

Mein Kind & ich

Ernährungstipps für die Mutter in der Stillzeit und den Säugling im Beikostalter





Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel



Obmann
Dr. Norbert Schnedl

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900
e-Mail: oea@bvaeb.at, Website: www.bvaeb.at

Für den Inhalt verantwortlich: HSt.-Abt. 17 Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

Quellen: • Bruckmüller MU, Dieminger-Schnürch B, Hitthaller A, Kiefer I, Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen, Hrsg. AGES, BMSGPK und DV, AGES, Wien, 2020 • Sturm L, Bruckmüller MU, Klausmann L, Richtig essen von Anfang an! Österreichische Beikostempfehlungen, Hrsg. AGES, BMSGPK und DV, AGES, Wien, 2022 • Hanreich I, Macho B, Rezepte und Tipps für Babys Beikost, Hrsg. Hanreich Verlag, 2019 • BMASGK, Stillen - ein guter Beginn, Information für Mütter und Väter, 2019 • ARGEF GmbH, Online-Fortbildung zu Nationale Empfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit im Rahmen des Projektes „Richtig essen von Anfang an“, 29.4.2021 • Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Gemeinschaftsprogramme „Richtig essen von Anfang an!“ [<https://www.richtigessenvonanfangan.at/home/>] zuletzt aufgerufen am 25.10.2022

Fotos: Foto Obmann Dr. Norbert Schnedl – © Andi Bruckner; Fotos Seite 1 (v.o.n.u.) – Evgeny Atamanenko/shutterstock.com, Prostock-studio/shutterstock.com, Oksana Kuzmina/shutterstock.com, Oksana Kuzmina/shutterstock.com

Auflage 01/2023, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Mutter! Sehr geehrte Eltern!

Wir freuen uns, Ihnen aus unserer Reihe an Gesundheitsbroschüren „Mein Kind & ich – Ernährungstipps für die Mutter in der Stillzeit und den Säugling im Beikostalter“ vorstellen zu dürfen.

Essen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, es soll sowohl Genuss, zugleich aber auch gesund sein. Wie schon in der Schwangerschaft sind Sie jetzt nicht nur für Ihre eigene Ernährung, sondern auch für die Ihres Babys verantwortlich.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Ratgeber für die erlebnisreiche und zugleich spannende Reise in das Elternwerden geben. Ein kleiner Wegweiser, der dazu dienen soll, die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil Ihres Kindes zu bilden. Die Broschüre enthält Ernährungstipps für die Stillzeit, informiert über den Energie-, Vitamin- und Mineralstoffbedarf und geht der Frage nach wie die richtige Ernährung Ihres Kindes im Beikostalter sein sollte.

Auch unsere Vertragspartnerinnen und Vertragspartner sowie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt, die Hebamme Ihres Vertrauens und die Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter der Entbindungseinrichtungen beraten Sie gerne.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für die kommende Zeit, genießen Sie das Stillen und die Entdeckungsreise durch eine Welt des individuellen Geschmacks und der gesunden Nahrungsmittel.

Ihr Team der BVAEB-Gesundheitsförderung

Inhaltsverzeichnis

Stillen – Vorteile für Mutter und Kind	5
Milchfertignahrung	6
Milchfertignahrung richtig zubereiten.....	6
Ernährung der Mutter während der Stillzeit.....	7
Energiebedarf.....	7
Vitamin- und Mineralstoffbedarf	7
Die Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende.....	8
Risiken von Lebensmittelinfektionen, Nikotin und Genussmitteln	14
Ernährung des Säuglings im Beikostalter	15
Schritt für Schritt, die Geburt des Geschmacks.....	15
Konsistenz der Beikost.....	17
Was braucht mein Kind?	18
Für die Beikost nicht empfehlenswerte Lebensmittel	21
Allergien und Unverträglichkeiten	22
Rezeptbeispiele	23

Stillen – Vorteile für Mutter und Kind

Stillen ist die natürlichste Ernährung für Babys während der ersten sechs Lebensmonate und fördert die Entwicklung einer guten Mutter-Kind-Beziehung.

Mit der Muttermilch wird das Kind mit allen Nährstoffen in der richtigen Menge und Zusammensetzung versorgt. Sie ist leicht verdaulich und passt sich den Bedürfnissen des Säuglings während der Entwicklung an. Muttermilch ist hygienisch und in der richtigen Trinktemperatur verfügbar.

Das Stillen trägt dazu bei, das Immunsystem des Kindes zu stärken und es vor Infektionen zu schützen. Kinder, die gestillt werden, entwickeln seltener Allergien und werden weniger oft stark übergewichtig.

Stillen bietet auch zahlreiche Vorteile für die Mutter:

- Die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt wird unterstützt.
- Es fördert die Gewichtsabnahme und -stabilisierung nach der Geburt.
- Stillhormone wirken entspannend und helfen diese aufregende Zeit ruhiger zu erleben.
- Es besteht ein geringeres Risiko für bestimmte Krebserkrankungen wie zum Beispiel Brustkrebs.
- Praktische und kostengünstige Umsetzung im Alltag.



Sollten während der Stillzeit Probleme auftreten, holen Sie unbedingt fachkundigen Rat ein, um das Stillen nicht vorzeitig beenden zu müssen!

Milchfertignahrung

Ist das Stillen des Säuglings nicht möglich, sind Milchfertignahrungen die beste Alternative.

Säuglingsanfangsnahrung oder auch „Pre-Nahrung“ ist der Muttermilch in der Zusammensetzung am ähnlichsten und sollte daher im ersten Lebensjahr bevorzugt verwendet werden. Sie ist sowohl als alleinige Nahrung geeignet, als auch zum „Zufüttern“, wenn der Säugling nicht ausreichend mit Muttermilch versorgt werden kann. Selbst hergestellte Nahrung aus Pflanzenmilch wie zum Beispiel Mandel-, Reis- und Sojamilch oder Tiermilch wie zum Beispiel Kuh-, Schaf-, Stuten- und Ziegenmilch ist nicht empfehlenswert.

Bereiten Sie die „Pre-Nahrung“ immer genau nach Anleitung auf der Verpackung zu!

Milchfertignahrung richtig zubereiten

- Fläschchen, Sauger und alle verwendeten Utensilien müssen gut gereinigt und möglichst ausgekocht werden.
- Wasser ist abzukochen, abkühlen zu lassen und die richtige Menge Pulver einzurühren.
- Die fertige Nahrung darf nicht mehr als eine Stunde warmgehalten werden.
- Die Nahrung soll immer frisch zubereitet werden und die Reste sind zu entsorgen.
- Auf die Wasserqualität ist zu achten – länger in Leitungen gestandenes Wasser sollte mehrere Minuten abgelaufen lassen werden.
- Statt Leitungswasser können Sie auch Babywasser verwenden.
- Bei einem Nitratgehalt von > 50 Milligramm pro Liter sollten Sie jedenfalls auf abgefülltes Wasser zurückgreifen.
- Beim Erhitzen von fertigen Fläschchen in der Mikrowelle, die Fläschchen ausreichend schütteln und die Temperatur am inneren Handgelenk oder an der Wange prüfen.

Ernährung der Mutter während der Stillzeit

Energiebedarf

Grundsätzlich gelten während der Stillzeit die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für alle gesunden Erwachsenen. Stillende Mütter haben – wie zu Ende der Schwangerschaft – jedoch einen erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf. Solange das Baby ausschließlich gestillt wird, ist der Energiebedarf um 500 Kilokalorien (kcal) täglich erhöht. Wird das Baby nur gelegentlich gestillt, reduziert sich der Energiebedarf in Abhängigkeit von Stillhäufigkeit und Stilldauer.

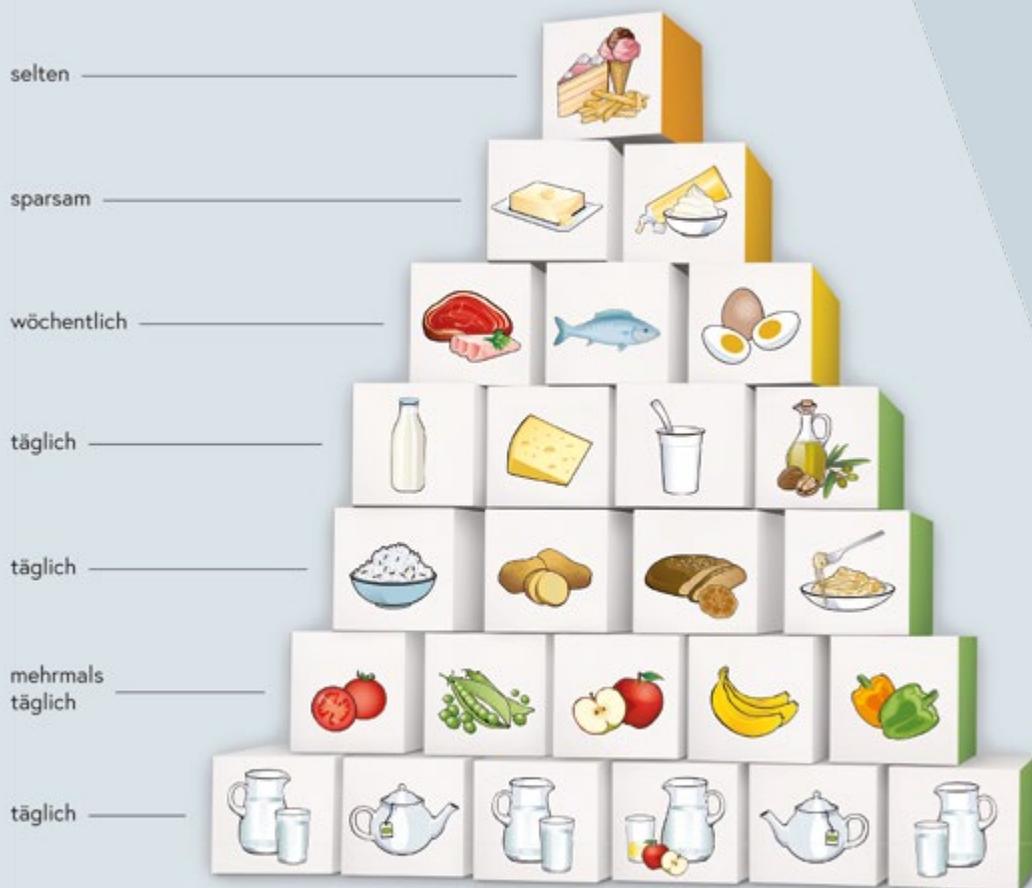
Eine Gewichtsabnahme der Mutter während der Stillzeit in den ersten Monaten nach der Geburt ist normal. Das Gewicht, welches während der Schwangerschaft zugenommen wurde, kann in der Stillzeit wieder abgenommen werden. Die Gewichtsabnahme sollte allerdings nicht zu schnell erfolgen.



Einseitige Diäten oder eine zu schnelle Gewichtsabnahme durch Fasten sind während der Stillzeit nicht ratsam!

Vitamin- und Mineralstoffbedarf

Der Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist höher als der Mehrbedarf an Energie. Daher ist es wichtig auf die Auswahl qualitativ hochwertiger Lebensmittel zu achten, da das Ernährungsverhalten der Mutter die Qualität der Muttermilch beeinflusst. Bei einer unausgewogenen Ernährung bleibt die Zusammensetzung der Muttermilch zwar annähernd konstant – dies kann sich aber nachteilig auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mutter auswirken, da die notwendigen Nährstoffe aus den körpereigenen Vitamin- und Mineralstoffreserven herangezogen werden. Je abwechslungsreicher und ausgewogener der Speiseplan der Mutter ist, umso besser ist die Versorgung mit allen notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen.



1.-12. Schwangerschaftswoche



13.–27. Schwangerschaftswoche

28.–40. Schwangerschaftswoche und in der Stillzeit



Die Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende

Im Speiseplan der Mutter sind nur selten Einschränkungen notwendig. Nur eine vielseitige Ernährung versorgt Mutter und Kind mit allen notwendigen Nährstoffen. Durch die Ernährung der Mutter während der Stillzeit können auch die Vorlieben des Kindes für bestimmte Geschmacksrichtungen beeinflusst werden. Je nachdem, was die stillende Mutter isst oder trinkt, verändert sich der Geschmack der Muttermilch.

Die frühere Empfehlung auf blähende Lebensmittel wie beispielsweise Hülsenfrüchte, Zwiebel oder Zitrusfrüchte zu verzichten, gilt nicht pauschal. Wichtig ist, auf persönliche Unverträglichkeiten zu achten und bei Verdacht auf Unverträglichkeitsreaktionen eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen.

Die Ernährungspyramide auf den Seiten 8 und 9 stellt ein hilfreiches Modell zur Zusammenstellung eines ausgewogenen und abwechslungsreichen Speiseplans dar.

Mehrere Mahlzeiten

Regelmäßige und häufig kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt, tragen zum Wohlbefinden der Mutter bei und ermöglichen die optimale Versorgung mit allen Nährstoffen. Viele Mütter essen gerade in der ersten Zeit nach der Schwangerschaft zu wenig und sind dann sehr müde, wenn die Abstände zwischen den Mahlzeiten sehr lange sind. Stellen Sie sich daher zum Stillen immer etwas zu essen bereit!

