



B(r)eikost für (allergiegefährdete) Kinder im 1. Lebensjahr

Liebe Eltern,

dieses Infoblatt soll Ihnen helfen, Ihr Kind im ersten Jahr optimal zu ernähren, insbesondere allergiegefährdete Kinder. Hier sind für Sie Tips und Grundregeln für diese Zeit aufgeführt, die Ihnen die notwendigen Informationen zu diesem Thema liefern.

Wichtig !

Mit der Beikost-Fütterung sollte nicht vor dem 6. Lebensmonat begonnen werden. Viele Kinder werden ausschließlich mit Muttermilch auch länger als 6 Monate gestillt!

Die Allergie-Wahrscheinlichkeit liegt mittlerweile bundesweit bei 10 bis 15% aller Kinder, auch wenn in der Familie keine Allergie bekannt ist. Zu beachten ist, dass allergische Reaktionen häufig erst nach 24 bis 48 Stunden auftreten.

Grundregeln

1. Alle Nahrungsmittel zunächst gedämpft, dann roh verwenden (gedämpfte Stoffe, z.B. Obst und Gemüse, sind weniger allergen)
2. Pro Woche nur ein neues Nahrungsmittel einführen
3. Pro Monat nur eine Mahlzeit ersetzen

I. Der Gemüsebrei

Der Gemüsebrei setzt sich zusammen aus Gemüse (anfangs), Kartoffeln (als nächstes) und Fleisch (als letztes).

Es ist darauf zu achten, dass das Gemüse der Region und der Jahreszeit entspricht. Auch tiefgefrorene Ware ist geeignet. Diese ist bei korrekter Zubereitung und Lagerung genauso gut wie Frischkost.

Das Baby sollte langsam an die neue Nahrung gewöhnt werden.
Die Kost sollte deshalb schrittweise aufgebaut werden, da

- es bei einer zu grossen Menge zu einer Reaktion des Kindes (z.B. Bauchschmerzen/Verstopfung) kommen kann,
- das Kind durch zu grosse Mengen überfordert wird und den Löffel nicht mehr toleriert (Saugentzug).

Aufbau:

1. Tag ein TL Gemüse (z.B. Möhre oder Fenchel)
 2. Tag Pause
 3. Tag 2-3 TL Gemüse
 4. Tag Pause
- und so fort

Nach etwa einer Woche bekommt das Kind ca. 100g püriertes Gemüse (Frühkarotten aus dem Glas sind ebenfalls möglich).

Langsam muss dem Gemüse Fett zugegeben werden. Das dient der Nährstoffverwertung (Vitamine), etwa ein TL.

Für allergie-gefährdete Kinder ist micheiweiss-freie Margarine als Fett geeignet. Ansonsten kann Butter oder Sahne verwendet werden. Empfehlenswert sind ebenso reine Pflanzenöle (kaltgepresst und aus 1. Pressung) wie Sonnenblumen-, Raps-, Distel- oder Maisöl.

Achtung: Keine Nussöle verwenden > Allergiegefahr!

Als nächstes fügt man dem Gemüse Kartoffeln hinzu. Aufbau siehe oben. Nach etwa einer Woche sollte 1/3 der Gesamtbreimenge aus Kartoffeln bestehen.

Ab dem 10. Lebensmonat wird Fleisch dazugegeben, um das bisher durch die Muttermilch erhaltene Eisen zu ersetzen.

Wöchentliche Fleischmenge: 120 – 180 g.

Diese sollte in zwei bis drei Portionen gefüttert werden. Es empfiehlt sich ein Abwechseln zwischen Puten- und Rindfleisch. Bei der ausschliesslichen Fütterung von Putenfleisch sollten 180g gefüttert werden.

Schweinefleisch ist für Babys im ersten Jahr nicht empfehlenswert.

Kleiner Nachtisch:

Ab dem 7. oder 8. Monat kann man den Kleinen einen Nachtisch anbieten. Hierfür werden zwei Äpfel oder Birnen gedämpft und püriert. Löffelweise aufbauen und füttern. Andere Obstsorten – auch Bananen –, sind im ersten Lebensjahr weniger geeignet.

II. Milchfreier Getreide-Obstbrei

Diesen Brei kann man allergie-gefährdeten Kindern ab dem 11. Lebensmonat geben, den anderen bereits ab dem 8. bis 9. Monat.

Für allergie-gefährdete Kinder benutzt man glutenfreie Getreidesorten wie Hirse, Mais oder Reisgries. Die anderen Kinder können auch Hafer, Dinkel oder Mehrkorngetreide bekommen.

Die Getreidesorten werden mit Wasser zubereitet, das Obst wird gedämpft (wie beim "kleinen Nachtisch").

Das Verhältnis beläuft sich auf 2/3 Getreide und 1/3 Obst.

Wie bei der übrigen Nahrung, wird auch diese löffelweise aufgebaut und ab ca. 100g Brei 1 TL Fett hinzugefügt.

Getreide liefert den Kindern Eisen, das Obst Vitamin C. Dadurch wird das Essen vom Körper besser aufgenommen und verwertet.

III. Milch-Getreidebrei

Diesen Brei kann man ebenfalls bei allergie-gefährdeten Kindern ab dem 11. Lebensmonat, bei den anderen ab dem 8. bis 9. Monat füttern.

Hierbei werden die Getreidesorten mit Milch zubereitet (angesetzt), und zwar:

anfangs im Verhältnis 1:1 (halb Wasser: halb Milch)
später im Verhältnis 1:2 (1/3 Wasser, 2/3 Milch)

Bei allergie-gefährdeten Kindern wird ein Milchersatzprodukt benutzt. Diese Breie können auch mit Muttermilch zubereitet werden.

Braucht mein Kind zusätzlich Flüssigkeit?

Wenn Sie Ihr Baby zusätzlich zu jeder Löffelmahlzeit stillen, ist eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr nicht notwendig. Wenn Sie möchten, können sie dem Baby etwas Flüssigkeit aus dem Becher geben.

Wenn Sie Ihr Kind nur morgens und abends stillen, braucht es zusätzlich etwa 300 bis 500 ml Flüssigkeit.

Es kann einige Wochen dauern, bis das Baby gelernt hat, aus dem Becher zu trinken.

Anfänglich reicht Wasser als Flüssigkeit aus (Quellwasser guter Qualität ohne Kohlensäure). Wenn Sie Leitungswasser geben wollen, erkundigen Sie sich bitte genau nach der Schadstoffbelastung, ebenso darf der Nitrat-Wert nicht mehr als 50mg pro Liter betragen, der Härtegrad des Wassers sollte nicht mehr als 4 sein.

Bei der Gabe von Tee sollten Sie Fencheltee (ungesüsst) verwenden. Säfte sind bei einem Baby noch nicht notwendig.

Nach dem ersten Lebensjahr ist die Darmschleimhaut gut ausgereift. Nun können die Kinder anfangen, feste Kost zu essen.

Achtung:

Honig ist erst für Kinder nach dem 18. Lebensmonat unbedenklich! Er sollte auch nicht zum Süßen (z.B. im Tee) verwendet werden. Der Botulismuserreger im Honig kann eine lebensbedrohliche Erkrankung auslösen.

Honig gehört NICHT auf den Speiseplan eines Säuglings !

Tip:

Falls Sie noch keinen Pürierstab haben, lassen Sie sich einen schenken.

Sabine Cassel

Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC