

Der Weg zum selbständigen Essen



Fotografie: aus Privatsammlung

Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr
für Kinder mit und ohne Allergierisiko

Was kann hilfreich sein?

Nach 5 – 6 Monaten

- Nicht zu früh mit Breimahlzeiten beginnen, warten Sie die motorische Entwicklung ab. Die meisten Kinder sind ab dem Alter von 5 - 6 Monaten soweit. Achtung: Nicht beginnen, wenn Ihr Kind gerade mit einer Krankheit beschäftigt ist
- Speiseplan: Pro Monat eine Breisorte. Beginnen Sie mit dem Gemüse- **oder** mit dem Obstbrei
- Neue Nahrungsmittel einzeln einführen. In kleinen Mengen mit der bereits bekannten Nahrung mischen. Indem Sie neue Gemüse- oder Obstsorten einzeln einführen, können sie besser erkennen, ob Ihr Kind eine Sorte verträgt oder nicht (Ausschlag, Durchfall, Erbrechen, Verstopfung sind mögliche Reaktionen)
- Mit kleinen Mengen beginnen. Ihr Baby muss sich an das neue Nahrungsmittel und an den neuen Geschmack gewöhnen. Bieten Sie Ihrem Kind anschliessend an die Breimahlzeit die Brust oder den Schoppen an. Mit steigender Breimenge reduzieren Sie allmählich die Still- oder Schoppenmahlzeiten. Braucht Ihr Kind keine Milch mehr, so bieten Sie ihm Wasser oder ungesüssten Tee an.
Ihr Kind entscheidet, ob und wie viel Flüssigkeit es braucht
- Die Breimenge kann je nach Grösse des Kindes und Nahrungsverwertung sehr unterschiedlich sein. Bei Unsicherheit oder bei schlechter Sättigung wenden Sie sich an Ihre Mütterberaterin
- Essen bedeutet nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Zuwendung erhalten und Neues entdecken. Haben Sie Geduld! Passen Sie sich der Geschwindigkeit Ihres Kindes an. Das Kind braucht Zeit, sich an den neuen Geschmack und die neuen Empfindungen im Mund zu gewöhnen. Geben Sie, wenn immer möglich, Ihrem Kind seinen Brei während einer Familienmahlzeit
- Achten Sie auf Sättigungssignale (z.B. mehr ausspucken als mit dem letzten Löffel hineinkam/Mund verschliessen/Kopf wegrehen) und beenden Sie die Mahlzeit

Nach 7 – 9 Monaten

- Reduzieren Sie allmählich die Feinheit der Breikost: Mixen → mit der Gabel zerdrücken → Stückli. Unterstützen Sie die Entdeckerfreude. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit für seine Experimente
- Selbständigkeit fördern durch mund- und handgerechte Stückchen: Brotrinde, Reiswaffel, Birnenschnitz, Gurkenstängel, gekochte Gemüsestückli
- Neue Nahrungsmittel in kleinen Portionen geben. So können Sie Ihrem Kind Zeit geben, sich an den fremden Geschmack oder die ungewohnte Konsistenz zu gewöhnen
- Keine Angst: Das Hungergefühl kann von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit sehr unterschiedlich sein

Was kann die Essfreuden hemmen?

- Ungeduld - nicht abwarten, bis das Kind den Mund selber öffnet. Die Selbständigkeit und die Entdeckungslust des Kindes beim Essen unterdrücken
- Das Kind mit Ablenken und Spielen dazu bringen, über sein Hungergefühl hinaus zu essen
- Wenn nur noch diejenigen Nahrungsmittel angeboten werden, die das Kind besonders gerne isst. Nach einer gewissen Zeit wird es auch dieser überdrüssig sein
- Gespannte Atmosphäre am Familientisch

Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

Dies sind allgemeine Empfehlungen und basieren auf den Empfehlungen der Ernährungskommission der Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie und wurden gemäss unseren Erfahrungen aus der Praxis leicht angepasst. Bitte wenden Sie sich für einen individuellen Ernährungsaufbau an Ihre Mütterberaterin

Stillen und Breieinführung

- Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen bis zum Alter von 6 Monaten und wenn möglich, Fortsetzung des Stillens bis ins 2. Lebensjahr hinein unter Zugabe einer ausgeglichenen Beikost
- Um eine genügende Milchmenge zu erhalten, empfiehlt sich bis zum Alter von 12 Monaten mind. 3 x täglich zu stillen.

