

Lucia Cremer

# Beikost ABC



babyfreundliche Beikost

mit und ohne Brei



## *A* wie Anfangen

Es gibt viele Empfehlungen für den Beginn mit Beikost. Wichtig ist, dass dein Baby die sogenannten Reifezeichen zeigt und ihr es entspannt angeht. Stell dir vor Beginn einfach die folgenden Fragen:

- Kann Dein Baby Spielzeug gezielt greifen, zum Mund führen und wieder loslassen?
- Kann Dein Baby sich vom Rücken auf den Bauch drehen und mit wenig Unterstützung aufrecht auf deinem Schoß sitzen?
- Ist der Zungenstreckreflex nur noch wenig da?
- Ist Dein Baby älter als 6 Monate?

Bei viermal Ja ist dein Baby sehr wahrscheinlich bereit für Beikost und es kann losgehen.

## *B* wie Baby-Led Weaning

Baby-led Weaning ist gerade groß in Mode und da erlebe ich in meinen Kursen mitunter heiße Diskussionen, ob Brei altmodisch ist und ob Babys nur noch alleine essen sollen.

BLW – Baby-led Weaning bedeutet wörtlich übersetzt „vom Baby gesteuerte Entwöhnung“. Statt Brei wird dem Baby von Anfang an das Essen der Erwachsenen angeboten. Das ist durchaus ein spannender Weg durch die Beikost, aber es bedarf einiges an Grundwissen über Ernährung und so ist die „Methode BLW“ durchaus umstritten.

Zu Beginn der Beikost ist eine Kombination aus Fingerfood und Brei ganz wunderbar und einfach.

Mit Fingerfood aus gedünstetem Gemüse, weichem Obst und ersten Keksen kann dein Baby selbst essen und selbst bestimmen, wie viel es essen mag. Langfristig gesehen wird dein Baby essen, was du isst 😊 Es lohnt sich also auch schon jetzt, zu schauen, was du/ihr isst/esst und was dein Baby schon bald davon mitesen kann.

## *B* wie Bio

Du möchtest nur das Beste für dein Baby und fragst dich, ob dein Baby nur Bio-Produkte essen darf?

Es ist von Vorteil, wenn dein Baby überwiegend Bio-Produkte bekommt, aber kein Muss. Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreideprodukte müssen nicht immer bio sein.

Beim Fleisch möchte ich dir jedoch ans Herz legen, Bio-Fleisch zu kaufen oder als Alternative auf ein Gläschen Fleischzubereitung verschiedener Babykosthersteller zurückzugreifen (diese kann kurz vor dem Verzehr unter den Brei gemischt werden).

Du hast sicher schon von einer Antibiotikaresistenz (das Antibiotikum wirkt nicht) gehört und dass das mit der Massentierhaltung zu tun hat. Leider kann es auch schon bei Babys vorkommen, dass ein Antibiotikum nicht wirkt, und es wäre toll, wenn alle Bio-Fleisch kaufen würden, um die Gefahr einer Antibiotikaresistenz zu minimieren.

## *B wie Besteck*

Dein Baby möchte sein Essen anfassen, zerdrücken, ablutschen und manchmal auch hinunterwerfen. Das ist ganz normal und eine wichtige Erfahrung für dein Baby. Brei wird dein Baby nicht mit den Händen, sondern mit einem Löffel bekommen und wahrscheinlich wirst du es füttern. Wundere dich nicht, wenn es den Löffel selbst halten möchte.

Dein Kind möchte selbstständig werden und du kannst ihm einen zweiten Löffel in die Hand geben, auf den du etwas Brei gibst. So kann dein Baby das Löffeln lernen und wird im Laufe der Zeit immer geschickter.

## *D wie Darm*

Mit der Beikost ändert sich auch Babys Verdauung. Je nachdem, was dein Baby isst, ändern sich Farbe, Geruch und Konsistenz des Stuhlgangs. Manche Babys sind sehr sensibel und reagieren mit Verstopfung oder Durchfall. Manche Gemüse- und Obstsorten wirken eher festigend auf den Stuhl (Karotte, Kartoffel, Banane), manche eher auflockernd (Apfel (geschält), Birne, Zucchini).

## *D wie Durchschlafen*

Du möchtest endlich mal wieder durchschlafen und hoffst, dass ein sättigender Brei dein Baby besser schlafen lässt?

Nun, leider muss ich dir sagen, dass Babys im ersten Jahr meist nicht durchschlafen und dass erst mit Ausreifung bestimmter Reifeprozesse im Gehirn

die Nächte ruhiger werden. Beikost lässt Babys nicht besser schlafen.

Wenn es so einfach wäre, müsste niemand über Schlafprogramme diskutieren 😊. Schlafen hat viel mehr mit der Entwicklung als mit der Ernährung zu tun.

## *E wie Entspannt*

„Die beste Methode zum Beifüttern ist nicht bekannt.“ – diesen Satz der American Academy of Pediatrics zitiert der Kinderarzt Herbert Renz-Polster in seinem Vorwort für das Buch „Einmal breifrei, bitte“ und plädiert dafür, dass Eltern sich mehr an ihren Kindern als an Ernährungsplänen orientieren.

Da schließe ich mich gerne an und möchte dir Mut machen, sich von dem Gedanken des Fütterns zu lösen und stattdessen deinem Baby geeignete Beikost anzubieten.

Du wählst die Lebensmittel aus und dein Baby darf davon nehmen, was es möchte, und selbst entscheiden, ob es essen mag oder nicht.

## *E wie Eisen*

Du hast schon oft von „Eisenspeicher“ gehört und machst dir Sorgen, dass dein Baby ohne Beikost und ohne Fleisch einen Eisenmangel bekommt?

Neben Fleisch liefern auch Hafer, Hirse und Mandelmus Eisen. Du musst dir um die Eisenversorgung beim Beikoststart wirklich keine Sorgen machen und es ganz entspannt angehen. Wenn dein Baby älter als 8 Monate ist und die Mengen Beikost noch sehr gering sind, wende dich an

einen Arzt/Ärztin um auf Nummer sicher zu gehen. Zu früh geborene Kinder, Kinder mit einem Geburtsgewicht unter etwa 2800g und Kinder mit Bauchgeburt (Sectio) haben ein erhöhtes Risiko für Eisenmangel. Dein Arzt/Ärztin wird dich beraten.

### *E wie Eier*

Eine Weile wurde empfohlen, dass Babys keine Eier bekommen sollen. Das ist längst überholt und dein Baby darf nach dem 6. Lebensmonat durchaus etwas probieren, in dem Ei enthalten ist. Zum Schutz vor einer Salmonellen-Erkrankung sollte Ei jedoch gut gegart werden.

### *E wie Ersetzen von Milch*

Mit der Beikost wünschst du dir bestimmt auch, dass dein Baby schon bald eine komplette Mahlzeit zu sich nimmt und es mit Brei/Fingerfood satt wird. Wann das sein wird, hängt ganz von deinem Baby ab und lässt sich zu Beginn der Beikost nicht planen. Dein Baby ist mit Muttermilch/Anfangsmilch bestens versorgt und so hat das Ersetzen einer Mahlzeit ganz und gar keine Eile. Falls dein Baby mit Brei und/oder fester Nahrung noch nicht so gut zurechtkommt, kannst du Milchbrei aus einem Becher geben.

### *F wie Frühgeborene*

Bei Frühchen wird der Zeitpunkt für die erste Beikost nicht vom tatsächlichen Geburtstag, sondern vom berechneten Geburtstermin aus bestimmt. Wobei das Alter genau wie bei reifgeborenen Kindern weniger eine Rolle spielt als die Reifezeichen

der Beikost, wie du schon unter A wie Anfang gelesen hast. Frühchen bekommen meist schon vor der Beikost ein Eisenpräparat und benötigen darüber hinaus keine andere Beikost als andere Babys.

### *F wie Fingerfood*

Immer wenn du etwas isst, schaut dein Baby dich an und du hast das Gefühl, dass es auch etwas möchte? Ja, das stimmt 😊 dein Baby schaut ganz genau zu und es möchte dich nachmachen.

Babygerechtes Fingerfood eignet sich wunderbar, um Lebensmittel kennenzulernen und zu probieren. Essen in den Händen zu halten, es anzuschauen, abzulutschen und zu zerdrücken sind für dein Baby wichtige Erfahrungen. Sie unterstützen es in seiner Entwicklung. Als Fingerfood kannst du deinem Baby im Grunde alles geben, was du sonst für den Brei pürieren würdest, und erste Knabbereien wie Babyzwieback.

Die Stücke sollten nicht zu klein sein und Gemüse sollte unbedingt gedünstet werden. Verschlucken ist übrigens halb so schlimm, wie du unter V wie Verschlucken lesen kannst.

### *F wie Fleisch und Fisch*

Du machst dir Sorgen, dass dein Baby alle Nährstoffe bekommt, die es braucht, und fragst dich, ob es Fleisch und Fisch braucht? Da kann ich dich beruhigen. Wie ich schon unter E wie Eisen geschrieben habe, kann dein dein Baby auch ohne Fleisch und Fisch gut versorgt werden.

## *G wie Gluten*

Glutenfreie Ernährung ist gerade in aller Munde, doch was ist das eigentlich? Gluten (Klebereiweiß) ist in Getreidesorten wie Weizen, Hafer und Dinkel enthalten und ist für gesunde Kinder vollkommen unproblematisch. Ein Stück Brötchen oder Bananen-Cookie eignet sich prima, um daran zu lutschen, und darf durchaus Weizenmehl oder anderes glutenhaltiges Getreide enthalten. Bananen-Cookies sind gesund und ganz schnell gemacht 😊. Das Rezept findest du auf [www.fuerbabyskochen.de](http://www.fuerbabyskochen.de)

## *G wie Gewicht*

Du machst dir vielleicht Sorgen, weil dein Baby gerade eine Phase hat, in der es etwas weniger zunimmt, und hast in deinem Umfeld vielleicht schon öfter den Tipp bekommen, deinem Sonnenschein doch nun endlich etwas „Richtiges“ zu geben?

Nun, ich kann dir sagen, dass die erste Beikost niemals so viele Kalorien hat wie Muttermilch/Anfangsmilch und auch zarte, schlanke Babys in der Regel sehr gesund sind. Solange dein Baby sich gut entwickelt, ist alles bestens. Das gilt natürlich auch für kleine „Wonnepoppen“.

Die Entscheidung für Beikost sollte nicht vom Gewicht deines Kindes abhängen, sondern von der Reife zur Beikost, wie du unter A wie Anfangen schon gelesen hast.

## *G wie Getränke*

Dein Baby braucht erst zusätzliche Flüssigkeit, wenn drei Milchmahlzeiten komplett ersetzt wurden. Solange dein Baby

dreimal täglich gut nasse Windeln hat, ist alles in Ordnung. Gut geeignet ist frisches Leitungswasser, Mineralwasser mit der Aufschrift „natriumarm“, vorzugsweise mit wenig oder ohne Kohlensäure, Früchtetee, wie z.B. Hagebutte/Hibiskus und Fruchtschorle im Verhältnis 8:2 Wasser/Saft (80 ml Wasser/20 ml Saft). Woraus dein Baby trinken kann, liest du unter T wie Trinklernbecher.

## *G wie Gläschen vs. selbst gekocht*

Ehrlich gesagt gibt es keinen klaren Sieger. Beides hat Vor- und Nachteile. Bei Gläschen lohnt es sich, genau hinzusehen und Gläschen zu wählen, die einfach zusammengesetzt sind, die weder Zucker noch Salz enthalten. Beim Selberkochen gilt, einfach auszuprobieren. Ich denke, es überrascht dich nicht, dass du beides wunderbar miteinander kombinieren kannst. Wahrscheinlich machst du das bei deinem Essen auch so und greifst ab und zu mal auf Tiefkühlkost oder Konserven zurück.

