

# Beikost – in Beziehung und nachhaltig



Edith Gätjen  
edith@gaetjen.de

**28. VFED Kongress**  
**18.–20. September 2020**

---

# Übersicht

- Industrielle Nahrung vs. selbst hergestellte Nahrung
  - Das Anbieten
  - Die Breie
  - Wenn Kinder nicht essen
  - BLW – Baby led weaning
  - Allergieprävention
-

# Pro: Industrielle Nahrung



- Einfache Handhabung
- Genaue Deklaration der Hauptinhaltsstoffe
- Unterliegt der Diätverordnung innerhalb des Lebensmittelrechts
  - Nitrat < 200 mg/kg
  - Pflanzenschutzmittel < 0,01 mg/kg

# Pro: Selbstherstellung



- Geringer Energieeinsatz für Transport und Verpackung
- Immer frisch
- Preiswert



# Pro: Selbstherstellung



- Einfalt statt Vielfalt
- Essen mit allen Sinnen
- Schulung des Geschmackssinns
- Hoher emotionaler Wert – Liebe geht durch den Magen!



# Pro: Selbstherstellung

## ■ Keine Zusätze – ohne

- synthetische Vitamine
- Aromen
- Salz
- Süßungsmittel
- Bindemittel



# Wenn industriell – dann:

- ausschließlich Produkte verwenden, die
  - nach dem 4. Monat
  - nach dem 6. Monat angeboten werden
- Zutaten entsprechend der Zutaten der Rezepte für die Selbstherstellung
  - zum Beispiel: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mus  
Möhre – Kartoffel – Fleisch – Rapsöl – Wasser

# Beginn der Beikost



- Für alle gilt: langsam beginnen...
  - **Frühestens** ab dem **5.** Monat (17. Woche)
  - Wenn das Kind den Kopf halten kann
- und so wird es individuell
  - Wenn die Eltern dazu bereit sind...
  - Wenn viel Zeit und Ruhe vorhanden ist...
  - Wenn das Kind gesund und entspannt ist...



# Beikost als Lernspiel



- Zwischen zwei Mahlzeiten
- Tag für Tag die Menge langsam erhöhen
- Zeitlich immer mehr in die Nähe der zu ersetzenden Mahlzeit schieben



# Beikost als Lernspiel

10:00

Milch

11:30

Gemüse

13:00

Milch



10:00

Milch

13:00

Gemüse

Abschlucken? Konzentration? Verdauung?

# Anbieten – aber wie?

- Zungenstreck-/stoßreflex – beachten
- Anbieten?
- Der „volle Mund“ – das Signal
- Abschlucken – aber wie?



- ... Finger, Brotstick, Becher



# Gemeinsam essen mit Genuss

- Gemeinsam vorbereiten – alle Sinne ansprechen
- Gemeinsam an den Tisch setzen – liebevoll auf dem Schoß
- Anbieten – Abwarten...  
*„Ich sehe, Du möchtest nicht!“*



# Beikost – wann gibt es was?



	<b>Beikost-Mahlzeiten</b>	<b>Tageszeit</b>	<b>Milchmahlzeiten</b>
<i>1. Step</i>	Gemüsemus  Gemüse-Kartoffelmus  Gemüse-Kartoffelmus + Fleisch/Fisch/Haferflocken	zwischen 2 Mahlzeiten  Mittags	ca. 5  ca. 4
<i>2. Step</i>	Obst-Getreidebrei 	vormittags o. nachmittags	ca. 3
<i>3. Step</i>	Milch-Getreidebrei 	morgens o. abends	ca. 2
<i>4. Step</i>	Brot mit Milch 	morgens o. abends	ca. 1
<i>5. Step</i>	Obst am Stück 	vormittags o. nachmittags	ca. 1-0