Schoppen und Breieinführung

- Ein Umstieg auf eine Folgemilch mit dem Zusatz „2“ oder „3“ ist fast immer überflüssig. Die Folgemilch kann zu eiweissreich sein und unnötige Zusätze wie Zucker oder Aromastoffe enthalten. Zu hohe Eiweisszufuhr kann ein Risikofaktor für Übergewicht sein.
- Sie können also im gesamten 1. Lebensjahr auf einer Anfangsmilch mit den Bezeichnungen „start, pre, initial“ oder „1“ bleiben.

0 bis 5 - 6 Monate

- Stillen oder in Absprache mit der Mütterberaterin oder dem Arzt, Säuglings-Anfangsmilch

5 bis 6 Monaten

- eine Breimahlzeit: langsame Einführung **einer** Breisorte (entweder Gemüsebrei **oder** Obstbrei gemäss Rezept)
- restliche Mahlzeiten stillen oder Säuglings-Anfangsmilch
- bei einem Allergierisiko oder wenn Kind bereits an Allergenen leidet, klären Sie bei Ihrem Arzt ab, wie lange Ihr Kind die spezielle hypoallergene Säuglingsmilch braucht

einen Monat später

- zwei Breimahlzeiten: zusätzlich zur ersten Breisorte die zweite Breisorte einführen
- ca. 3 x stillen (um Milchmenge zu erhalten, empfehlen wir im ganzen 1. Lebensjahr 3 x tgl. zu stillen) oder 2 x Säuglings-Anfangsmilch

einen weiteren Monat später

- **morgens:** stillen oder hypoallergene Säuglingsmilch
- **mittags:** Gemüsebrei und ca. 100-150 gr Fleisch pro Woche, weitere Gemüsesorten **einzel**n einführen → Zucchini, Fenchel, Broccoli- und Blumenkohlröschen, Kohlrabi, Tomaten, Spinat, Gurken, Avocado
Später kann das Fleisch durch 1 x Fisch und 1-2 x ½ bis 1 gekochtes Eigelb ersetzt werden (Eier nicht empfohlen bei Kindern mit Allergie-Risiko)

- **Zvieri:** Obst mit Getreide (Hirse-, Reisflocken HA-Brei). Weitere Obstsorten (Pflirsich, Aprikose, Nektarine, Zwetschgen, Pflaumen, Melone, Trauben, Beeren, Mandarine, Kirschen) je nach Saison, einzeln einführen, evtl. mit weiteren Getreidesorten wie Dinkel-, Hafermehl für Säuglinge anreichern, evtl. noch dazu stillen
- **abends:** je nach Saugbedürfnis des Kindes **entweder** stillen bzw. Anfangsmilch **oder** Getreidemehl (Griess, Mais, Hirse, Reis, mit Säuglings-Anfangsmilch anrühren)
- **dazwischen:** 1-2 x pro Tag oder während den Familienmahlzeiten: Reiswaffeln, Birnenschnitz, gekochte Apfelschnitze, Gurke, gekochtes Gemüse

in handgerechten Stücken zum selber essen anbieten

nach 10 - 12 Monaten

langsamer Übergang zu angepasster Erwachsenenkost. Die neuen Nahrungsmittel jeweils einzeln einführen. Bitte verlangen Sie bei uns die Broschüre „Ihr Kind kommt an den Familientisch“

Milch, Milchprodukte

Die Verabreichung von unverdünnter Kuhmilch wird erst im 2. Lebensjahr empfohlen. Joghurt kann als Zusatz zu Früchte- und Getreidebreien ab dem 7. Monat gegeben werden. Normalerweise ist es aber sinnvoll, damit noch zu warten. Quark ist wegen des hohen Eiweissgehaltes für die Säuglingsernährung nicht geeignet.

Hypoallergener Ernährungsaufbau

Wenn ein oder beide Elternteile oder grössere Geschwister an Allergien leiden, ist es sinnvoll, in Absprache mit dem Arzt oder Ärztin, im 1. Lebensjahr gewisse Lebensmittel wegzulassen, die besonders viel Allergien auslösen können.