## *H wie Hochstuhl*

Wusstest du schon, dass Babys erst dann im Hochstuhl sitzen sollten, wenn sie frei sitzen können? Falls nicht, weißt du es jetzt 😊. Frei sitzen kann dein Baby wahrscheinlich aber erst mit etwa 8-11 Monaten. Bis dahin kann es zu den Mahlzeiten bei dir auf dem Schoß sitzen. Dein Baby zu füttern, wenn es liegt, ist übrigens keine gute Idee und ich bin mir sicher, dass du selbst auch nicht im Liegen essen möchtest. Wusstest du, dass ein Hochstuhl mit der Möglichkeit, die Füßchen abzustellen, deinem Baby ein gutes Sicherheitsgefühl vermittelt und es so entspannt essen

kann? Probiere mal, auf einem Barhocker zu essen, ohne die Füße abzustellen 😊.

### *J wie Igitt*

Lass dich nicht verwirren, wenn dein Baby bei den ersten Geschmacksproben das Gesicht verzieht, das heißt noch lange nicht „nicht schmecken“. Geschmack entwickelt sich langsam und erst nach mehrmaligem Probieren entscheiden die meisten Babys, ob ein Lebensmittel schmeckt oder nicht. Geschmack ist also Übungssache und du darfst deinem Baby immer wieder unterschiedliche Geschmacksrichtungen anbieten, auch wenn sie vorerst abgelehnt werden. Schließlich kommt es bei der Beikost ohnehin nicht auf die Menge an, sondern auf entspanntes Kennenlernen der Nahrungsmittel.

### *K wie Kekse, Brot, Brötchen, ...*

Auch Kekse sind erlaubt 😊 Ab etwa 6 Monaten haben viele Babys großes Interesse an Fingerfood und Knabbereien.

Gut geeignet sind Bananen-Cookies ([www.fuerbabyskochen.de](http://www.fuerbabyskochen.de)) und zuckerfreie Produkte, wie z.B. Baby-Dinkel-Zwieback. Du wirst sehen, dass dein Baby auch schon bald großes Interesse an Brot/Brötchen hat und dir beim Frühstück genau zusieht, was du isst. Brotsorten aus fein gemahlenem Getreide, wie z.B. Weizenmischbrot, Roggenmischbrot und Dinkelvollkornbrot sind für Babys mit etwas Übung in der Beikost prima geeignet. Als Belag kannst du zunächst etwas Butter draufgeben und später auch Leberwurst, wie du unter W wie Wurst lesen kannst, sowie zerdrücktes Obst, Obstmus, Frischkäse, den du unter K wie Kuhmilch

findest, und Mandelmus wie unter M wie Mandelmus beschrieben. Ab und zu darf es auch ein/e Brötchen/Semmel sein, wohingegen eine Brezel (Laugengebäck) für dein Baby ungeeignet ist, da zu salzig.

### *K wie Karotte*

Karotte ist ein Klassiker - schmeckt süßlich, wird erfahrungsgemäß gut vertragen und liefert viel Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A). Karotte kannst du als Brei anbieten oder auch gedämpft als Fingerfood, je nachdem, was dein Baby lieber mag. Es gibt jedoch eine Ausnahme, wenn dein Baby zu trockener, empfindlicher und geröteter Haut neigt, ersetzt du Karotte besser gegen Pastinake, da Karotte bestehende Hautprobleme verschlimmern könnte. VORSICHT bei roher Karotte/Möhre = Erstickungsgefahr!

### *K wie Kuhmilch*

Milchbrei kannst du also aus Vollmilch, aber auch aus Muttermilch/Anfangsmilch herstellen. Anstatt Milchbrei darf dein Baby auch kleine Mengen Joghurt oder salzarmen Käse bekommen. Milch/Sahne/Butter/milder Käse in Sauce, Auflauf, Brot, Kuchen etc. ist übrigens unproblematisch (auf Salz- und Zuckergehalt achten).

### *M wie Mandelmus*

Weißes Mandelmus ist ein guter Eisenlieferant und eignet sich prima, um das Essen für sehr zarte Babys mit Kalorien anzureichern. Weißes Mandelmus z.B. von Alnatura oder Rapunzel ist ein prima Ersatz für Fleisch und in vielen Rezepten

enthalten, die du kostenfrei auf [babytipps24.de](http://babytipps24.de) nachlesen kannst. Auch als Brotbelag ist Mandelmus prima geeignet.

### *O wie Öl*

Du fragst dich vielleicht, warum im Brei für Babys so viel Öl enthalten ist und ob das wirklich sein muss? Ja, das Öl im Brei ist wichtig. Muttermilch/Anfangsmilch enthält auch sehr viel Fett und hochwertige Fettsäuren. Wenn dein Baby nach und nach weniger Milch zu sich nimmt und mehr Brei löffelt, sollte der Brei eine gute Qualität haben, alle wichtigen Nährstoffe liefern und die richtige Energiedichte bieten, sodass dein Baby auch mit kleinen Portionen satt werden kann. Wenn du mal ein Gläschen verwendest, solltest du je 100 g 1 Esslöffel Saft und 1 Teelöffel Öl zugeben, da alle Gläschen laut Stiftung Warentest zu wenig Öl und Vitamin C enthalten. Optimal ist für Babys Rapsöl z.B. Rapso. Welchen Saft du nehmen kannst, liest du unter S wie Saft.

### *O wie Oma*

Nein, die Oma soll nicht gegessen werden 😊 Aber auch dein Umfeld, insbesondere die Großeltern, möchten dir Tipps zur Beikost geben. Sicher hat dir schon jemand gesagt „Wir haben das alles ganz anders gemacht“. Eine Schwierigkeit, mit der viele Eltern kämpfen – die Zeiten ändern sich und damit auch die Erkenntnisse über die Beikost. In meinem Artikel auf [babytipps24.de](http://babytipps24.de) zum Thema „Beikost im Wandel der Zeit“ kannst du nachlesen, dass sich allein in den letzten 10 Jahren in den Empfehlungen zur Beikost Grundlegendes geändert hat, 2005 waren zum Beispiel noch Eier, Nüsse, Fisch und Milch im

ersten Lebensjahr vollkommen tabu und heute erlaubt (die Nüsse natürlich nur fein gemahlen). Aus vielen Gesprächen mit Großeltern kann ich dir sagen, dass auch sie das Beste für dein Baby, ihr Enkelkind, möchten. Wie wäre es, wenn du Ihnen das Beikost ABC zu lesen gibst? Vielleicht hilft das.

### *O wie Obst und Obstmus*

Obstmus ist gesund? Nein, leider nicht. Obstmus ist lecker und ein Nachtisch. Gekochtes Obst besteht überwiegend aus Zucker und die gesunden Inhaltsstoffe des Obstes gehen verloren. Das gilt übrigens auch für Quetschies und Obstgläschen. Beide zählen zu den Süßigkeiten und enthalten oft mehr Zucker als Schokolade und das, obwohl gar kein Zucker bei den Zutaten auftaucht.

### *P wie Pflanzliche Milch*

Anstatt Kuhmilch kann bei den meisten Rezepten eine pflanzliche Milch verwendet werden. Soja milch ist für Kinder umstritten, so dass Hafermilch bevorzugt werden sollte. Bei Breien, die Muttermilch/Anfangsmilch nicht nur ergänzen sondern ersetzen sollen ist pflanzliche Milch nicht geeignet.

### *S wie Saft*

Du hast bestimmt schon gelesen, dass Babys keinen Saft trinken sollten, weil das schlecht für die Zähne ist, und fragst dich jetzt, warum dem Gemüse-Kartoffel-Brei Saft zugegeben werden soll? Der Saft im Brei ist wichtig, um ihn mit Vitamin C anzureichern. Vitamin C im Brei ist wichtig, damit Eisen, welches im Gemüse und Getreide enthalten ist, vom Körper aufge-

nommen werden kann. Wenn du mal ein Gläschen verwendest, solltest du je 100 g 1 Esslöffel Saft und 1 Teelöffel Öl zugeben, da Gläschen oft zu wenig davon enthalten. Du kannst jeden Apfelsaft oder Orangensaft (100% Saft) nehmen.

### *S wie Beikost-Streik*

Du bist verzweifelt, weil der Beikoststart unkompliziert war und dein Baby eines Tages einfach nichts mehr essen mag?