Beispiele für Zwischenmahlzeiten sind:

- Vollkornbrot oder -gebäck mit Schinken/Käse/Frischkäse und Gemüse und ein Stück Obst
- Müsli mit frischem Obst und Nüssen
- Buttermilch/Joghurt natur mit frischen Früchten/Beeren

Flüssigkeit – „Stillen macht durstig“

Stillende Frauen haben einen **erhöhten Flüssigkeitsbedarf**. Es ist daher besonders wichtig während der Stillzeit ausreichend zu trinken! Stellen Sie sich zu jeder Stillmahlzeit zusätzlich ein Getränk bereit, auch nachts



beispielsweise eine Kanne mit warmen Früchtetee. Ideale Durstlöscher sind Leitungswasser, Mineralwasser, stark verdünnte 100-prozentige Frucht- oder Gemüsesäfte sowie Früchte- und Kräutertees, wobei Sie bei der Auswahl der Teesorten für Abwechslung sorgen sollten. Um nicht auf das Trinken zu vergessen, sollte grundsätzlich immer zum Beispiel eine Flasche, ein Glas, eine Karaffe oder ein Krug bereit stehen.

Auf **Alkohol** sollte während der Stillzeit zur Gänze verzichtet werden, da Alkohol in die Muttermilch übergeht und eine Gefahr für Ihr Baby darstellt.

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Energydrinks und Colagetränke sind in geringen Mengen erlaubt. Täglich maximal zwei bis drei Tassen Kaffee oder vier Tassen Schwarz- oder Grüntee sind möglich.



Achten Sie dabei immer auf die Reaktion des Babys. Reagiert das Baby unruhig, ist es ratsam den Konsum koffeinhaltiger Getränke zu reduzieren!

Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Getreideprodukte

Diese Nahrungsmittel sind wichtige Quellen zahlreicher Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Daher bilden diese Lebensmittelgruppen die Basis des Speiseplans und sollten mehrmals täglich gegessen werden.

Empfohlen werden täglich zwei Portionen Obst, drei bis vier Portionen Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte sowie fünf Portionen aus Lebensmitteln wie beispielsweise Brot, Gebäck, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Getreideflocken.



Faustregel für Portionsgrößen: Eine geballte Faust entspricht einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte („eine Handvoll“). Zwei geballte Fäuste entsprechen einer Portion Beilage.

Vollkornprodukte sollten den „Weißmehlprodukten“ grundsätzlich vorgezogen werden, da die wertvollen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente vor allem in der Schale und im Keimling des Getreidekorns enthalten sind.

Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Erbsen, Bohnen oder Linsen liefern zusätzlich hochwertiges pflanzliches Eiweiß und sollten ebenfalls regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.



ACHTUNG! Vollkornprodukte, Rohkost und Hülsenfrüchte erfordern eine gute Verdauungstätigkeit und können Blähungen oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Daher ist bei der Auswahl der Lebensmittel auf die individuelle Verträglichkeit zu achten.

Milch- und Milchprodukte

Joghurt, Käse und Ähnliches sind wichtige Lieferanten für Eiweiß und Calcium. Daher sollten täglich vier Portionen davon gegessen werden. Bevorzugen Sie vor allem die fettarmen Varianten.

Fleisch, Fisch und Eier

Neben Milchprodukten und Hülsenfrüchten stellen Fleisch, Fisch und Eier weitere wichtige Eiweißquellen dar.

Fleisch liefert einerseits wichtige Vitamine wie Vitamin B1 oder Vitamin B12 und Mineralstoffe wie zum Beispiel Eisen und Zink. Andererseits enthalten Fleisch und Fleischprodukte einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren

und Cholesterin, weshalb sie nicht täglich gegessen werden sollten. Empfohlen wird wöchentlich nicht mehr als drei Portionen Fleisch oder Wurstwaren zu konsumieren, wobei circa 150 Gramm einer Portion entsprechen. Bevorzugen Sie magere Sorten und achten Sie auf eine fettarme Zubereitungsart wie zum Beispiel Kochen, Dünsten, Grillen oder Braten in beschichteten Pfannen.

Fisch liefert, neben wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin D und Jod, auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Es empfiehlt sich daher Fischgerichte ein- bis zweimal pro Woche zu konsumieren. Vor allem fettreiche Meeresfische wie Lachs und Hering aber auch heimische Fische wie Forelle oder Saibling sind gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren, welche sich unter anderem positiv auf die kindliche Entwicklung der Augen, des Gehirns und des Nervensystems auswirken.

Weiters können bis zu drei Eier pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen.



ACHTUNG! Aufgrund möglicher Schwermetallbelastungen sollten Sie auf fettreiche Raubfischarten wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Haifisch, Marlin, Schnapper, Butterfisch, Königsmakrele und Ziegelfisch wie auch auf Innereien während der Stillzeit verzichten.

Fette und Öle

Hochwertige Pflanzenöle enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Einen besonders hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren weisen Lein-, Raps-, Soja- und Walnussöl auf. Es wird empfohlen, täglich drei Esslöffel Öl, Nüsse oder Samen zu sich zu nehmen. Streich-, Back-, Bratfette und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers und Crème fraîche sollten hingegen nur sparsam verwendet werden.

Fettes, Süßes und Salziges

Süßigkeiten, Mehlspeisen, Snacks, Knabbereien sowie energiereiche Getränke sollten grundsätzlich, entsprechend der Empfehlungen einer gesunden ausgewogenen Mischkost, nur selten und sehr bewusst verzehrt werden.

Risiken von Lebensmittelinfektionen, Nikotin und Genussmitteln



Alkohol, Koffein und Nikotin gehen in die Muttermilch über. Aus Vorsorgegründen ist es für Mutter und Kind daher am besten, wenn in der Stillzeit darauf verzichtet wird.

In Bezug auf sogenannte Risikolebensmittel gibt es für Stillende nicht mehr so strenge Verbote wie für Schwangere. Der Verzehr roher tierischer Lebensmittel kann jedoch generell zu Infektionskrankheiten führen, die für stillende Mütter sehr belastend sein können. Zudem besteht die Möglichkeit, das Baby durch direkten Kontakt anzustecken.

Um das Risiko von Lebensmittelinfektionen zu minimieren, ist es ratsam, Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Rohmilch und Eier vor dem Verzehr gut zu erhitzen – auf 70 bis 80 °C über zehn Minuten gilt als ausreichend und ist eine sichere Methode, um Krankheitserreger abzutöten. Alle Speisen sollten vollständig durchgegart sein.

Nikotin und Zigarettenrauch stellen eine Gefahr für das Baby dar – sowohl über die Muttermilch als auch über die Atemluft. Stillende Frauen und andere Bezugspersonen sollten keinesfalls in Anwesenheit des Kindes oder in Räumen und Wohnungen, in denen sich das Kind aufhält, rauchen.

Ernährung des Säuglings im Beikostalter

Etwa um den sechsten Lebensmonat reicht die Muttermilch alleine nicht mehr aus, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Säuglings abzudecken. Ab diesem Zeitpunkt ist es sinnvoll, die Muttermilch mit sogenannter Beikost zu ergänzen.

Der Entwicklungsgrad des Kindes bestimmt den Zeitpunkt für die Einführung der Beikost. Ob ein Kind bereit für Beikost ist, lässt sich daran erkennen, dass das Kind Interesse am Essen Anderer zeigt, den Mund öffnet, wenn Nahrung angeboten wird und diese nicht ausspuckt.

Ein weiteres Indiz ist das Durchbrechen der ersten Zähne. Außerdem sollte das Kind genügend Kraft haben mit nur wenig Unterstützung aufrecht zu sitzen und den Kopf ohne Hilfe zu halten.



Als Faustregel gilt: Nicht vor Beginn des fünften Lebensmonats (17. Lebenswoche) oder nach Ende des sechsten Lebensmonats (26. Lebenswoche) mit der Beikost zu beginnen.

Schritt für Schritt, die Geburt des Geschmacks

Muttermilch bzw. Säuglingsanfangsnahrung und Beikost ergänzen sich im ersten Lebensjahr zu einer bedarfsgerechten Ernährung. Stillen Sie Ihr Kind weiter so lange Sie und Ihr Kind sich damit wohlfühlen.

Der Übergang von Muttermilch zu „normaler Kost“ sollte behutsam erfolgen. Für die erste Beikostmahlzeit planen Sie genügend Zeit ein, um sich in Ruhe ohne Zwang und Druck an die Ernährungsumstellung zu gewöhnen. Ihr Kind erinnert sich an all diese Eindrücke vom ersten Moment an. Jeder Zwang oder schlechter Einfluss beim Essritual kann sich negativ auf die Einstellung zur Nahrungsaufnahme auswirken. Die Tageszeit für die zusätzliche Mahlzeit kann individuell bestimmt werden.

Zu Beginn reichen zwei bis drei Teelöffel an fein pürierter Beikost aus.

Schrittweise werden die Portionsmengen gesteigert und die Konsistenz der Breie verändert. Wie viel Sie Ihrem Kind anbieten, hängt von dessen Appetit ab – lassen Sie sich nicht von allgemeinen „Soll-Vorgaben“ verunsichern, sondern achten Sie auf die Signale Ihres Kindes.

Neue Lebensmittel sollen in Etappen eingeführt werden. Grundsätzlich ist es wichtig, dem Kind viele verschiedene Speisen anzubieten, nur so ist die ausreichende Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen gesichert und Ihr Kind kann schrittweise, bis zum Ende des ersten Lebensjahres, an den Mahlzeitenrhythmus der Familie gewöhnt werden.