Folgende Punkte können mithelfen, das Allergierisiko Ihres Kindes zu senken: (basiert auf den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie 2008).

- Ausschliessliches Stillen bis zum Alter von 6 Monaten
- Wenn Stillen nicht (mehr) möglich ist, dann empfiehlt es sich, eine hypoallergene Säuglings-Anfangsmilch mit der Bezeichnung „HA“ zu verwenden.
- Beikost erst nach 6 Monaten und nur ein neues Nahrungsmittel pro Woche einführen.
- Nahrungsmittel mit hohem Allergierisiko wie Milch- und Milchprodukte, Eier, Soja und Fisch erst nach 12 Monaten
- geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr auch kein Ei und keine Fertigprodukte mit Eiern, z.B. Teigwaren, Kinderbisquit, Weggli usw.
- bei stark erhöhtem Risiko können Fisch und Kiwi erst nach dem ersten Lebensjahr und Erdnüsse, Nüsse und Mandeln erst mit dem dritten Lebensjahr eingeführt werden
- Getreide, Beeren oder Zitrusfrüchte müssen nicht mehr präventiv gemieden werden, da sie nur ganz selten allergische Reaktionen auslösen. Einzelne Nahrungsmittel (z.B. Zitrusfrüchte, Tomaten usw.) können jedoch gelegentlich zu Hautirritationen führen
- bei Verwendung von Fertigprodukten achten Sie auf die Zusammensetzungsliste oder verwenden Sie Produkte mit der Bezeichnung A oder HA
- **Nicht rauchen in der Umgebung des Kindes!**

Erste Breimahlzeit nach 5 – 6 Monaten

1. Gemüsebrei

Allgemeines:

- Grundlage sind immer die Kartoffeln. Später können diese 1 oder 2-mal pro Woche durch Reis, Mais (Polenta) und Hirse ersetzt werden. **Es ist nicht nötig, möglichst viel verschiedene Gemüsesorten anzubieten**
- Verwenden Sie Saisongemüse und geben Sie Fett gemäss Rezept zu (damit die fettlöslichen Vitamine überhaupt aufgenommen werden können, braucht es zur gleichen Mahlzeit genügend Fett)
- Isst das Kind einen ganzen Brei, dann können 100 - 150 g. Fleisch pro Woche dazugegeben werden. Fleisch mit dem Gemüse mitkochen und pürieren
- Um die Eisenaufnahme zu verbessern, fügen Sie dem Gemüsebrei Vitamin C in Form von Orangen- oder Apfelsaft zu
- Säuglinge sind viel geschmacksempfindlicher als Erwachsene und nehmen Lebensmittel entsprechend intensiv wahr. Salz oder Bouillon sind deshalb überflüssig und würden ausserdem die noch unreifen Nieren des Kindes belasten
- Mit steigender Gemüsemenge reduzieren Sie allmählich die Still- oder Schoppenmenge. Braucht es keine Milch mehr, bieten Sie ihm Wasser oder ungesüssten Tee an
- Falls Sie Fertigprodukte geben möchten, ergänzen Sie diese ebenfalls mit Fett (s. Rezept Gemüsebrei)
- Für allergiegefährdete Kinder sind geeignete Gläschen mit einem grossen Ⓐ gekennzeichnet

Rezept Gemüsebrei (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
2 Karotten oder Kürbisstücke (ca. 2/3 der Menge) 1-2 Kartoffeln (ca. 1/3 der Menge)	waschen, rüsten, mit wenig Wasser weich kochen. Mit Passe-Vite, Mixer oder Gabel zerkleinern, Gemüsewasser mit verwenden. Zu Beginn nur Karotten- oder Kürbisbrei (4 Tage), dann 1/3 der Karotten- oder Kürbismenge durch Kartoffeln ersetzen
1 EL Raps- oder Olivenöl (kein kaltgepresstes Öl) später zusätzlich Apfel- oder Orangensaft	vor der Mahlzeit dem Brei beifügen

Später, je nach Jahreszeit weitere Gemüsesorten (im Verhältnis: 1/3 Kartoffeln, 2/3 Gemüse zugeben).

