

## **DIE BEIKOST**

**(VON DER FIMP-SÜDTIROL AUSGEARBEITET)**

Als Beikostalter wird der Zeitraum bezeichnet, in dem parallel zur Gabe von Mutter- oder Säuglingsmilch schrittweise verschiedene Nahrungsmittel in der Ernährung des Säuglings eingeführt werden, bis die charakteristische Ernährungsweise der Herkunftsfamilie erreicht wird.

### **Wann wird mit der Beikost begonnen?**

Der Zeitpunkt der Einführung der Beikost wird sowohl vom Bedarf an bestimmten Nährstoffen (zum Beispiel Eisen, damit ein Eisenmangel vermieden werden kann) als auch von der Entwicklung des Kindes und von seinem Interesse am Ausprobieren neuer Nahrungsmittel bestimmt. Die Beikost kann also begonnen werden, sobald das Kind aus psychischen, motorischen und verdauungsphysiologischen Gesichtspunkten dazu bereit ist, neue Lebensmittel zu akzeptieren, und zudem imstande ist, die Nahrung mit dem Löffel aufzunehmen und etwas festere Nahrung zu schlucken.

Nach den Richtlinien der WHO (Weltgesundheitsorganisation) sollte die Beikost im Alter von 6 Lebensmonaten beginnen. Allerdings kann gemäß der europäischen und internationalen ESPHAN (European Society for Pediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition)-Richtlinien der Beginn der Beikost-Einführung auf den Zeitraum von 4 bis 6 Monaten vorverlegt werden (nicht vor der 17. und nicht nach der 26. Lebenswoche), wenn der Kinderarzt dies aufgrund des Wachstumsverlaufs des Kindes und zur Vorbeugung eines Nährstoffmangels für notwendig erachtet. Neueste Studien zeigen, dass eine frühe Einführung der Beikost eine bessere Toleranz der Lebensmittel bewirkt und mit einem geringeren Risiko für Nahrungsmittel einhergeht - und dies nicht nur im Zeitraum des sogenannten "Toleranzfensters" zwischen 4 und 6 Monaten.

**Es ist wichtig zu wissen, dass es für die Einführung der Beikost keine festen Regeln gibt und dass die Bedürfnisse der Kinder und ihrer Familien, die individuell ganz unterschiedlich sein können, bei der Einführung der Beikost beachtet werden müssen!**

Manche Kinder akzeptieren die Beikost mit dem Alter von 4 ½ Monaten, andere sind im Alter von 6 Monaten dazu bereit: Der Zeitpunkt der Beikost ist individuell unterschiedlich und hängt auch mit Familientraditionen und kulturellen Gepflogenheiten der verschiedenen Volksgruppen zusammen. Begleitend zur Einführung der Beikost weiterhin zu stillen ist sicherlich günstig. Wenn die Mutter es wünscht, kann das Stillen bis zum Ende des ersten Lebensjahres und auch darüber hinaus weitergeführt werden.

### **Welche Nahrungsmittel werden eingeführt?**

Im Beikostalter können dem Kind alle Nahrungsmittel angeboten werden, die Teil der mediterranen Kost sind. Die Grundlage der mediterranen Kost stellt der Verzehr von Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs dar wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nudeln, Brot und kalt gepresstes Olivenöl dar. Nahrungsmittel tierischen Ursprungs wie Milch, Käse und mageres Fleisch werden nur mäßig verzehrt, wobei ein besonderes Augenmerk auf den Verzehr von Fisch gelegt wird.

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass einer Nahrungsmittelallergie vorgebeugt werden kann, indem man Nahrungsmittel, die als allergen eingestuft werden (Ei, Fisch, Erdnüsse, Meeresfrüchte...), verspätet oder schrittweise nach dem 6.-8. Lebensmonat in die Ernährung des Säuglings einführt. Glutenhaltige Speisen sollten schon gleich zu Beginn der Beikost gegeben werden, auch wenn eine positive Familienanamnese für Zöliakie bestehen sollte. Es wird empfohlen, von Beginn an eine vielfältige Ernährung anzubieten, die dem Geschmack des Kindes und seiner Neugier angepasst ist.