Nun, das ist ganz normal. Es kommt oft vor, dass Babys plötzlich Beikost ablehnen und lieber nur Muttermilch/Anfangsmilch möchten. Mache dir deswegen keine Sorgen, das ist ganz normal und dein Baby ist trotzdem gut versorgt. Vielleicht sind die ersten Zähnnchen die Ursache oder es ist mitten in einem Wachstumsschub. Sobald das überstanden ist, wird es sich auch wieder für Beikost interessieren.

### *T wie Trinklernbecher*

Bei G wie Getränke hast du schon gelesen, dass dein Baby zu Beginn der Beikost noch nicht sehr viel zusätzliche Flüssigkeit braucht, aber du stellst dir bestimmt die Frage, woraus dein Baby trinken kann. Trinklernbecher und Flaschen gibt es wie Sand am Meer. Alle haben Vor- und Nachteile und soweit ich das im Laufe der Zeit gesehen habe, gibt es kein Trinklerngefäß der Superlative. Du kannst hier nichts falsch machen und einfach mal ausprobieren. Dein Baby kann von Anfang an aus einem Becher oder geeigneten Glas trinken und braucht eigentlich keinen extra Trinklernbecher, aber unterwegs kann so ein Trinklern- oder Strohhalmbecher sehr praktisch sein. TIPP: Ein kleines,

volles Glas mit Wasser ist zu Beginn ideal. Ist zu wenig im Glas, so muss dein Baby das Glas zu stark kippen und spürt das Wasser nicht sofort an den Lippen.

### *U wie Unverträglichkeiten*

Allergien und Unverträglichkeiten gegen alles Mögliche sind ein regelrechtes Angstthema und wenn man so in den sozialen Netzwerken stöbert, ein Albtraum vieler Eltern. Ich kann dich jedoch beruhigen. Unverträglichkeiten kommen sehr selten vor und dein Baby kann durch Beikost keine Allergie bekommen. Natürlich gibt es Kinder und manchmal auch Babys, die an einer Allergie leiden, aber sie haben diese nicht durch Beikost bekommen, sondern sie ist durch Beikost nur aufgefallen. Sollte dein Baby mit Bauchweh, Durchfall oder mit richtig übelriechendem Stuhl reagieren, dann suche auf alle Fälle einen Arzt /Ärztin auf, um eventuelle Unverträglichkeiten abklären zu lassen.

### *V wie Verbote*

Einige Lebensmittel sind für dein Baby im ersten Lebensjahr tabu, dazu gehören: Honig/Ahornsirup, ganze Nüsse, kleine, runde und harte Lebensmittel, rohes und weich gekochtes Ei, roher Fisch, rohes Fleisch, Aubergine, Zusatzstoffe, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Aromastoffe, sehr Scharfes, Koffein/Teein, Alkoholhaltiges, Salziges, Salz im Brei/Familienessen, Süßstoff, Süßigkeiten und Zucker/Zuckerzusätze.



## *V* wie Verschlucken

Dein Baby hat sich wahrscheinlich schon mal an Brust/Flasche verschluckt und es ist nichts Schlimmes passiert. Du wirst sehen, dass dein Baby sich auch beim Brei und Fingerfood verschlucken wird. Sei unbesorgt, dein Baby wird das meistern und die verschluckte Nahrung wieder aushusten. Es darf natürlich niemals ohne Aufsicht essen und nichts bekommen, das klein und rund ist, wie z.B. Nüsse, Oliven, Trauben, Kirschtomaten etc. Und für den Fall der Fälle hast du im Erste-Hilfe-Kurs gelernt, was zu tun ist 😊 Falls nicht, bitte schnell anmelden.

## *V* wie Vor oder nach dem Stillen/ der Flasche

Hunger ist der beste Koch. Ja, das stimmt, aber zu Beginn der Beikost wird dein hungriges Baby nur wenig Interesse an Beikost haben und ungeduldig auf seine Milch warten. Da dein Kind ohnehin schon bald mit dir/euch zusammen essen soll, spricht nichts dagegen, immer dann etwas Beikost anzubieten, wenn auch die anderen Familienmitglieder ihre Mahlzeiten einnehmen. Ansonsten gilt, dass dein Baby zu Beginn der Beikost gut gelaunt, ausgeschlafen und halb satt sein sollte, um sich genussvoll der Beikost zu widmen. Nach und nach kannst du dann auch abwarten, bis dein Baby hungrig ist, damit es Appetit hat.

