonders Sonnenblumen-, Soja-, Raps- und Maisöl an (sie sind reich an den für die Entwicklung des Nervensystems und des Gehirns so wichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren). Von Erdnuss- oder anderem Nussöl raten wir aufgrund des Allergierisikos ab.

Fette

Es ist erwiesen, dass Kinder im Beikostalter eine fettreiche Ernährung benötigen. Deshalb sollten ab der Einführung von Gemüse und Kartoffeln, Reis und Nudeln nach dem Kochen 10 bis 15 g Fett zugegeben werden (diese Menge entspricht in etwa zwei bis drei Teelöffeln). Am besten wechselt man zwischen verschiedenen Fetten, das heißt zwischen unterschiedlichen Ölen und Butter; ab.

Das sollten Sie vermeiden:

Nahrungsmittel wie Kekse, süßes Gebäck, Snacks, Chips, Würstwaren und fettreiche Milchprodukte. Die in diesen Lebensmitteln enthaltenen Fette sind von geringerer Qualität.

Salz

Es kann nicht oft genug gesagt werden, dass an Säuglingsnahrung kein Salz beziehungsweise keine auf Salz basierende Würzmittel (Maggi, Brühen, Sojasoße, ...) gegeben werden sollen. Da die Nieren des Babys noch nicht ausgereift sind, können sie ein Zuviel an Salz nicht ausscheiden. **Die Schwelle, ab wann etwas salzig schmeckt, liegt bei einem Baby niedriger als beim Erwachsenen.** Deshalb sollten Säuglingsmahlzeiten niemals nach dem Geschmack eines Erwachsenen gewürzt werden.



Getränke

Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig **für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignetes Wasser** an (Evian, Spa, Volvic, Valvert, San Benedetto usw, zwischen 50 und 150 ml am Tag). Pures Wasser ist das einzige empfohlene Getränk, und Kinder sollten von Anfang an daran gewöhnt werden.

In Ausnahmefällen, und dies auch erst zum spätest möglichen Zeitpunkt, können verdünnte Säfte ohne Zuckerzusatz oder ungesüßte Kindertees angeboten werden. Allerdings sollten diese Getränke ganz besonderen Gelegenheiten vorbehalten bleiben.



Das sollten Sie vermeiden

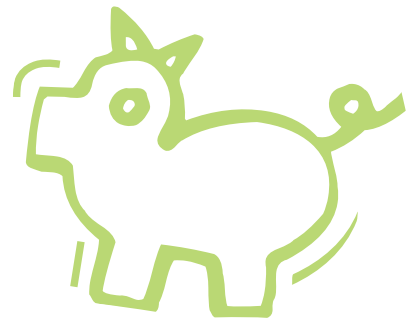
Aufgrund des zu hohen Zuckergehaltes sind andere Getränke wie Limonade, Sirup, Cola, Tees und Säfte mit Zuckerzusatz ungeeignet – auch wenn sie speziell für Babys oder Kinder beworben werden. Bereits das Baby kann sich durch sie an süßen Geschmack gewöhnen. Durch zu viel Zucker gerät das Ernährungsgleichgewicht durcheinander, was langfristig die Gesundheit gefährden kann (Karies, Übergewicht). Tee und Kaffee enthalten aufputschende Stoffe und sind daher nicht als Getränk für kleine Kinder geeignet.

Fleisch und Fisch

Nach der Einführung von Gemüse und Kartoffeln, Reis und Nudeln wird der Speiseplan um Fleisch erweitert. Dies geschieht idealerweise ab einem Alter von **sieben Monaten**. Erfolgte die Beikosteneinführung jedoch etwas später, so kann auch mit dem Fleisch bedenkenlos etwas länger gewartet werden, da der Protein- und Eisenbedarf beim kleinen Kind noch über die Mutter- beziehungsweise Folgemilch gedeckt wird, die ja weiterhin das Grundnahrungsmittel darstellt.

Geeignet sind alle Fleischarten, allerdings unverarbeitet (verarbeitete Fleischwaren wie Würstchen, Schinken, Salami, ... sind nicht angeraten). Besonders bieten sich qualitativ hochwertige magere, zarte Stücke an. Auch hier sollten Sie auf Abwechslung achten: Huhn, Pute, Rind, Kalb, Schwein, ...

Fleisch liefert **Eiweiße, Eisen** und **Spurenelemente**.

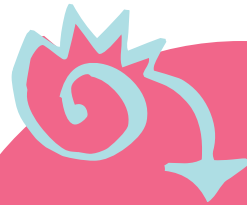


Allergien

Bei allergiegefährdeten Kindern wird Fisch erst nach dem ersten Geburtstag eingeführt.



Fisch bietet eine gute Abwechslung zu Fleisch, sofern keine Allergiegefahr besteht. Kinder mit erhöhtem Allergierisiko sollten Fisch erst nach dem ersten Geburtstag erhalten. Im Idealfall steht Fisch zwei Mal pro Woche auf dem Speiseplan, bevorzugt als grätenfreies Filet.



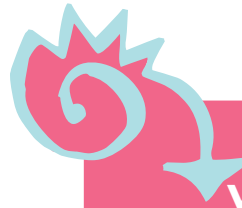
Menge

Die empfohlene tägliche Höchstmenge an Fleisch bzw. Fisch liegt bei 10 bis 25 g (25 g = 1 Esslöffel).

