



Beikost nach Bedarf

© Ausbildungszentrum Laktation und Stillen GbR, E. Nehlsen, 15.04.2015

Die Beikost-Einführung hat sich zu einem heiß diskutierten Thema entwickelt. Dabei geht es nicht nur um den Zeitpunkt sondern auch um das „wie“ und „was“. Viele Vorstellungen von früher haben sich als nicht relevant erwiesen.

- Eine große Anzahl von Studien konnte vor dem 6. Monat keinen Nutzen von Beikost für das kindliche Wachstum nachweisen, auch nicht bei Kindern mit niedrigem Geburtsgewicht.
- Im Gegenteil, etliche Studien fanden ein erhöhtes Risiko für Magen-Darm-Erkrankungen oder andere Infektionen, wenn vor dem 6. Lebensmonat Beikost eingeführt wurde.
- Kinder, die sechs Monate ausschließlich gestillt wurden, hatten vom 7. -12. Monat eine geringere Gewichtszunahme und waren mit 6 Jahren schlanker.
- Das Risiko für Adipositas, Diabetes I, II und entzündliche Darmerkrankungen wird durch frühes Zufüttern erhöht.
- Daher empfiehlt die WHO mit dem beginnenden 7. Monat Beikost einzuführen.

Das Ausbildungszentrum Laktation und Stillen hat Beikost nach Bedarf seit Jahren unterrichtet. (Schon bevor das populär wurde.)

Es sollten keinesfalls - wie noch oft empfohlen - ganze Stillmahlzeiten ersetzt werden, sondern die Mutter sollte zu den Mahlzeiten etwas Beikost anbieten und etwas Stillen, so wird die Beikost besser verdaut, die orale Toleranz wird erhöht und die Brust spannt nicht so sehr.

Muttermilch mit den unterschiedlichen Geschmacksvarianten in Abhängigkeit von Mutters Ernährung bereitet das Kind auf die Beikost vor und erleichtert die Akzeptanz anderer Nahrung.

Der Magen-Darm-Trakt des Kindes kann sich so langsam an voluminösere Mahlzeiten anpassen. Da die kalorische Dichte von Beikost in der Regel niedriger ist als die von Muttermilch, braucht das Kind größere Mengen, um das zu kompensieren.

Das zweite Lebenshalbjahr ist die Zeit des Kennenlernens und Probierens von neuen Nahrungsmitteln, Geschmacksvarianten und Texturen. Wichtig ist das (Aus-) Probieren der vielfältigen Angebote, nicht die Menge, die das Kind zu sich nimmt. Jeden Tag irgendetwas zu essen und auszuprobieren ist das Ziel.

Die Eltern sind dafür zuständig, dem Kind eine breite Auswahl gesunder Lebensmittel in babygerechten Happen im zweiten Lebenshalbjahr anzubieten. Dazu gehören neben Obst und Gemüse auch Fisch und Fleisch.

Das Kind nimmt selbst, was es interessiert und was ihm schmeckt. Es entscheidet dabei selbst wie viel oder wie wenig es essen will.

Wenn Frauen ihren Kindern Brei geben wollen, können sie das selbstverständlich tun, aber erforderlich ist es keineswegs.



Man kann dem Kind auch ein Stück Brot anbieten, damit es selbstständig Getreideprodukte essen kann.

Diese Vorgehensweise führt dazu, dass Familienkost schneller akzeptiert wird und man keineswegs alle Nahrungsmittel extra kochen, aufwendig pürieren und mit dem Löffel füttern muss.

Essen ist eine soziale Tätigkeit, die allen Spaß machen sollte. Es kann allerdings sein, dass das Baby rumschmiert, während es verschiedene neue Nahrungsmittel ausprobiert.

Kinder lernen durch Nachahmen. Sie sollen beim Essen mit an den Tisch genommen werden und in einem Hochstuhl sicher sitzen können. Sie ahmen dann auch das Essverhalten und die Tischmanieren ihrer Eltern nach.

Essen lernen ist ein sehr wichtiger Prozess und soziales Geschehen im Leben eines Menschen. Gute Voraussetzungen sind eine entspannte Atmosphäre am Familientisch, die Freude am Essen, das Vorbild der Eltern, kein Zwang zum Essen.

So lange Kinder parallel zur Beikost weiter nach Bedarf gestillt werden, bekommen sie was sie zum Gedeihen brauchen. Muttermilch soll im ganzen ersten Lebensjahr - also auch zur Zeit der Beikosteinführung - Hauptnahrungsmittel des Säuglings sein. Unter dieser Voraussetzung bekommt das Kind was es braucht.

Was man beim Zufüttern hinausschieben sollte:

- Nahrungsmittel, die nicht im Mund aufweichen, besser vermeiden, da sie zum Ersticken führen können: Popcorn, Erdnussflips, Chips, Nüsse, Weintrauben, Würstchenstücke, jegliche Nahrung, von der große Stücke abbrechen können, wie zum Beispiel rohe Karotten oder Stangensellerie.
- Kuhmilch als Getränk erst nach dem vollendeten ersten Lebensjahr anbieten (Kuhmilch behindert die Eisenaufnahme aus anderen Nahrungsmitteln).

Hier fängt jetzt die Spargelzeit an und das ist immer eine Zeit in der die (begrenzte?) Toleranz für andere Geschmacksvarianten bei Stillkindern manchmal deutlich sichtbar werden kann.