Aufbewahrung von Gemüsebrei

- Gemüse kann für max. 2 Tage zubereitet werden. Eine Hälfte sofort kühlen (Kaltwasserbad) und im Kühlschrank aufbewahren. Die andere Hälfte dem Kind gleich geben.
- Gemüse kann tiefgefroren werden. Zu Anfang eignen sich Eiswürfelbehälter gut für die Aufbewahrung von kleinen Portionen. Später können dann Joghurtbecher/-glas, Plastikgefäße oder Tiefkühlbeutel verwendet werden. Damit der Vitaminverlust möglichst gering ist, muss das warme Gemüse sofort im Kaltwasserbad abgekühlt und eingefroren werden.

2. Obstbrei - selber zubereitet

Allgemeines:

- Den Obstbrei nicht zuckern! Nimmt Ihr Kind den Obstbrei nicht ungesüsst, überprüfen Sie, ob dies an der zu frühen Einführung der Brei-Mahlzeit oder am Reifegrad der Früchte liegen könnte.
- Braucht das Kind keine Milch mehr nach der Obstmahlzeit, bieten sie ihm etwas Wasser oder ungesüsstem Tee an. Ihr Kind kann entscheiden, ob und wie viel zusätzliche Flüssigkeit es braucht.

Rezept Obstbrei (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
2-3 cm Banane	Banane fein zerdrücken. Menge langsam dem Appetit des Kindes entsprechend steigern auf max. 1/2 Banane . Beginnen Sie mit der Banane und geben Sie nach 4 Tagen den Apfel dazu
1/4 süsster Apfel oder weiche Birne	Apfel oder Birne fein raspeln oder pürieren und der Banane beifügen. Menge langsam dem Appetit des Kindes entsprechend steigern (1 - 2 ganze Äpfel / Birnen). Bei Verstopfung Banane reduzieren oder ganz weglassen

Bemerkung: Je nach Sättigung können nach der Angewöhnung dem Obstbrei 1-3 Esslöffel Getreideflocken zugegeben werden. Je nach Flüssigkeitsgehalt des Obstes muss evtl. etwas Wasser beigegeben werden.

Wirkung der Nahrungsmittel auf die Verdauung

Eher abführend wirken:

- Fenchel, Spinat, Birne, gekochter Apfel, Hirse
- allgemein gilt bei Verstopfung
 - genügend Flüssigkeit → wenn das Kind keine Flüssigkeit aus Flasche oder Glas nimmt, einfach den Brei flüssiger machen
 - genügend Bewegung → viel auf dem Boden, weniger im Tragtuch, nicht im Babysitter, nicht in Lernlaufgerät, nicht hinsetzen

Eher stopfend wirken:

- Banane, roher Apfel, Karotten, Reis, Weggli, Zopf, Weissbrot, zu hoch dosierte Schoppennahrung

Bei Verdauungsproblemen wenden Sie sich für individuelle und altersgemässe Lösungen bitte an Ihre Mütterberaterin.

Selbsterstellung – Fertigprodukte?

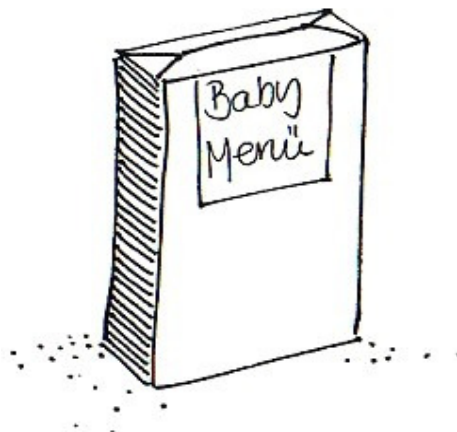
Selbsterstellung

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• billig, selbst Biogemüse / Obst• genaue Zusammensetzung ist bekannt• Zusammensetzung kann angepasst werden (geschmacklich und bei Unverträglichkeiten, Allergieprophylaxe)• einfacher Übergang auf die Erwachsenenkost (Geschmack, Konsistenz langsam veränderbar)	<ul style="list-style-type: none">• Schadstoffgehalt nicht überprüft• Zeitaufwändiger• verminderter Vitamingehalt bei schlechter Aufbewahrung und Zubereitung <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none">• Saison- und Bioprodukte verwenden• korrekte Zubereitung und Aufbewahrung



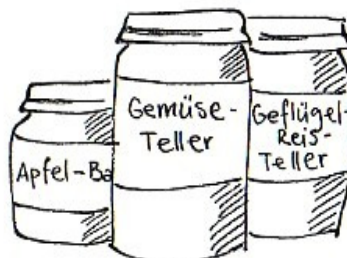
Pulverbreie

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• einfache Zubereitung auch in kleinsten Mengen möglich• kaum direkter Abfall• Schadstoffgehalt überprüft• praktisch auf Reisen• relativ billig	<ul style="list-style-type: none">• häufig eine grosse Anzahl von verschiedenen Gemüse oder Früchten zusammen gemischt (keine Einzeleinführung möglich, zur Allergievorbeugung selten geeignet, ausser spezielle HA-Breis)• teilweise hoher Zuckergehalt <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none">• Zusammensetzung gemäss Zutatenliste immer wieder genau überprüfen (wechselt leider häufig)• reine Getreidepulver ohne Zusätze (Milch, Zucker, Aromastoffe) verwenden



Gläschenkost

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• einfache Zubereitung• Schadstoffgehalt überprüft• einfach und sauber auf Reisen• guter Notvorrat	<ul style="list-style-type: none">• teilweise problematische Zusammensetzung (Allergieprophylaxe)• häufig mangelnder Fettgehalt• teuer• Glasabfall• keine kleinen Mengen möglich, muss innerhalb von 24 Std. aufgebraucht werden <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none">• Zusammensetzung gemäss Zutatenliste immer wieder genau überprüfen• Fett zugeben, s. Rezept Gemüsebrei• bei notwendiger Allergieprophylaxe nur Gläschen mit Ⓐ verwenden



Lagerung von Lebensmitteln, Zubereitung und Aufbewahrung von selbst hergestellter Säuglingskost

1. Möglichkeit - täglich frisch zubereiten

- Frischprodukte möglichst kurz vor Verwendung einkaufen, bereits nach 1 Tag 25 % Vitaminverluste
- Gemüse lichtgeschützt und gut eingepackt bei max. 4 °C lagern
- Lagerung in Plastikbehälter oder -säcken schon die Vitamine
- gute Alternative: tiefgekühltes Gemüse
- eher in grossen Stücken kochen, vorher nur kurz waschen
- mit wenig Wasser im Steamer oder Dampfkochtopf weich kochen, mit dem Kochwasser pürieren, Fett/Oel zugeben
- gefrorenes Gemüse ohne aufzutauen im Dampfkochtopf oder Steamer zubereiten

2. Möglichkeit - für zwei Tage kochen

- Zubereitung siehe Möglichkeit 1. Sofort Menge halbieren. 1. Hälfte verabreichen, 2. Hälfte sofort abkühlen lassen und im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufbewahren (einmal erwärmen)
- der Rest vom 1. Tag sollte aus Qualitäts- und Hygienegründen nicht mehr am 2. Tag verabreicht werden

3. Möglichkeit - Tiefkühlen

- grössere Mengen gemäss Rezept kochen, pürieren, in tiefkühlgeeignete Behälter abfüllen, rasch abkühlen (**Vitaminverlust ist kleiner**) und einfrieren
- isst das Kind erst kleine Mengen, eignet sich ein Eiswürfel-Behälter, Menge kann den sich steigenden Bedürfnissen angepasst werden
- diese Möglichkeit (Eiswürfelbehälter) ist auch sehr geeignet für die Aufbewahrung von kleinen Fleischportionen

Wollen sie mehr über Vitamine - wie man sie zerstört und wie man sie schon wissen, dann erkundigen sie sich bei ihrer Mütter- & Väterberaterin. Sie erhalten einen informativen Artikel zum Thema!

Links

www.aktive-kindheit.ch

www.suissebalance.ch

www.swiss-paediatrics.org (Empfehlungen für die Säuglingsernährung 2008)

www.fke-do.de

www.ovk.ch