Empfehlung für die Zubereitung

- 🌀 Sie können das Fleisch beziehungsweise den Fisch zusammen mit dem Gemüse oder separat kochen.
- 🌀 Besonders geeignete Zubereitungsarten sind das Kochen im Wasser, im Dampf oder im Ofen.
- 🌀 Aufgrund der Bakteriengefahr bei diesen Lebensmitteln sollten Sie darauf achten, dass das Fleisch beziehungsweise der Fisch gut durchgegart ist.
- 🌀 Nicht salzen!

Sie können das Fleisch unmittelbar vor der Zubereitung pürieren. Wenn Sie es erst nach dem Kochen pürieren, sollte es mit dem Gemüse zusammen püriert werden. Verwenden Sie kein gekauftes Hackfleisch.



Wochenplan

- 🌀 Ein bis zwei Mahlzeiten mit Gemüse, Kartoffeln/ Reis/Nudeln und Fisch.
- 🌀 Zwei bis vier Mahlzeiten mit Gemüse, Kartoffeln/ Reis/Nudeln und Fleisch.
- 🌀 Ein bis drei Mahlzeiten mit Gemüse und Kartoffeln/Reis/Nudeln.

Eier

Aufgrund des vom Eiweiß ausgehenden Allergierisikos wird es erst nach Ende des ersten Lebensjahres eingeführt. Da sich Eigelb und Eiweiß nicht hundertprozentig trennen lassen, gilt diese Regel auch für das Eigelb.

Brot und Kekse

Ab einem Alter von **acht bis zehn Monaten** können Sie Ihrem Kind ab und an eine kleine Scheibe Brot (eventuell mit Butter) zum Kauen anbieten. Hierfür bietet sich feines Graubrot **ohne Körner** an (weder Sonnenblumenkerne, noch Sesamsamen, Leinsamen, Nüsse ...). Brot eignet sich für Babys wesentlich besser als Kekse – auch als spezielle Kinderkekse. Kuchen und süßes Gebäck sollten Sie aufgrund des erheblichen Zucker- und Fettanteils vermeiden. Achten Sie von Anfang an auf gute Ernährungsgewohnheiten!



Milchbrei

Einige Kinder finden ab einem Alter von sechs Monaten großen Gefallen am Löffel, anderen reicht eine Milchflasche einfach nicht mehr. Manche Babys wachen sogar nachts vor Hunger auf. Anstatt die mit der Flasche verabreichte Milchmenge zu erhöhen (was zu spucken führen könnte), sollte man ihnen einen mit – idealerweise zuckerfreien – Instantflocken, Reismehl oder Grieß angedickten Milchbrei anbieten.

Zubereitung des Milchbreis

Das Reismehl, die Flocken bzw. den Grieß in die lauwarml Folgemilch schütten und verrühren. Nach einigen Minuten verdickt sich die Milch.

Im Handel sind auch milchhaltige Flocken erhältlich, das heißt Flocken, die bereits mit Milchpulver gemischt sind.

Aus ihnen lässt sich durch einfaches Auflösen in Wasser ein Milchbrei zubereiten.

Allgemeine Tipps zur Ernährung von Kindern unter einem Jahr



Milch und Milchprodukte

Kuhmilch (als Vollmilch, teilentrahmte oder entrahmte Milch) löst häufig **allergische Reaktionen** aus. Sie enthält mehr Proteine und Mineralstoffe als Muttermilch oder adaptierte Milch und ist für die kindlichen Nieren zu schwierig zu verarbeiten.

Des Weiteren sollte der Speiseplan auch keine Milchprodukte wie Joghurt, Pudding, Käse, Frischkäsezubereitungen mit Früchten, milchhaltige Nachspeisen usw. enthalten, **selbst wenn diese extra für Babys angeboten werden**. Sie enthalten zu viele Eiweiße und häufig zu viel Zucker.

Wichtig

Bis zum ersten Geburtstag sollten Kinder als „Milchprodukte“ ausschließlich Muttermilch beziehungsweise Säuglingsanfangs- und Säuglingsfolgenahrung erhalten.

Babygläschen

Die **Herstellung** von Babygläschen unterliegt sehr **strengen Richtlinien** auf europäischer Ebene. Die verwendeten Zutaten müssen **frei** von für Säuglinge gefährlichen Mengen an **Rückständen, Keimen, Nitraten und Nitriten** sein. Deshalb sind Babygläschen qualitativ sicherlich hochwertig und können empfohlen werden.

Häufig weisen sie jedoch einen zu niedrigen Fettgehalt auf, weshalb Sie nach dem Erwärmen durchaus ein bis zwei Teelöffel Öl zugeben sollten.

Wie immer kommt es auch bei Babygläschen auf die **richtige Wahl** an. Achten Sie auf die Altersangabe und lesen Sie die Zutatenangaben auf dem Etikett genau durch. Kaufen Sie ausschließlich Gläschen bekannter Hersteller.

Gläschen mit folgenden Zutaten sollten Sie vermeiden

4. bis 6. Monat	7. bis 12. Monat
Glutenhaltiges Getreide – Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste, Roggen	
Kuhmilch, Jogurt, Quark, Käse, Sahne	Kuhmilch, Jogurt, Quark, Käse
Salz	Salz
Honig, Zucker, Malzzucker, Traubenzucker	Honig, Zucker, Malzzucker, Traubenzucker
Eier, Eigelb, Eiweiß	Eier, Eigelb, Eiweiß
Fisch, Fleisch	
Erdbeeren, exotische Früchte (Ausnahme: Bananen)	Erdbeeren, exotische Früchte (Ausnahme: Bananen)

Wichtig

Allergiegefährdete Kinder sollten außerdem folgende Lebensmittel nicht erhalten:

- 🚫 Sahne,
- 🚫 Ölhaltige Früchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse usw.),
- 🚫 Orangen, Himbeeren,
- 🚫 Tomaten, Tomatensoße,
- 🚫 Soja.





Unsere Empfehlung

Wechseln Sie zwischen Babygläschen und selbst zubereitetem Essen ab. Von Ihnen selbst zubereiteter Obst- oder Gemüsebrei schmeckt sicherlich **besser**, und die Zutatenauswahl liegt allein in Ihrer Hand. Vorschläge hierfür finden Sie im Rezeptteil dieser Broschüre.

Anzahl der Mahlzeiten

Ab der dritten Phase der Beikosteinführung empfehlen sich fünf bis sechs Mahlzeiten. Drei davon sind weiterhin Still- beziehungsweise Flaschenmahlzeiten (Letztere zu je 200 ml Folgemilch, eine eventuell mit Getreideflocken).



Vom Zeitpunkt der Beikosteinführung an

- ☞ Mindestens fünf Mahlzeiten täglich.
- ☞ Täglich drei Stillmahlzeiten oder insgesamt 600 ml Folgemilch.
- ☞ Pro Flaschenmahlzeit sollten nicht mehr als 200 ml Milch angeboten werden.
- ☞ Obstmahlzeiten nicht durch Milchprodukte wie Joghurt, Käse, oder Frischkäsezubereitungen mit Früchten ersetzen.
- ☞ Höchstens 25 g Fleisch oder Fisch pro Tag.
- ☞ Drei Teelöffel nicht erhitztes Fett täglich, auf unterschiedliche Fettquellen achten.
- ☞ Mahlzeiten nicht salzen.

Förderung des Kauens

Sobald das Kind seine ersten Zähne hat, sollten die Mahlzeiten nicht mehr ausschließlich in Breiform angeboten werden. Obst oder Gemüse wird jetzt in kleine Stücke geschnitten beziehungsweise mit der Gabel zerdrückt. Der Speiseplan bleibt im Prinzip unverändert, aber je nach Appetit des Babys kann die Menge erhöht werden.

Ernährung in besonderen Situationen

Allergien

Allergievorbeugung

Leiden ein oder zwei Elternteil(e) oder andere Familienmitglieder an Allergien, kann das Auftreten einer Allergie beim Säugling durch Einhaltung der Empfehlungen in den Kapiteln zum Stillen, zur Flaschenernährung und zur Beikost verhindert beziehungsweise zeitlich verzögert werden.

Allergien stellen eine **Überempfindlichkeit** des Immunsystems auf Stoffe in der Umwelt dar. Solche Stoffe, die allergische Reaktionen auslösen, werden Antigene genannt. Der menschliche Körper betrachtet sie als **Fremdstoffe** und reagiert durch die Produktion von Antikörpern, die diese Fremdstoffe unschädlich zu machen versuchen. Das Abwehrsystem kann auf diese Weise auch auf harmlose Stoffe wie Nahrungseiweiße reagieren.

Am häufigsten treten allergische Reaktionen an den Augen, der Haut (Ekzeme, Urtikaria), den Atemwegen (Asthma) und dem Verdauungssystem (Durchfall, Erbrechen, Koliken) auf. Die Symptome zeigen sich nach Aufnahme des auslösenden Stoffes sehr rasch (innerhalb von weniger als zwei Stunden), auch wenn nur sehr geringe Mengen aufgenommen wurden. Solange die allergische Reaktion besteht, ist das auslösende Antigen zu vermeiden.

Säuglinge unter einem Jahr

Am häufigsten treten in diesem Alter **Allergien gegen Kuhmilcheiweiß** auf, da die Darmschleimhaut in den ersten Lebensmonaten wesentlich durchlässiger ist und die Eiweiße ins Blut gelangen können. Dort lösen sie dann eine Überempfindlichkeitsreaktion des Abwehrsystems aus. Oft verschwindet diese allergische Reaktion nach dem zweiten Geburtstag wieder.

Kinder mit Allergien

- ↻ Kinder mit Allergien sollten Muttermilch oder Hydrolysatnahrung mit stark gespaltenem Eiweiß erhalten (in Apotheken auf Verordnung des Kinderarztes erhältlich).
↻ Die Aufnahme des Allergens, und sei es in ganz geringen Mengen, ist absolut zu vermeiden.



Unsere Empfehlung

Leidet Ihr Kind unter einer Allergie, sollten Sie unbedingt mit einem Kinderarzt und einem Ernährungsberater besprechen, wie Sie Ihr Kind am besten ausgewogen ernähren können.

Allergieprävention im Überblick

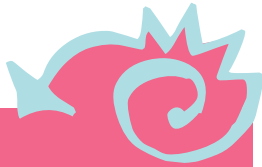
	Empfohlen	Erlaubt	Nicht empfohlen
Bis Ende des sechsten Monats	Muttermilch Hypoallergene Anfangsnahrung	Muttermilch Hypoallergene Anfangsnahrung	Andere Milch Andere Nahrungsmittel Andere Getränke (außer Wasser)
Nach 6 Monaten	Muttermilch Hypoallergene Folgenahrung Wasser Sehr langsame Beikosteinführung* Gemüse, Kartoffeln, Reis u. Nudeln Getreideerzeugnisse mit oder ohne Gluten Obst Fleisch (ab sieben Monaten)		Kuhmilch Klassische Milchprodukte bzw. Milchprodukte für Babys Fisch, Eier, Krustentiere Gemüse: Tomaten, Paprika, Knollensellerie, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, ...), Soja Obst: Himbeeren, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, exotische Früchte: Kiwi, Mango, Ananas etc. Vorsicht bei Farbstoffen und Zusätzen
Nach 1 Jahr	Muttermilch HA-Folgenahrung Fisch, Eier	Folgenahrung oder Kindermilch (<i>lait de croissance</i>) Kuhmilch Milchprodukte Käse Krustentiere Tomaten, Paprika, Sellerie, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen,...), Soja Himbeeren, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, exotische Früchte: Kiwi, Mango, Ananas, ...*	Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse

Die empfohlenen Lebensmittel sind im jeweils angegebenen Altersabschnitt für die Ernährung des Kindes unerlässlich. Erlaubt bedeutet, dass das Lebensmittel in der angegebenen Altersgruppe eingeführt werden kann, jedoch nicht muss.

* Siehe auch Abschnitt zur Beikost

Koliken

Unter Koliken versteht man krampfartige Schmerzen im Bauchraum, die häufig ab zwei Wochen nach der Geburt bis zum Alter von zwei oder drei Monaten auftreten.



Wie können Sie Ihrem Baby helfen?

- ☞ Tragen Sie es in der Fliegerhaltung (das Baby liegt auf dem Unterarm, die Hand des Erwachsenen unter dem Bauch des Babys).
- ☞ Sorgen Sie für Bewegung – tragen Sie es in einer Bauchtrage oder im Tragetuch, fahren Sie es im Kinderwagen oder Auto. Die Bewegung beruhigt Babys häufig.
- ☞ Massieren Sie den Bauch des Babys im Uhrzeigersinn mit einem Baby massageöl.
- ☞ Legen Sie es bäuchlings auf Ihre Knie.
- ☞ Nehmen Sie Hilfe in Anspruch – wechseln Sie sich mit Ihrem Partner ab.
- ☞ Seien Sie geduldig, bauen Sie keine Ängste auf.
- ☞ Bleiben Sie ruhig und trösten Sie Ihr Baby, auch dies kann einen positiven Einfluss haben.

Ohne ersichtlichen Grund (wie beispielsweise Müdigkeit, Hunger, Durst oder nasse Windeln) weint das Baby und krümmt die Beine.

Ursache solcher Koliken können Blähungen im Verdauungstrakt oder eine noch bestehende Unausgereiftheit des Darms sein. Allgemein lässt sich **kein Zusammenhang zwischen der Ernährung und solchen Koliken** nachweisen. Eine andere Milch oder eine Veränderung der Anzahl der Flaschenmahlzeiten beziehungsweise eine kleinere oder größere Milchmenge pro Mahlzeit bewirken in der Regel keine Verbesserung.

Das Weinen in den Abendstunden ist in den ersten drei Monaten physiologisch und wird vermutlich dadurch ausgelöst, dass Säuglinge in diesem Alter schneller in Aufregung geraten. Deshalb sollten Eltern versuchen, Ruhe und Geduld zu wahren. Bemühungen, das Kind um jeden Preis zu beruhigen, können unter Umständen genau das Gegenteil bewirken.

Wundsein im Windelbereich

Als erstes – noch vor der Ernährung – sollten folgende Faktoren als Auslöser überprüft werden: parfümierte Windeln, Waschmittelrückstände, Seifen und Cremes. Auch während des Zahnens kann ein verstärktes Wundsein im Windelbereich auftreten.

Bei stillenden Müttern können Bestandteile der mütterlichen Ernährung, die in die Muttermilch gelangen, über den Stuhlgang für einen gereizten Windelbereich sorgen. Deshalb sollte zunächst auf sehr säuerliches Gemüse und Obst (Tomaten, Gurken, Orangen, Zitronen, ...), starke Gewürze, säuerliche Getränke, Essig und eventuell Sauerteigbrot verzichtet werden.

Verwenden Sie vermehrt gekochtes Obst und Gemüse.

Auch Säfte, von denen jedoch für Babys sowieso abgeraten wird, können den Windelbereich reizen.

Verstopfung

Verstopfung bedeutet eine geringere Stuhlhäufigkeit: der Stuhlgang tritt selten auf, ist hart und die Ausscheidung ist mühsam und schmerzhaft für das Baby. Stillkinder leiden nur selten an Verstopfung.

Für Flaschenkinder gilt:

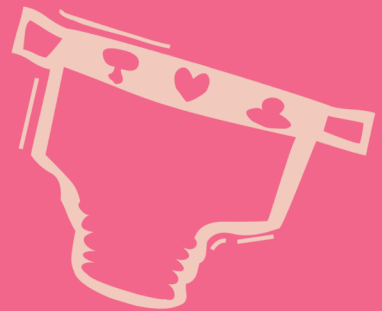
- 🕒 Achten Sie darauf, dass die Flasche genau gemäß den Herstellerangaben zubereitet wird. Zu stark konzentrierte Milch begünstigt Verstopfung.
- 🕒 Das Kind muss ausreichend trinken (kleinere Mengen Wasser zwischen 20 und 50 ml zwischen den Flaschenmahlzeiten, insbesondere in der warmen Jahreszeit).
- 🕒 Sie können außerdem
 - drei Mal täglich 1/2 Teelöffel Laktose geben,
 - den Bauch des Säuglings im Uhrzeigersinn mit einem speziellen Babymassageöl massieren.

Wenn das Kind bereits Beikost erhält

- 🌀 **Ballaststoffreiche** Ernährung: Achten Sie auf viel Obst und Gemüse. Geben Sie **ausreichend Wasser**, damit die Ballaststoffe aufquellen können, sonst stopfen sie eher
- 🌀 Keine geriebenen Äpfel, keine Bananen. In Wasser eingeweichte und anschließend pürierte Pflaumen, Aprikosen-, Apfel- oder Rhabarberkompott wirken ebenfalls leicht abführend
- 🌀 Vergessen Sie nicht, **zwei bis drei Teelöffel Öl** an die Gemüsemahlzeit zu geben.
- 🌀 Ab Ende des **achten Monats** können Sie dem Kind **Vollkornflocken**, Zwieback und Vollkornbrot (alles sehr ballaststoffreich) anbieten – dabei allerdings auf ausreichend Wasser achten!
- 🌀 **Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, falls keine Besserung eintritt.**

Durchfall

Stuhlgang von ausschließlich gestillten Babys ist sehr weich bis flüssig. Dies ist ganz normal und kein Durchfall.



Bei Kindern unter einem Jahr muss Durchfall aufgrund der Wasserverlustgefahr immer **sehr ernst** genommen werden.

Sobald Sie Durchfall vermuten, sollten Sie unverzüglich mit Ihrem Kinderarzt sprechen.

In manchen Fällen lässt sich keine Krankheit feststellen, und der Durchfall ist möglicherweise auf eine unausgewogene Ernährung zurückzuführen. Dann sollten Sie mit einem Ernährungsberater Kontakt aufnehmen.

Rezepte





Mittags

Gemüse-Kartoffel-Mahlzeit

Ab 5 Monaten

Zutaten

Kartoffeln 80 g – Nettogewicht*

Junge Karotten

oder anderes Gemüse, 80 g - Nettogewicht*

Butter, Mais-, Raps-, Soja- oder Sonnenblumenöl 10 g - 2 Teelöffel



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zubereitung

- 1/ Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 2/ Karotten schälen, waschen und in Stücke schneiden oder anderes Gemüse putzen und waschen.
- 3/ Karotten (oder anderes Gemüse) mit den Kartoffeln und drei bis vier Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf bei geschlossenem Deckel kochen, bis alles weich ist (oder dämpfen).
- 4/ Anschließend Butter oder Öl zugeben.
- 5/ Mit dem Mixer pürieren.
- 6/ Wenn das Püree zu fest ist, etwas (für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignetes) Wasser zugeben.
- 7/ Sofort verfüttern oder in einem sauberen, verschließbaren Glas sofort in den Kühlschrank stellen (Haltbarkeit: 1 Tag im Kühlschrank bei 4 °C) oder nach einer Stunde im Kühlschrank im Tiefkühlfach einfrieren (Haltbarkeit: 2 Monate bei -18 °C).
- 8/ Auftauen: Am Vorabend in den Kühlschrank stellen.

Tipp

- Anstelle der Karotten können Sie auch Fenchel, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, ... verwenden.



Mittags

Gemüse-Fleisch-Püree zum Einfrieren

Ab 7 Monaten

Zutaten

Butter 100 g

Mais-, Soja-, Raps- oder Sonnenblumenöl 100 g

Kartoffeln 1,5 kg – Nettogewicht*

Gemüse: Karotten, Brokkoli, Fenchel, Kürbis 1,5 kg – Nettogewicht*

Rumsteak oder Schnitzel, Lendenstück, Kalbsbraten 300 g



15 Portionen



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zubereitung

- 1/ Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden – anschließend wiegen.
- 2/ Gemüse waschen, reinigen und in Stücke schneiden – anschließend wiegen.
- 3/ Fleisch in Stücke schneiden.
- 4/ Gemüse, Fleisch und Kartoffeln 15 bis 20 Minuten dämpfen.
- 5/ Gemüse und Fleisch mit dem Mixer pürieren.
- 6/ Kartoffeln passieren.
- 7/ Gemüse, Fleisch und Kartoffeln mischen.
- 8/ Butter und Öl zugeben.
- 9/ Wenn das Püree zu fest ist, etwas Wasser zugeben.
- 10/ 200 g-Portionen in saubere, verschließbare Gläser oder Tiefkühlbeutel füllen und direkt in den Kühlschrank stellen.
- 11/ Gläser oder Beutel mit Inhalt und Datum beschriften.
- 12/ Nach einer Stunde im Kühlschrank im Tiefkühlfach einfrieren (Haltbarkeit: 2 Monate bei -18 °C).
- 13/ Auftauen: Am Vorabend in den Kühlschrank stellen.



Mittags

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeit

Ab 7 Monaten

Zutaten

Gemüse 100 g – Nettogewicht*

Kartoffeln 100 g – Nettogewicht*

Rindfleisch (Rumsteak) 20 g

Butter, Mais-, Raps- oder Sonnenblumenöl 10 g



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zubereitung

1/ Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

2/ Gemüse putzen und waschen.