Wenn das Kind die angebotenen Nahrungsmittel ablehnt, sollte es nicht gezwungen werden, sie auszuprobieren. In den nachfolgenden Mahlzeiten wird dasselbe Nahrungsmittel einfach wieder angeboten: Dieses wiederholte Anbieten des Nahrungsmittels ohne Druck fördert die letztendlich die Akzeptanz desselben.

### **Welche Nahrungsmittel sollten vermieden werden?**

#### **Kuhmilch**

Bis zum Alter von 12 Monaten wird stark davon abgeraten, Kuhmilch als Muttermilch- oder Formelnahrung-Ersatz zu verwenden, denn Kuhmilch enthält einen sehr hohen Anteil an Eiweißen. Es ist bewiesen, dass eine Ernährung mit zu hohem Eiweißgehalt im Verlauf des Kindesalters zu Übergewicht führen kann. In kleinen Mengen kann Kuhmilch aber ohne Weiteres zur Zubereitung von Speisen zugeführt werden.

#### **Salz**

Es ist ratsam, dem Kind im ersten Lebensjahr kein Salz anzubieten und das Kind auch später daran zu gewöhnen, Salz spärlich zu verwenden.

Empfohlen wird die Verwendung von jodiertem Speisesalz.

Viele Speisen können auch ohne Zusatz von Salz schmackhaft zubereitet werden. In kleinen Mengen können Kräuter und Gewürze zum Würzen der Speisen verwendet werden, wobei irritierende und scharfe Gewürze vermieden werden sollten.

#### **Zucker und Honig**

Aus ernährungsphysiologischen Gründen und zur Vorbeugung gegen Karies wird vom Verzehr von Zucker stark abgeraten.

Es ist wichtig, dass die Kinder von Beginn der Beikost-Einführung an lernen, nur Wasser oder ungesüßte Getränke zu trinken und Süßigkeiten, Frucht saefte und süße Zwischenmahlzeiten meiden.

Aufgrund des erhöhten Risikos für Botulinismus, einer bakteriellen Erkrankung, die lebensgefährlich sein kann, sollte Säuglingen im ersten Lebensjahr kein Honig verabreicht werden.

### **Wie sollten die Speisen zubereitet werden?**

Es ist wichtig, dass jede Mahlzeit Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Ballaststoffe enthält – all dies möglichst auf einem Teller.

Die Einnahme der Mahlzeit mit allen Nahrungsmitteln auf einem Teller ist eine praktische und gut geeignete Möglichkeit zur Ernährung des Kindes und der gesamten Familie.

### **Gewöhnung des Säuglings an die Nahrungsaufnahme mit dem Löffel**

Einige Tage lang sollten dem Säugling vor der Milchmahlzeit einige Löffel mit einem Gemüesebrei (Kartoffeln, Karotte, Zucchini) oder mit frischem, püriertem Obst (Alternative: mit gekochtem oder homogenisiertem Obst) angeboten werden.

Sobald sich das Kind an die Nahrungsaufnahme mit dem Löffel gewöhnt hat, ersetzt man die entsprechende Milchmahlzeit mit einem Brei. Es empfiehlt sich, diesen dem Kind zu dem Zeitpunkt anzubieten, der für die Familie am günstigsten ist, dies ist meistens im Zeitraum zwischen 11 und 13 Uhr der Fall.

### **Beispiel für das Mittagessen**

Am besten kocht man eine Karoffel, einen Gartenkürbis (Zucchini) und eine Karotte und im weiteren Verlauf dann eine Handvoll Gemüse der Jahreszeit (zum Beispiel Salate, Rohnen, Kürbis, Fenchel...) in ca. einem halben Liter Wasser, bis die Flüssigkeitsmenge auf etwa die Hälfte eingedickt ist (ca. 15 Minuten im Schnellkochtopf oder 45 Minuten im normalen Kochtopf). Zu Beginn sollten jene Gemüsesorten vermieden werden, die Blähungen verursachen könnten (Kohl, Wirsing).

Im ersten Lebensjahr sollten nur kleine Mengen an Rohnen und Spinat gegeben werden, denn aufgrund des hohen Nitratgehaltes dieser Gemüsesorten besteht das Risiko der Entwicklung einer Methämoglobinämie: Diese kann dazu führen, dass die roten Blutkörperchen nur noch geringe Mengen Sauerstoff ins Körpergewebe transportieren können.

Zu ungefähr 150ml Gemüsebrühe oder Gemüsebrei (zu Beginn mit einer Gabel zerdrückt oder mit dem Passiergerät püriert) fügt man hinzu:

- cremig gemahlene Getreide wie Reis, Mais-Tapioka, Gries, usw. (15-20g oder 2 volle Esslöffel)
- kalt gepresstes Olivenöl
- Parmesankäse (1 Teelöffel)

Nach einigen Tagen kann Fleisch hinzugefügt werden: entweder ein halbes und nach dem 7.-8. Lebensmonat ein ganzes Gläschen gefrieretrocknetes oder homogenisiertes Fleisch oder ca. 20-30g gekochtes und püriertes Fleisch.

Fleisch wird dem Brei 2-4mal in der Woche zugegeben, es wird kein Salz ergänzt.

Als Nachspeise kann etwas Obst angeboten werden.

### **Die Zwischenmahlzeit**

Die meisten Kinder haben das Verlangen nach einer weiteren Mahlzeit im Zeitraum zwischen 14 und 16 Uhr.

Man kann ihm frisches Obst oder ein Obstgläschen anbieten.

Üblicherweise beginnt man mit Birne, Apfel, Banane und fährt dann mit anderen Obstsorten fort, die gerade reif sind.

Im weiteren Verlauf kann man zum Obstbrei Kekse oder Getreideflocken dazugeben und später ein Naturjoghurt.

### **Das Abendessen**

Im Abstand von wenigen Wochen nach der Einführung des Mittagessens und der Zwischenmahlzeit kann mit dem Abendessen begonnen werden, das üblicherweise im Zeitraum zwischen 18 und 20 Uhr angeboten wird. Der Zeitpunkt der Einnahme des Abendessens hängt vor allem davon ab, wann das Kind wieder Hunger hat.

Das Abendessen wird ähnlich wie das Mittagessen zubereitet, wobei es ein wenig variiert wird, indem zum Beispiel ein anderes Getreide verwendet wird und eiweißhaltige Nahrungsmittel (Fleisch oder Fisch) nicht mehr hinzugefügt werden, wenn das Kind sie schon zu Mittag gegessen hat.

### **Wie wird die Beikost weitergeführt?**

Mehr oder weniger schnell, dem individuellen Tempo des Kindes angepasst, werden alle anderen Nahrungsmittel wie Fisch, Käse, Eier, Hülsenfrüchte, Tomaten... in die Beikost eingeführt.

## **WICHTIG**

Oben genanntes Vorgehen ist als Beispiel per Ernährung zu verstehen. Es spricht nichts dagegen, dieses Vorgehen nach Belieben zu variieren, wenn man auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten (die immer 50-60% ausmachen sollten), Eiweißen und Fetten achtet und immer Gemüse und Obst anbietet.

### **Häufigkeit per Nahrungsmittelaufnahme in per Woche**

Getreide jeden Tag

Gemüse und frisches Obst jeden Tag

Kalt gepresstes Olivenöl jeden Tag

Fleisch 2-3x in per Woche

Fisch 2-3x in per Woche

Hülsenfrüchte 2-3x in per Woche

Eier 1-2x in per Woche

Käse 2-3x in per Woche

### **Quellen an Kohlenhydraten**

**Getreide:** Mehl, Nudeln, Reis, Maisgries, Gerste, Dinkel, Hafer, Couscous, Hirse, Quinoa, Buchweizen...

**Knollengemüse** wie Kartoffeln stellen als Quelle an Kohlenhydraten eine Alternative zum Getreide dar

### **Quellen an tierischem Eiweiß**

Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukte

### **Quellen an pflanzlichem Eiweiß**

Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Platterbsen...

### **Quellen an Vitaminen und Mineralsalzen**

Frisches Obst, Trockenobst, Gemüse