# Beikost – für wen?



**Für Alle! – gleiches Beikostschema, auch für allergiegefährdete Kinder!**



# Beikost – warum?



## Nährstoffe der Breie im Überblick

- Gemüse-Kartoffel-Mus Fleisch/Fisch/Haferflocken/Linsen
  - Eisen, Zink, Vit. C, Vit. B<sub>6</sub>, Eiweiß, essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe
- Obst-Getreide-Brei
  - Magnesium, Eisen, Vit. C, Vit. B<sub>6</sub>, Ballaststoffe
- Milch-Getreide-Brei
  - Kalzium, Magnesium, Zink, Jod, Vit. B<sub>2</sub>, Vit. D, Eiweiß, Ballaststoffe

---

# Qualität der Lebensmittel

- Gemüse/Obst: frisch, saisonal, regional – gerne Bio
- Getreide/Hülsenfrüchte: naturbelassen – gerne Bio
- Öl: kaltgepresst, unraffiniert – gerne Bio
- Fleisch/Fisch: artgerechte Tierhaltung, Lachs aus Wildfang
- Milch: pasteurisiert (frisch), 3,5-3,8% – gerne Bio

Alles aus der Erwachsenen-Abteilung!

---



# Gemüse-Kartoffel-Mus mit Fleisch/Fisch



# Gemüse-Kartoffel-Mus/ vegetarisch

immer frisch!

## ZUTATEN:

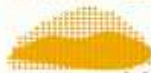
100g Gemüse

 50g KARTOFFELN

1 EL Haferflocken

oder rote Linsen

1 EL ÖL



# Zubereitung von Gemüse- Kartoffel-Mus auf Vorrat



- Grundrezept vierfach zubereiten
- 3 Portionen in Gläser abfüllen und sofort verschließen, 30 Minuten im kalten Wasserbad abkühlen
- 1 Portion frisch geben
- 2 Portionen einfrieren, 1 Portion im Kühlschrank aufbewahren
- Im Wasserbad aufwärmen (Wasserkocher) oder auch kalt geben

# Obst-Getreide-Brei

immer frisch!

## ZUTATEN:

1 TL ÖL

100–150g Obst

50 ml

1 El Haferflocken



OBST-  
Getreide-Brei





# Milch-Getreide-Brei



# Getränke



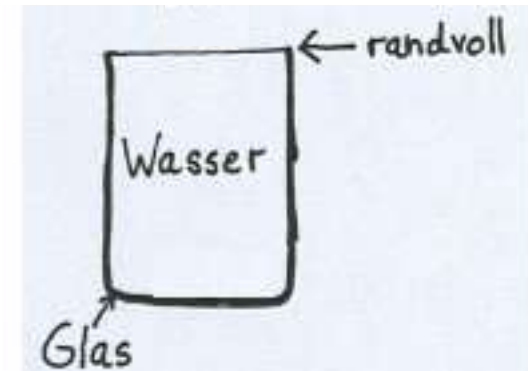
## ■ Menge:

- das Kind trinkt so viel, wie es mag, es muss erst dann trinken, wenn drei Milchmahlzeiten ersetzt sind

## ■ Wasser

## ■ Tee, ungesüßt, nicht aromatisiert

## ■ Aus dem Glas/Becher



# Wenn Kinder nicht essen...



- Löffeln will gelernt sein
- Zwischendurch saugen lassen
- Aufstoßen lassen (Bäuerchen)
- Trinken lassen
- Temperatur beachten (heiß-kalt)
- Gastro-coecaler Reflex



# Wenn Kinder nicht essen...



- Hoffnung auf Brust bzw. Flasche?
- Viele nächtliche Mahlzeiten?
- Schlechte Erfahrung?
- Beziehung?





# BLW – das Motiv



- früher gab es keinen Pürrierstab
- Thema „Füttern“ – mangelnde Selbstbestimmtheit

# BLW – die Idee



- BLW = Baby led weaning = vom Kind gesteuerte Entwöhnung/Muttermilch-Entwöhnung
- Stillen nach Bedarf → Essen nach Bedarf
- Eltern bieten an – das Kind wählt selbst aus, greift zu und führt das Essen selbständig zum Mund

# BLW im Alltag



- Ab dem 7. Monat
- Das Kind sitzt selbständig auf einem Hochstuhl mit angehängtem Tischchen
- Das Angebot: 8-10 cm lange Sticks aus Gemüse, Obst, Brot, Fleisch, Fisch
- Das Kind umfasst den Stick mittig mit der Faust und lutscht an dem „Überstand“

# BLW - Voraussetzungen



- Muttermilch als Haupt-Energie- und Nährstoffquelle bis zum 1. Geburtstag
- Vollwertige Ernährung der stillenden Frau
- Zeit für Mahlzeiten
- Eltern sind Vorbild!
- Mahlzeiten finden zu Hause statt

# BLW – ein guter Start mit Fäustlingen



## ■ Fäustlinge

- Kleine Gebäckstücke, die Kinder im Beikostalter...
  - in der Hand halten
  - mit dem Mund abbrechen können
  - mit der Zunge am Gaumen zerdrücken können
  - eine hohe Energiedichte haben

# Kürbis-Möhren-Fäustlinge



10-12 Stück

50	g	feine Haferflocken
60	ml	Möhrensaft
100	g	Kürbis
100	g	Möhre
25	g	Dinkel-Vollkorn Grieß

Haferflocken in Möhrensaft mind. 1 Stunde einweichen. Kürbis und Möhre würfeln und 5-8 Min. in 50 ml Wasser bissfest garen und pürieren.

Das Gemüse mit dem Grieß unter die Flocken rühren.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

einem Teelöffel ca. 10-12 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Diese Häufchen in eine längliche Form bringen.

20 Min. backen.

Lassen sich einfrieren und halten sich im Kühlschrank 4-5 Tage

# Apfel-Mandel-Fäustlinge



10-12 Stück

50	g	feine Haferflocken
60	ml	Mandeldrink
2		Datteln
170	g	pürierter Apfel
1	El	Mandelmus
25	g	Dinkel-Vollkorngrieß

Haferflocken in Mandeldrink mind. 1 Stunde einweichen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Die Datteln sehr fein würfeln und mit den restlichen Zutaten unter die Haferflocken rühren. Mit einem Teelöffel ca. 10-12 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Diese Häufchen in eine längliche Form bringen.

20 Min. backen.

Lassen sich einfrieren und halten sich im Kühlschrank 4-5 Tage.

# Allergie – genetische Risikowahrscheinlichkeit



- Kein Elternteil hat eine Allergie: 5-20%
- Ein Elternteil hat eine Allergie: 20-40%
- Beide Eltern haben eine Allergie: 40-60%
- Beide Eltern haben eine identische Allergie: 60-80 %





# Empfehlung bei Allergierisiko – Milch



- mind. 4 Monate ausschließlich Muttermilch
- Lange begleitendes Stillen während der Beikost
- Wenn nicht gestillt wird:  
Pré-HA-Nahrung
- Keine Soja-basierte Nahrung!
- Bei Teilstillen: Pré-HA-Nahrung



# Empfehlung bei Allergierisiko – Beikost



- Beikost-Beginn: parallel zum Stillen
  - Gleiches Beikostschema wie für nicht allergiegefährdete Kinder
  - Langsames Einführen der Beikostmahlzeiten
  - Regelmäßig fetter Seefisch (1 mal pro Woche) wie in Schwangerschaft und Stillzeit
  - Keine restriktive Diät für Mutter und Kind!
  - Übergewicht vermeiden
  - Probieren lassen!
-

# Empfehlung bei Allergierisiko – Umfeld



- Keine felltragenden Haustiere – keine Katzen!
  - Schimmel und feuchte Stellen an den Wänden vermeiden
  - Kein Aktiv- und Passivrauchen!
  - Kinder nach den Empfehlungen der ständigen Impfkommission impfen
-

Vielen Dank!