3/ Gemüse mit den Kartoffeln, dem Fleisch und drei bis vier Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf bei geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen (alternativ: dämpfen).

4/ Anschließend Butter oder Öl zugeben.

5/ Mit dem Mixer pürieren.

6/ Wenn das Püree zu fest ist, etwas Wasser zugeben.

7/ Sofort verfüttern oder in einem sauberen, verschließbaren Glas sofort in den Kühlschrank stellen (Haltbarkeit: 1 Tag im Kühlschrank bei 4 °C) oder nach einer Stunde im Kühlschrank im Tiefkühlfach einfrieren (Haltbarkeit: 2 Monate bei -18 °C).

8/ Auftauen: Am Vorabend in den Kühlschrank stellen.

Tipps

- Anstelle der Kartoffeln eignen sich auch 100 g gekochte Nudeln oder 100 g gekochter Reis.
- Statt Rindfleisch sind auch Kalbfleisch, Hähnchen oder grätenfreies Fischfilet möglich (vermeiden Sie Fisch bei allergiegefährdeten Säuglingen).



Mittags

Vegetarisches Püree

Ab 7 Monaten

Zutaten

Hirseflocken 20 g, Wasser 150 ml

Karotten 100 g – Nettogewicht*

Frisch gepresster Orangensaft 2 Esslöffel – 1/2 Orange

Apfel 50 g – Nettogewicht*

Butter oder Öl 10 g – 2 Teelöffel



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zubereitung

1/ Karotten schälen, waschen und in Stücke schneiden.

2/ Karotten mit 150 ml Wasser 15 Minuten in einem kleinen Topf kochen.

3/ Hirseflocken zugeben und gut mischen.

4/ Unter Rühren aufwallen lassen und anschließend von der Kochstelle nehmen.

5/ Apfel schälen und in Stücke schneiden.

6/ Orange auspressen; Saft, Öl und Apfel zugeben.

7/ Mit dem Mixer pürieren.

8/ Sofort verfüttern oder in einem sauberen, verschließbaren Glas sofort in den Kühlschrank stellen (Haltbarkeit: 1 Tag im Kühlschrank bei 4 °C) oder nach einer Stunde im Kühlschrank im Tiefkühlfach einfrieren (Haltbarkeit: 2 Monate bei -18 °C).

9/ Auftauen: Am Vorabend in den Kühlschrank stellen.

Tipps

- Anstelle der Karotten können Sie auch Fenchel, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, ... verwenden.
- Geben Sie unterschiedliche Fette zu.
- Hirse enthält viel Eisen, das durch das im Orangensaft enthaltene Vitamin C vom Körper besonders gut aufgenommen wird.



Mittags

Reis mit Tomaten, Fenchel und Hühnchen

Ab 8 Monaten

Zutaten

- Frische Tomaten 50 g – Nettogewicht*
- Fenchel 50 g – Nettogewicht*
- Hühnchenfleisch 20 g
- Reis 30 g – ungekocht
- Rapsöl oder anderes Öl 10 g – 1 Esslöffel



1 Portion



Zubereitungszeit
25 Minuten

Zubereitung

- 1/ Tomaten und Fenchel putzen und waschen.
- 2/ In kleine Stücke schneiden.
- 3/ Hühnchenfleisch in Stücke schneiden.
- 4/ Reis mit acht Esslöffeln Wasser zum Kochen bringen.
- 5/ 100 ml Wasser zum Kochen bringen.
- 6/ Hühnchenfleisch und Gemüse zugeben und 10 bis 15 Minuten kochen lassen, abtropfen.
- 7/ Öl und Reis zugeben.
- 8/ Gemüse je nach Wunsch klein schneiden oder pürieren.
- 9/ Sofort servieren oder in den Kühlschrank stellen.

Tipp

- Kann in sauberen Behältern drei Monate tiefgekühlt werden.



Mittags

Nudeln mit Fenchel und Tomatensoße

Ab 9 Monaten

Zutaten

Fenchel 80 g – Nettogewicht*

Frische Tomaten 80 g – Nettogewicht*

Vollkornnudeln 30 g – ungekocht

Olivöl oder anderes Öl 10 g – 1 Esslöffel



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zubereitung

1/ Fenchel putzen und waschen.

2/ Anschließend würfeln.

3/ Fenchel 5 Minuten in Wasser kochen.

4/ Tomaten waschen und kurz in kochendes Wasser geben, anschließend häuten.

5/ Tomaten zum Fenchel geben und weitere 10 bis 15 Minuten kochen.

6/ Nudeln in Wasser kochen (ohne Salz) und abgießen.

7/ Gemüse so klein wie gewünscht schneiden bzw. pürieren.

8/ Öl und Nudeln zugeben.

9/ Servieren bzw. sofort in den Kühlschrank stellen.

Tipps

- Kann in sauberen Behältern drei Monate tiefgekühlt werden.
- Statt Fenchel eignen sich auch Zucchini.
- 20 g grätenfreies (gedämpftes) Fischfilet oder Hühnchenfleisch zum Gemüsepüree geben.