## *V* wie Vielfalt statt Einfach

So lautet die Devise. Babys dürfen und sollten im ersten Lebensjahr möglichst

viele Gemüsesorten und Geschmäcker kennenlernen. Auch ist es sinnvoll, Lebensmittel, die zunächst zögerlich probiert werden, immer wieder mal anzubieten und mit gutem Beispiel voranzugehen.

## *W* wie Wurst

Wurst ist für Babys, die schon eine Weile Beikost bekommen, erlaubt. Es ist jedoch manchmal gar nicht so leicht, eine Wurst zu finden, die wenig Salz enthält und auf Zusatzstoffe verzichtet. Wie du schon unter E wie Eisen gelesen hast, ist Fleisch nicht nötig und das gilt natürlich auch für Wurst. Wenn du deinem Baby jedoch etwas Wurst geben möchtest, dann ist Leberwurst ein Klassiker, den viele Babys gerne mögen. Eine Bio-Leberwurst enthält weniger Ungesundes als andere und ist oft auch im Supermarkt erhältlich.

## *W* Wie viel?

Du sorgst dich vielleicht, ob dein Baby zu wenig oder zu viel isst? Tief in uns sitzt die Angst, das Kind vielleicht schlecht zu versorgen und damit etwaige gesundheitliche Folgen hervorzurufen, aber auch die Sorge, dass dein Baby zu dick werden könnte. Gerade am Anfang der Beikost ist es sehr schwer zu erkennen, ob der Brei jetzt schon satt gemacht hat oder danach noch Stillen/Flasche angesagt ist. Die Lösung ist eigentlich ganz einfach und heißt Ausprobieren 😊 Wenn dein Baby mit seiner Mahlzeit satt geworden ist, wird es danach keine Milch mehr trinken wollen. Naja, vielleicht doch – als Nachspeise oder um Durst zu löschen, aber es wird satt werden und auch nicht zu dick. Denn auch wenn dein Baby ein kleiner „Vielfraß“ ist, musst du dir keine Sorgen machen.

Solange dein Baby gesunde und altersgerechte Kost erhält, sollte es sich satt essen dürfen. Solange bei der Vorsorge Untersuchung alles in Ordnung ist, kannst du dich entspannen,

### *Z* wie Ziel

Das Ziel der Beikost ist in den ersten Monaten das Kennenlernen und Ausprobieren von Essen. Erst nach und nach wird Beikost Muttermilch/Anfangsmilch ersetzen und irgendwann ganz ablösen.

Schon bald wird dein Kind das essen, was du/ihr isst/esst, und es wird nicht mehr gestillt werden bzw. eine Flasche bekommen. Wenn du wissen möchtest, wann das sein wird, muss ich leider passen. Das kommt ganz auf dein Baby und deine persönliche Situation an. Es gibt Babys, die bereits ab zwei Jahre ganz auf Brust/Flasche verzichten, und andere erst mit 4 Jahren und später. Beides ist ganz normal und vollkommen in Ordnung.

# Impressum

## **Autor und Herausgeber**

Lucia Cremer  
Im Zäunchen 28  
52156 Monschau  
info@lucia-cremer.de

## **Copyright**

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

## **Haftung**

Die Forschung auf dem Gebiet der Ernährung für Babys und Kleinkinder ist nicht abgeschlossen. Diese Liste stellt keinesfalls eine fachliche Beratung dar. Die Inhalte erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität, Richtigkeit oder Ausgewogenheit dar. Sie dient nur als Information. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultiere bitte immer einen Arzt/Ärztin deines Vertrauens.

**Eine Haftung ist ausgeschlossen.**

## **Quellenangaben**

- Forschungsdepartment für Kinderernährung
- WHO - Weltgesundheitsorganisation
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.
- Einmalbrei bitte, BabyLed Waening,
- Kinder verstehen (Dr.Renz Polster)
- Babyernährung gesund & richtig (Gabi Eugster)

## **Fotos und Grafik**

Lucia Cremer  
canva.com (Premium)  
Adobe Stock



[www.fuerbabyskochen.de](http://www.fuerbabyskochen.de)