Mit der Beikost wird auch die Entwicklung der Geschmacksvorlieben des Kindes beeinflusst. Schmecken Sie daher die Beikost nicht nach Ihrem eigenen Geschmack ab. Werden die Breie nicht gezuckert oder gesalzen, wird das Kind diese Geschmäcker später sensibler wahrnehmen. So kann der Schwellenwert für Zucker und Salz auf einem niedrigen Niveau gehalten werden.

Kinder essen grundsätzlich das, was sie kennen und lehnen Speisen, die sie nicht kennen, ab. Neugeborene haben eine angeborene Vorliebe für süße Speisen, während sie einen sauren oder bitteren Geschmack, wie er in manchen Gemüsesorten vorkommt, zunächst ablehnen.



Beenden Sie die Mahlzeit, wenn Ihr Kind typische Sättigungssignale, wie Kopf wegdrehen, Teller wegschieben, Löffel verweigern, Mund verschließen oder Esstempo verlangsamen, zeigt.

Meist sind zum Kennenlernen und Akzeptieren neuer Lebensmittel und Speisen zehn bis 16 Versuche notwendig. Je häufiger Speisen angeboten werden, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine neue Speise auch gegessen wird.



Kinder lernen auch durch Beobachten – versuchen Sie durch Ihr eigenes gesundes Essverhalten ein gutes Vorbild zu sein!

Konsistenz der Beikost

Beikostbeginn

- Sehr fein pürierte, gedünstete Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch, Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte

Sechster bis neunter Monat

- Breie mit fester Konsistenz und grob pürierte Lebensmittel wie beispielsweise zerdrückte Bananen
- Feste Nahrungsmittel in geriebener Form wie zum Beispiel geschabte Äpfel
- „Auflösbare“ Nahrungsmittel wie Getreidebrei aus Flocken oder zuckerfreier Zwieback mit Apfelmus verfeinert

Ab dem zehnten Monat

- Klein geschnittenes, gewürfeltes oder gehacktes Obst und Gemüse mit Tendenz zur Familienkost



Was braucht mein Kind?

Eisen und Zink

Ungefähr ab dem sechsten Monat wird das Kind über die Muttermilch nicht mehr ausreichend mit Eisen versorgt und die körpereigene Speicherkapazität reicht für eine optimale Versorgung nicht mehr aus. Ebenso nimmt der Zinkgehalt in der Muttermilch ab. Um eine ausreichende Versorgung für das Wachstum und die Entwicklung des Säuglings zu gewährleisten, ist eine gesonderte Zufuhr über die Nahrung erforderlich.

Eisenreiche Lebensmittel

- Mageres Fleisch vom Kalb, Rind, Schwein oder Lamm
– 30 Gramm rotes Fleisch pro Mahlzeit, zwei- bis dreimal pro Woche
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen
- Blattgemüse wie Mangold und Spinat
- Getreide wie zum Beispiel Hirse, Hafer oder Weizen in Form von Flocken, Mehl oder Grieß

Die Eisenaufnahme aus diesen Lebensmitteln wird durch eine Kombination mit Vitamin C-reichen Obst und Gemüse wie zum Beispiel Fenchel und Brokkoli oder Äpfel und Beeren – diese sollten aber vor dem zehnten Lebensmonat passiert werden – verbessert.

Zinkreiche Lebensmittel

- Mageres Rind-, Kalb- und Schweinefleisch
- Getreide
- Hühnereier

Eiweiß (Proteine)

Proteine kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor, wobei tierisches Eiweiß im Körper besser verwertet wird. Es sollte täglich eine Portion hochwertiges Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Eiern oder Hülsenfrüchten gegeben werden. Um den Eiweißbedarf des Kindes zu decken, reichen bereits kleine Mengen wie 30 Gramm Fleisch oder Fisch, ein kleines Ei oder 85 Gramm Hülsenfrüchte aus.

Bei Fisch ist immer darauf zu achten, dass die Gräten sorgfältig entfernt werden und dieser auf 70 bis 80 °C über zehn Minuten erhitzt wird. Gut geeignet für die Beikost sind Saibling, Lachs und Forelle. Thunfisch, Hecht, Heilbutt, Schwertfisch, Butterfisch, Schnapper, Hai, Marlin, Königsmakrele, Ziegelfisch sowie Schlangemakrele können Schwermetalle enthalten und sind für die Beikost ungeeignet.

Auch Hühnereier sind eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß und Zink und können, entsprechend der aktuellen Empfehlung, bereits im ersten Lebensjahr Teil der Beikost sein. Rohe Eier können allerdings Überträger von verschiedenen Lebensmittelkeimen sein und sollten daher immer über zehn Minuten auf 70 bis 80 °C erhitzt werden.

Auf Tiermilch und Milchprodukte sollte vor dem sechsten Lebensmonat völlig verzichtet werden. Danach stellt Kuhmilch eine gute Quelle für Calcium und Vitamin B12 dar und kann als Zutat für die Beikost wie beispielsweise Kartoffelpüree verwendet werden. Ab dem sechsten Lebensmonat dürfen Sie auch **pasteurisierte Kuhmilch** für die Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwenden. Beginnen Sie mit maximal 100 Milliliter **Kuhmilch** pro Tag und steigern Sie die Menge bei guter Verträglichkeit auf maximal 200 Milliliter pro Tag. Sie können den Milch-Getreide-Brei anstelle von Kuhmilch auch mit Naturjoghurt oder Buttermilch zubereiten. Anfangs sind ein paar Löffelchen des Breis ausreichend. Je nach Appetit des Kindes kann die Menge langsam erhöht werden.

Kuhmilch eignet sich im gesamten ersten Lebensjahr nicht als Ersatz für Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung. Erst gegen Ende des ersten Lebensjahres kann Kuhmilch zum Trinken gegeben werden. Vermeiden Sie auf Grund des hohen Eiweißgehaltes auch die Gabe von Topfen und Käse im ersten Lebensjahr.

Hochwertige Fette und Öle sowie Nüsse

Diese sind nicht nur Energielieferanten, sondern auch für die Entwicklung des Kindes wichtig. Sie fördern die motorischen Fähigkeiten, sorgen für eine gute Ausbildung des Sehsinnes und tragen zur besseren Entwicklung des Gehirns bei. Daher sollte die selbst zubereitete Beikost mit kleinen Mengen an hochwertigen pflanzlichen Ölen mit ein bis zwei Teelöffel pro 100 Gramm Brei angereichert werden.

Besonders empfehlenswert sind Lein-, Raps-, Oliven-, Walnuss-, Soja- oder Weizenkeimöl. Fertigenmüs im Gläschen enthalten meist schon pflanzliches Öl und müssen nicht zusätzlich angereichert werden. Lesen Sie dazu die Informationen über die Zutaten auf dem Etikett.

Nüsse liefern ebenfalls hochwertige pflanzliche Fette. Diese sollten aber ausschließlich fein gerieben angeboten werden, da bei ganzen oder gehackten Stücken Erstickungsgefahr besteht!

Getränke

Mit dem Beginn der Beikost kann auch zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Spätestens wenn das Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem zehnten Monat, braucht es zusätzlich Getränke. Das ideale Getränk ist Leitungswasser, welches im Beikostalter auch nicht mehr abgekocht werden muss. Säfte braucht Ihr Kind nicht und gezuckerte Getränke sollten zur Gänze vermieden werden. Wenn Sie Ihrem Kind Säfte anbieten, sollten diese sehr stark verdünnt werden – im Verhältnis ein Teil Fruchtsaft zu drei Teilen Wasser. Von kohlen säure- und koffeinhaltigen Getränken wie Eistee, Grüntee, Schwarztee und Cola ist absolut abzuraten.



Bieten Sie die Getränke grundsätzlich nur in geeigneten Trinkbechern an und vermeiden Sie, dass Ihr Kind zuckerhaltige Getränke aus dem Fläschchen nuckelt, da dies die Entstehung von Karies begünstigt. Üblicherweise können Kinder zwischen dem neunten und zwölften Monat bereits alleine aus dem Becher trinken.

Achten Sie auf gute Trinkwasserqualität! Bei hoher Nitratbelastung von mehr als 50 Milligramm pro Liter ist die Verwendung von abgefülltem Wasser zu empfehlen – als Getränk und für die Zubereitung der Säuglingsnahrung.

Für die Beikost nicht empfehlenswerte Lebensmittel

- Salz, Zucker, Süßungsmittel, Honig
- Roher Fisch, rohe Eier und rohes Fleisch – Infektionsrisiko!
- Verarbeitete Fleischprodukte wie Schinken, Speck oder Wurst – hoher Salzgehalt!
- Weitere salzhaltige Lebensmittel wie Knabbergebäck oder Gemüsekonserven
- Scharfe Gewürze wie zum Beispiel Pfeffer, Chili oder Curry
- Fettreduzierte Lebensmittel
- Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke wie Süßigkeiten und Limonaden
- Alkohol und koffeinhaltige Getränke wie beispielsweise Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Eistee und Cola
- Kleine Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form, Fisch mit Gräten, Zuckerl, Kaugummi – es besteht die Gefahr des Verschluckens oder Inhalierens!
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“

Eine vegetarische oder vegane Ernährung erhöht das Risiko von Nährstoffdefiziten – zum Beispiel Eisen, Eiweiß oder auch verschiedener Vitamine. Daher sollte eine vegetarische Ernährung nur in Betreuung durch eine spezialisierte Ernährungsexpertin oder einen spezialisierten Ernährungsexperten, eine Ärztin oder einen Arzt durchgeführt werden. Eine vegane Ernährungsform ist für Säuglinge grundsätzlich nicht geeignet.

Allergien und Unverträglichkeiten

Zwecks Allergieprävention sollten Sie die ersten vier Lebensmonate ausschließlich Stillen.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass sich der Körper durch das Angebot kleiner Mengen verschiedener Nahrungsmittel besser auf diese einstellen und Allergien somit vorgebeugt werden kann. Daher gelten die früheren Empfehlungen, auf bestimmte Lebensmittel wie zum Beispiel Fisch und Hühnereier zu verzichten, nicht mehr.

Kleine Mengen von glutenhaltigem Getreide wie Weizen, Kamut, Dinkel, Khorasan, Roggen, Gerste, Hafer oder Grünkern können ab dem fünften Monat gegeben werden. Am Anfang sollten nicht mehr als sieben Gramm glutenhaltige Getreideprodukte pro Tag gegeben werden also zum Beispiel eine halbe Scheibe zuckerfreier Zwieback, ein kleines Stück Brot, ein Esslöffel gekochte Teigwaren, ein gehäufter Teelöffel Mehl oder Grieß oder ein Esslöffel Getreideflocken. Diese Mengen können schrittweise erhöht werden.

Für glutenfreie Getreidesorten wie Hirse, Buchweizen, Reis, Mais, Amarant oder Quinoa gibt es keine Mengenbeschränkungen.

Sollten bei der Zufütterung glutenhaltiger Lebensmittel Unverträglichkeiten wie zum Beispiel Bauchweh, Durchfall, oder übel riechender Stuhl auftreten, muss unbedingt eine Abklärung durch eine Fachärztin oder einen Facharzt erfolgen.

Rezeptbeispiele

Karotten-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten

- 100 Gramm Karotte (1 mittelgroßes Stück)
- 50 Gramm Kartoffel (1 kleines Stück)
- 30 Gramm mageres Rindfleisch
- 3 Esslöffel Wasser
- 2 Teelöffel Pflanzenöl

Zubereitung

Karotte und Kartoffel waschen, schälen und klein schneiden. Das Rindfleisch in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit der Kartoffel und der Karotte in wenig Wasser zugedeckt weich dünsten oder dämpfen. Anschließend die gegarten Zutaten mit einem Pürierstab oder in einem Mixbecher mit drei Esslöffel Wasser fein pürieren. Zum Schluss das Öl einrühren und den Brei auf Esstemperatur abkühlen. Sollte der Brei zu fest sein, fügen Sie noch etwas Wasser hinzu.

Pastinaken-Kartoffel-Hirse-Brei

Zutaten

- 100 Gramm Pastinake
- 50 Gramm Kartoffel (1 kleines Stück)
- 2 Esslöffel Hirseflocken
- 1 Esslöffel Obstsaft (zum Beispiel Apfel- oder Orangensaft)
- 1 bis 2 Teelöffel Rapsöl

Zubereitung

Pastinake und Kartoffel waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen in einem Topf mit wenig Wasser bei geringer Hitze weich kochen oder dämpfen. Von der Kochstelle nehmen, das Kochwasser nicht abgießen. Die Hirseflocken dazugeben, kurz quellen lassen und mit dem Stabmixer zu einem feinen Brei pürieren. Nun noch den Obstsaft und das Öl unterrühren. Wenn nötig, den Pastinaken-Kartoffel-Hirse-Brei auf Esstemperatur abkühlen lassen.



Bei der Zubereitung der Mahlzeiten beachten Sie bitte die allgemeinen Hygieneempfehlungen auf unsere Website unter www.bvaeb.at.



Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

 **050405** (österreichweit zu den Servicezeiten)

 **www.bvaeb.at/kontakt**

© Fotos (v.o.n.u.): Chinnapong/shutterstock.com, fizkes/shutterstock.com



MeineBVAEB

Einreichungen, Abrufe und Informationen wie:

- Rechnungen
- Kinderbetreuungsgeld
- Kur- und Rehaanträge
- etc.



MeineBVAEB steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



Zeit- und ortsunabhängig

Die MeineBVAEB-App ist im Google Play Store und iOS App Store verfügbar.



Umfangreiche Möglichkeiten

Das MeineBVAEB-Portal bietet Ihnen ein umfangreiches Service unter:

 **www.meinebvaeb.at**

App:



Portal:

