



## Die gesunde Ernährung von Babies und Kleinkindern



Viele Eltern machen sich bereits während der Schwangerschaft Gedanken über die Qualität des Essens, interessieren sich für die Zusammensetzung und Herstellungsmethoden der Lebensmittel und greifen schlussendlich immer öfter zu Bio-Produkten. Das Kind soll sich – vor und nach der Geburt – unter besten Bedingungen entwickeln. Die Auswahl an Bio-Le-

bensmitteln ist groß, aber was braucht ein Baby oder Kleinkind in seiner Ernährung?

### **Stillen: die beste Anfangsnahrung**

Nach der Geburt nimmt das Baby zum ersten Mal Nahrung über den Mund auf und muss diese verdauen. Diese Nahrung, die Muttermilch, ist perfekt an die Bedürfnisse des Kindes angepasst: Ihre Zusammensetzung stimmt ebenso wie ihre Temperatur und normalerweise auch die Menge. Muttermilch ist die beste Nahrung in den ersten Monaten. Empfohlen wird deshalb auch, vier bis sechs Monate lang voll zu stillen, d.h. das Baby in dieser Zeit ausschließlich mit Muttermilch zu ernähren. Aber auch eine kürzere Stillphase kommt dem Baby schon sehr zugute.

Manchmal kann eine Mutter ihr Kind aus verschiedenen Gründen nur während einer kurzen Periode stillen, manchmal auch gar nicht. Stand keine Amme zur Verfügung, wurde es dann früher schwierig, das Kind zu ernähren. Seit gut 150 Jahren gibt es jedoch Säuglings-

fertignahrung, deren Nährstoffgehalt dem der Muttermilch ähnelt. Heutzutage steht diese Ersatznahrung auch in Bio-Qualität zur Verfügung. Der EU-Gesetzgeber hat die Inhaltsstoffe genau definiert, und bestimmte Zusätze müssen in dieser Ersatzmilch enthalten sein. Als erstes kommt die Säuglingsanfangsnahrung zum Einsatz, dann die Folgenahrung. In den ersten vier bis sechs Monaten erhält das Kind also nur flüssige Nahrung, entweder in Form von Muttermilch oder aber Säuglingsmilch. In dieser ersten Zeit muss nicht zugefüttert werden.

### **Die Beikost**

Frühestens nach dem vierten Monat, also zu Beginn des fünften Monats (oder etwas später), erweitert sich die Nahrungspalette des Kindes. Jetzt beginnt die Zeit der Beikost, d.h. die Zeit zusätzlicher Nahrung, die das Kind neben den Stillmahlzeiten oder der Flaschenahrung bekommt. Es gibt einige Anzeichen beim Kind, wann der richtige Zeitpunkt für Beikost gekommen ist. Man spricht hier von der „Beikost-Reife“. Dazu gehört, dass das Kind aufrecht sitzen kann und festere Nahrung nicht, wie in den Monaten zuvor, ablehnt und wieder aus dem Mund befördert. Meist zeigt sich das größere Nahrungsbedürfnis auch daran, dass sich das Kind mehr bewegt und sich für Nahrung interessiert. Dieser Zeitpunkt liegt meist zwischen dem fünften und siebten Monat, ist bei jedem Kind aber etwas verschieden.

### **Die Breie**

Die Einführung der Beikost soll langsam die verschiedenen Nahrungsgruppen einbeziehen: Gemüse, Obst, Milch, Getreide, Kartoffeln und gegebenenfalls Fleisch. Da das kleine Kind noch keine größeren Stücke schlucken kann, beginnt man mit Brei, z.B. aus fein püriertem Gemüse. Es hat sich bewährt, langsam mit der Gewöhnung an die Beikost anzufangen, denn wie der Name schon sagt, wird diese neue Nahrung zunächst nur „beigegeben“, also neben der Still- oder Flaschenmahlzeit zugefüttert. Ein weiterer wichtiger Punkt betrifft die Anzahl der zugefütterten Lebensmittel. Auch hier geht



man Schritt für Schritt voran, startet also mit nur einem Gemüse. Wer Gläschen für sein Kind aussucht, findet auch Monoprodukte im Angebot, so z.B. reinen Karotten- oder Kürbisbrei. Diese Breie kann man aber auch selbst zubereiten, indem man frisches Bio-Gemüse kocht, fein püriert und zum Schluss etwas Öl hinzugibt. Mit der Zeit kommen sättigende Nahrungsmittel wie gekochte Getreideflocken hinzu.

Babys haben andere Vorlieben als Erwachsene. Während diese öfter mal etwas Neues ausprobieren, haben die meisten kleinen Kinder daran keine Freude. Sie wollen eine gewisse Stetigkeit für das, was sie mögen. Aus diesem Grund sollte man nicht zu viele Gemüsesorten oder -gläschen ausprobieren und anbieten. Das Interesse wächst sowieso mit dem Alter. Auch kann es etwas dauern, bis ein Brei „gemocht“ wird. Nicht allzu selten wird nach der süß schmeckenden Muttermilch ein herberes Gemüse nicht gleich akzeptiert.

Um Allergien vorzubeugen, wird mittlerweile nicht mehr angeraten, bestimmte Lebensmittel zu meiden – im Gegenteil: In Kombination mit Muttermilch steigert eine rechtzeitige Gewöhnung an unterschiedliche Lebensmittel deren Verträglichkeit. Daher gibt es heutzutage weder für Milch noch für glutenhaltiges Getreide oder Nüsse eine Einschränkung – vorausgesetzt, das Kind weist keine Unverträglichkeit gegen bestimmte Lebensmittel auf.



## Die Brei-Typen

Brei gibt es in drei klassischen Sorten: Gemüse-, Obst- und Milchbrei. Über diese Breisorten kommt das Kind mit den wichtigsten Lebensmittelgruppen in Kontakt. Die Breie werden jeweils mit sättigendem Getreide oder – wie im Fall der Gemüsebreie – auch mit stärkereichen Kartoffeln oder Süßkartoffeln zubereitet. Diese vegetarischen Varianten der Babynahrung enthalten alle wichtigen Nährstoffe, die das Kind für seine Entwicklung braucht. Wer jedoch eine Fleisch- oder Fischbeilage möchte, bringt diese am besten im Gemüsebrei unter. Anfangs sollten aber nur sehr kleine Mengen Fisch und Fleisch (etwa 20 g) in der Beikost enthalten sein. Natürlich werden auch solche Zubereitungen in Gläschen angeboten. Eine vegane Ernährung ganz ohne tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Eier, Milch) wird für kleine Kinder nicht empfohlen. Sie befinden sich im Wachstum und brauchen deshalb besonders viele Nähr- und Vitalstoffe. Ab dem neunten bis zehnten Monat können die Breie auch schon etwas größere Stückchen enthalten, denn jetzt kann das Kind besser kauen und schlucken. Bei manchen Kindern dauert es jedoch etwas länger, bis sie diese Stufe erreichen.

Obstbrei kann aus Frischobst, wie z.B. geriebenen Äpfeln, oder aus gedünsteten Früchten zubereitet werden. Natürlich kann man aber auch Fertigbreie kaufen. Milchbrei besteht aus Getreide, Milch, Wasser und Obst. Üblicherweise wird er mit Kuhmilch hergestellt. Für Kinder, die empfindlich auf Kuhmilch reagieren, gibt es jedoch auch Alternativen mit Ziegen-

milch. Pflanzliche Drinks (umgangssprachlich ebenfalls als „Milch“ bezeichnet) sind aufgrund ihrer Zusammensetzung in diesem Alter kein vollwertiger Ersatz für richtige Milch. Milchbreie gibt es im Gläschen zu kaufen, zum Anrühren mit Wasser oder aber als Getreidezubereitung, die durch Einrühren weiterer Zutaten frisch und schnell zubereitet werden kann.

## Babynahrung ganz ohne Brei

Es gibt Kinder, die das Füttern von Brei ablehnen und bereits „wie die Großen“ essen wollen. Kinder lernen durch Nachahmung. Aufgeweckte Kinder sehen daher schnell, was ihre Eltern und Geschwister essen, und wollen dies auch. Dabei muss man darauf achten, ob die Speisen auch für das jeweilige Alter geeignet sind. So sollen Kinder im ersten Lebensjahr keine gesalzenen oder scharf gewürzten Lebensmittel erhalten. Das Gemüse muss bissfest gegart sein, damit das Kind das Gemüse greifen kann. Lebensmittel in Erbsengröße sind wegen der Verschluckungsgefahr grundsätzlich zu vermeiden. Bei dieser Ernährungsweise ist außerdem zu beachten, dass das Kind mit allem versorgt wird, was es zu seiner weiteren Entwicklung braucht. Zudem sollten die angebotenen Lebensmittel einzeln serviert und nicht mit anderen Lebensmitteln vermischt werden.

## Familienkost

Diese Form der Ernährung stellt bereits die Gewöhnung an die Familienkost dar, die sich im zweiten Lebensjahr langsam bei allen Kindern durchsetzt. Einige Kinder benötigen aber länger Breikost und genießen das Füttern durch die Eltern oder Erzieher. Andere löffeln schon bald selbst. Jedes Kind zeigt da seine persönliche Vorliebe. Einige bevorzugen am Morgen einen Frühstücksbrei, andere möchten eher ein Babymüsli aus fein zerkleinerten Zutaten. Wieder andere greifen bei klein geschnittenen Brotstückchen mit Belag zu. Auf diese Weise wächst das Kind schlussendlich in den Ernährungsalltag der Familie hinein.

**Dr.sc.agr. Petra Kühne**

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.  
Bad Vilbel / Deutschland  
[www.ak-ernaehrung.de](http://www.ak-ernaehrung.de)

## Warum ist Bio besser?

Durch die Wahl von Bio- oder Demeter-Produkten können Eltern minderwertige und mit Pestiziden belastete Nahrungsmittel vermeiden. Bio-Lebensmittel sind zudem frei von chemischen Konservierungsmitteln, künstlichen Aromen und künstlichen Farbstoffen. Hochwertige, biologische Lebensmittel wer-

den schonend verarbeitet, sind unverfälscht im Geschmack und unterscheiden sich auch in ihrer Nährstoffzusammensetzung von konventionellen Produkten. So weist z.B. Bio-Milch eine andere Fettsäure-Komposition auf als konventionelle Milch. Eine optimale Nährstoffversorgung unterstützt aber nicht nur die Entwicklung des Kindes, sie liefert auch Energie zum Spielen und sorgt für Ausgeglichenheit.