Mittags

Couscous mit Hühnchen

Ab 9 Monaten

Zutaten

Karotten 80 g – Nettogewicht*
Zucchini 80 g – Nettogewicht*
Couscous 30 g – ungekocht
Wasser 70 ml
Hühnchenfleisch 20 g
Olivenöl oder anderes Öl 10 g – 1 Esslöffel



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zubereitung

- 1/ 70 ml Wasser zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen.
- 2/ Couscous zugeben, Deckel auf den Topf geben und 10 Minuten quellen lassen.
- 3/ Karotten schälen und waschen.
- 4/ Zucchini putzen und waschen.
- 5/ Gemüse in kleine Würfel schneiden.
- 6/ Gemüse und Hühnchenfleisch dämpfen, bis beides zart ist (10 bis 15 Minuten).
- 7/ Hühnchenfleisch in kleine Stücke schneiden.
- 8/ Couscous mit der Gabel auseinanderdrücken, und Gemüse und Hühnchenfleisch untermischen.
- 9/ Öl zugeben.
- 10/ Servieren bzw. sofort in den Kühlschrank stellen.

Tipp

- Kann in sauberen Behältern drei Monate tiefgekühlt werden.



Mittags

Nudeln mit Karotten und Brokkoli

Ab 9 Monaten

Zutaten

- Karotten 80 g – Nettogewicht*
- Brokkoli 80 g – Nettogewicht*
- Buchstabennudeln 30 g – ungekocht
- Olivener Öl oder anderes Öl 10 g – 1 Esslöffel



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zubereitung

- 1/ Karotten und Brokkoli putzen und waschen.
- 2/ Karotten würfeln, Brokkoli in kleine Röschen schneiden.
- 3/ Karotten 5 Minuten dämpfen oder in Wasser kochen.
- 4/ Brokkoli hinzugeben und weitere 5 bis 10 Minuten dämpfen bzw. kochen.
- 5/ Nudeln kochen und abgießen.
- 6/ Gemüse so klein wie gewünscht schneiden bzw. pürieren.
- 7/ Öl und Nudeln zugeben.
- 8/ Servieren bzw. sofort in den Kühlschrank stellen.

Tipps

- Kann in sauberen Behältern drei Monate tiefgekühlt werden.
- Statt Brokkoli Blumenkohl oder Erbsen mit den Karotten mischen.
- Statt Karotten eignet sich auch Kürbis.
- 20 g grätenfreies (gedämpftes) Fischfilet zum Gemüsepüree geben.



Nachmittags

Obstkompott

Ab 4 Monaten

Zutaten

Äpfel oder Birnen 1 bis 2 Stück

Wasser 1 bis 2 Esslöffel



1 Portion



Zubereitungszeit
5 Minuten

Zubereitung

1/ Äpfel beziehungsweise Birnen schälen und Kerngehäuse entfernen.

2/ In Stücke schneiden.

3/ Das Obst bei schwacher Hitze mit 1 bis 2 Esslöffeln Wasser kochen, bis es weich ist (5 bis 10 Minuten).

4/ Obst mit dem Kochwasser pürieren.

5/ Falls das Kompott zu fest ist, etwas kaltes Wasser zufügen.

6/ Servieren bzw. sofort in den Kühlschrank stellen.

Tipps

- Ganz reifes Obst verwenden.
- Kann in sauberen Behältern drei Monate tiefgekühlt werden.
- Gibt man 1/2 Banane zu, wird das Kompott süßer.



Nachmittags

Reisschleim mit Obst

Ab 5 Monaten

Zutaten

Reisschleim 1 Esslöffel

Folgemilch 3 Esslöffel

Apfelkompott (siehe Rezept Seite 50) 4 Esslöffel



1 Portion



Zubereitungszeit
5 Minuten

Zubereitung

1/ Reisschleim gemäß Herstellerangaben mit der Milch mischen.

2/ Obstkompott unterrühren.

3/ Noch lauwarm oder kalt servieren.

Tipps

- Kann einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Statt Kompott frisches, püriertes Obst verwenden.



Nachmittags

Kompott aus Aprikosen, Birnen, Pfirsichen und Äpfeln

Ab 6 Monaten

Zutaten

Reifer Apfel 1 Stück

Reife Birne 1 Stück

Frische, reife Aprikosen 3 Stück

Reifer Pfirsich 1 Stück

Wasser 1 bis 2 Esslöffel



2 Portionen



Zubereitungszeit
5 Minuten

Zubereitung

1/ Apfel und Birne schälen und Kerngehäuse entfernen.

2/ In Stücke schneiden.

3/ Pfirsich schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

4/ Aprikosen schälen und entkernen.

5/ Obst in 1 bis 2 Esslöffeln Wasser langsam aufkochen lassen, bis es weich ist
(5 bis 10 Minuten).

6/ Obst mit so viel Kochwasser pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

7/ Servieren bzw. sofort in den Kühlschrank stellen.

Tipps

- Ganz reifes Obst verwenden.
- Kann in sauberen Behältern drei Monate tiefgekühlt werden.
- Gibt man 1/2 Banane zu, wird das Kompott süßer.



Nachmittags

Obst mit Getreideflocken

Ab 6 Monaten

Zutaten

Hirse- oder Haferflocken 20 g

Wasser 125 ml

Banane oder anderes Obst 100g – Nettogewicht

Butter oder Öl 10 g



1 Portion



Zubereitungszeit
5 Minuten

Zubereitung

1/ Wasser in einem Topf mit den Flocken mischen.

