

Beikost zubereiten

Ihr Kind hat einen feinen Geschmackssinn, trotzdem wird ihm nicht langweilig, wenn es anfangs nur wenige Lebensmittel kennen lernt oder essen mag.

Speisen selbst zu kochen, ist nicht besonders aufwendig. Wenn Sie Nahrungsmittel im Schnellkochtopf mit wenig Wasser zubereiten, bleiben die Vitamine weitgehend erhalten. Fügen Sie zur besseren Verdauung fettlöslicher Vitamine Rapsöl hinzu. Verzichten Sie beim Kochen auf Gewürze inkl. Salz, dann brauchen Sie für Ihr Kind nicht extra kochen. Würzen Sie Ihr Essen einfach am Tisch.

Gläschenkost kann einen Zeitvorteil bieten, ist schadstoffreduziert und für unterwegs geeignet. Fertigbreie sollten dennoch nicht alleiniges Nahrungsmittel für Ihr Kind sein, denn sie enthalten viele unnötige Zusatzstoffe wie Zucker, Bindemittel und Honig.

In der Regel haben Sie die Beikost vollständig eingeführt, wenn Ihr Kind seinen ersten Geburtstag feiert. Dann kann es die gleichen Speisen zu sich nehmen wie seine Eltern.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Literaturempfehlungen

www.babyfreundlich.org

Gesunde Ernährung von Anfang an. Stillen, Säuglingsnahrung, Breie und Gläschenkost (Publikation der Verbraucherzentrale)

St. Joseph Krankenhaus

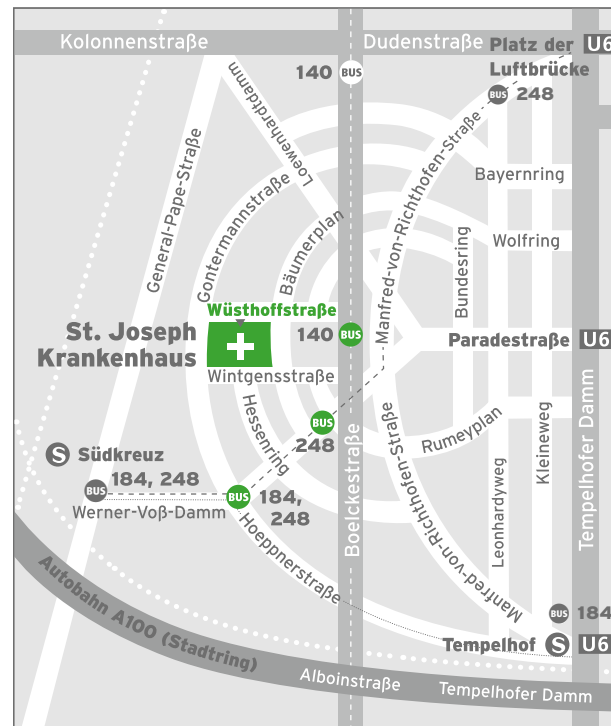
Akademisches Lehrkrankenhaus

Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin Tempelhof

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Chefärztin Dr. Beatrix Schmidt

Tel 030 7882-2750 · josephinchen@sjk.de



St. Joseph Krankenhaus
Berlin Tempelhof



Von der Muttermilch zur Beikost

Praktische Empfehlungen



U-Bahn U6 Platz der Luftbrücke (Bus 248),
Paradesstraße, Tempelhof (Bus 184)

Fern-/Regionalbahn und S-Bahn S2/25/41/42/45/46/47 Südkreuz (Bus 248, 184)

S-Bahn S41/42/45/46/47 Tempelhof (Bus 184)

Bus 140 Loewenhardttdamm / Boelckestraße

Bus 248 Wüsthoffstraße

Bus 184/248 Gontermannstraße

www.sjk.de

Info

Essen verbindet Menschen

Liebe Eltern,

inzwischen ist Ihr Kind einige Monate alt und sicher haben Sie bereits über seine weitere Ernährung nachgedacht. Im Alter von sechs Monaten erwacht bei den meisten Kindern das Interesse am Essen der Erwachsenen. Manche Kinder interessieren sich jedoch erst nach neun bis zwölf Monaten für größere Mengen anderer Nahrung als Muttermilch. Dies ist kein Grund zur Sorge, denn Muttermilch sollte im ersten Lebensjahr Hauptbestandteil der kindlichen Ernährung sein.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, ab dem siebten Lebensmonat des Kindes mit der Beikost zu beginnen. Das sind alle Speisen und Getränke, die zusätzlich zur Muttermilch gereicht werden, vom Brei bis zum Obstsaft.

Tipps für die Einführung von Beikost

- Entwöhnen Sie Ihr Kind langsam von der Muttermilch, vermeiden Sie plötzliches Abstillen.
- Erkennen Sie, ob Ihr Kind bereit ist für Beikost: Es kann mit Unterstützung sitzen, zeigt Interesse für Essen und der Zungenstoßreflex ist abgeschwächt.
- Die Gabe von Beikost sollte zwanglos erfolgen: Setzen Sie Ihr Kind mit an den Familientisch, es darf die Nahrung in die Hand nehmen und *schmieren*.
- Stillen Sie ggf. vor den Mahlzeiten. Ist Ihr Kind weniger hungrig, wird es der Beikost gegenüber aufgeschlossener sein. Außerdem lässt sich die Nahrung mithilfe von Muttermilch besser verdauen.

Gut geeignet für Ihr Kind

- Babygeeignete Kost kann püriert, leicht zerkleinert oder als weiches Fingerfood (nicht ohne Aufsicht) in Stücken gereicht werden. Finden Sie heraus, was Ihrem Kind schmeckt.

Beikost sollte immer alle Nährstoffe enthalten
Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine und Fette.
Verzichten Sie auf Gewürze (auch auf Zucker und Salz), auf Honig, Ahornsirup und Kuhmilch.

- Verwenden Sie möglichst naturbelassene Lebensmittel aus der Region.
- Selbstgekochtes ist schmackhaft und günstig.
- Bieten Sie Ihrem Kind mit Einführung der Beikost Wasser im Becher an. Wenn Sie weiter nach Bedarf stillen, ist das nicht unbedingt erforderlich.
- Alternative Kostformen (z.B. Trennkost) sind für Säuglinge gefährlich und deshalb nicht anzuwenden.
- Vermeiden Sie kleine, harte Nahrungsmittel wie Nüsse und Beeren.
- Als Gemüse eignen sich für den Anfang Kartoffeln, Kürbis, Pastinake, Fenchel, Zucchini, Blumenkohl. Spinat ist wegen des hohen Oxalsäuregehalts nicht geeignet.
- Als Obst sind anfangs weiche Sorten wie Bananen empfehlenswert. Andere tropische Früchte eignen sich erst nach dem ersten Geburtstag Ihres Kindes.
- Bieten Sie Getreide nur in gekochter oder gebackener Form an.
- Stillen Sie parallel weiter, um allergische Reaktionen zu vermeiden. Unter dem Schutz

der Muttermilch kann Ihr Kind andere Nahrung kennen und verdauen lernen.

- Wir empfehlen, bald alle Lebensmittelgruppen einzuführen, dazu gehören idealerweise auch Fleisch und glutenhaltiges Getreide. Ihr Kind wird so mit wichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt.

Stichwort Unverträglichkeit

Auch Fisch (grätenfrei), Ei und gemahlene Nüsse sind nach dem ersten Geburtstag Ihres Kindes empfehlenswert. Führen Sie diese jeweils einzeln und in kleinen Mengen ein und stillen Sie weiter. So kann sich der Körper Ihres Kindes auf die neuen Lebensmittel einstellen.

Die Elternschule des St. Joseph Krankenhauses

bietet einen Kurs zur Einführung von Beikost an. Nähere Informationen und Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website www.sjk.de und im Kursheft der Elternschule.