2/ Unter Rühren aufkochen.

3/ 1 bis 2 Minuten kochen lassen.

4/ Vom Herd nehmen und 3 bis 4 Minuten quellen lassen.

5/ Banane mit einer Gabel zerdrücken.

6/ Zerdrückte Banane und Öl in den Getreidebrei geben.

7/ Pürieren.

8/ Servieren bzw. sofort in den Kühlschrank stellen.

Tipp

- Reis- und Hirseflocken sind glutenfrei, hiermit zubereitet eignet sich der Brei bereits für Babys ab vier Monaten.

Nützliche Adressen

Ministère de la Santé

Direction de la Santé
Division de la Médecine préventive et sociale
Villa Louvigny • L-2120 Luxembourg
Tél.: 478 5561

Ligue Medico-Sociale

Vorsorgeuntersuchungen für
Säuglinge und Kleinkinder (0-4 Jahre)
Ernährungsberatung
21-23, rue Henri VII
L-1725 Luxembourg
Kostenlose Infohotline:
8002 98 98
<http://www.ligue.lu> • e-mail: ligue@ligue.lu

Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg (A.N.D.L.)

B.P. 62 • L-7201 Walferdange
Tél.: 26 55 27 28 • <http://www.andl.lu>

Club Européen des Diététiciens de l'Enfance (CEDE)

B.P.103 • 8, rue E. Desmet • B-1090 Jette 2
Tél.: 0032 2 251 18 10
<http://www.cede-nutrition.org>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V.

Godesberger Allee, 18 • D- 53 175 Bonn
Tel.: 0049 228 / 3776600
<http://www.dge.de>

Office de la naissance et de l'enfance

Avenue de la Toison d'Or 84-86
B- 1060 Bruxelles
<http://www.one.be>

Initiativ Liewensufank

20, rue de Contern
L- 5955 Itzig
<http://www.liewensufank.lu>

La Leche League Luxembourg

C/o Mme Rita Schroeder
29, rue Raoul Follereau • L- 1529 Luxembourg
Tél.:437730 • Répondeur: 26710543
<http://www.lalecheleague.lu>

American Dietetic Association

<http://www.eatright.org>

AID Infodienst

Verbraucherschutz-Ernährung-Landwirtschaft
Friedrich-Ebert Strasse, 3 • D-53177 Bonn
<http://www.aid.de>

CICBAA

Cercle d'Investigations Cliniques et
Biologiques en Allergologie Alimentaire
Service de Médecine interne, Immunologie
Clinique et Allergologie
Hôpital Central • 29, avenue de Lattre de
Tassigny • F-54035 Nancy Cedex
<http://www.cicbaa.org>

Bestellungen

Ministère de la Santé
Direction de la Santé
Division de la Médecine préventive et sociale
Tél.: 478 5569 • Die richtige Ernährung in
der Schwangerschaft und Stillzeit
Stillen von A-Z
Nahrungsmittelallergien
Ja, ich stille noch

La leche ligue

Tél.: 437730 • Répondeur: 26710543
Stillen los geht's

Bibliographie

Consensus sur l'Allaitement au sein destiné aux professionnels de la santé
(C.E.D.E., septembre 2000)

Coussement C.
L'allaitement maternel
Cycle interuniversitaire de nutrition pédiatrique (2000)

C. Ricour, J. Ghisolfi, G. Putet, O. Goulet
Traité de nutrition pédiatrique (Maloine)
Paris, 1996

Dr. J. Fricker, A.M.Dartois, M. Du Fraysseix
Guide de l'alimentation de l'enfant. (Editions Odile Jacob)
Paris, Septembre 1998

M. Robert
L'alimentation du nourrisson de 0 à 4/5 mois
Cycle interuniversitaire de nutrition pédiatrique (2000)

Dr. D. Brasseur, M. Robert
La diversification alimentaire du jeune enfant
Cycle interuniversitaire de nutrition pédiatrique (2000)

Vanessa Shaw and Margaret Lawson
Clinical Paediatric Dietetics (Blackwell Scientific Publications)

Dr. B. Chevallier
Diététique infantile (Masson)

Mozin M.J.
Modifications des préparations pour nourrissons au fil du temps : effet de mode ?
Textes des communications orales de la cinquième journée d'études du CEDE,
Genève, le 23 mars 2001.

Florence Rochat, Ph.D.
Prébiotiques et/ou probiotiques en alimentation infantile : outils de contrôle et de gestion
de la flore intestinale.
Textes des communications orales de la cinquième journée d'études du CEDE, Genève, le 23
mars 2001.

M.J.Mozin
Les besoins nutritionnels
Cycle interuniversitaire de nutrition pédiatrique (2000)

Dr.B.-M. Exl, A. Wallrafen
Allergien vermeiden. Ein kleiner Ratgeber zur Allergieprävention.
Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.



Autoren:

D. Bernard-Krier • diététicienne-Ligue Médico-Sociale
L. Mersch • diététicienne pédiatrique

Deutsche Übersetzung:

E. Christmann • Dipl. Übersetzerin (FM)

Lektorat:

D. Bernard-Krier
L. Mersch
S. Paquet
A-M. Reuter
P. Sciotti

**Ministère de la Santé
Direction de la Santé**

Division de la Médecine Préventive in Zusammenarbeit mit der Ligue Médico-Sociale



Die Ernährung des Babys

0-12 Monate

