

# *Beikost. Babys erste feste Nahrung*



Ab dem 6. Lebensmonat  
Begleitbroschüre zum Mutter-Kind-Pass



Muttermilch ist die beste Anfangsnahrung und ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten ist völlig ausreichend. Während des ersten Lebensjahres ist Muttermilch die Hauptnahrungsquelle für das Kind. Andere Nahrungsmittel sollen Muttermilch ergänzen, jedoch nicht ersetzen! (WHO)

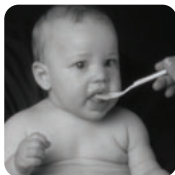
Bei der Einführung fester Nahrung – der so genannten Beikost – geht es darum, das Kind an den Tisch der Familie heranzuführen.

## *Wie merken Sie, dass Ihr Kind feste Nahrung braucht?*

Ihr Kind ist ein halbes Jahr alt und möchte plötzlich auffallend häufig trinken – dies ändert sich auch nach 4-5 Tagen nicht.

Es hat großes Interesse an der Nahrung und sieht ganz (neu)gierig zu, wenn andere essen. Das Kind kann einigermaßen sitzen und greift selbst nach dem Essen.

**Beginnen Sie mit dem Zufüttern erst, wenn Ihr Kind ein halbes Jahr alt ist, auch wenn die Hersteller der Gläschennahrung frühere Zeitpunkte angeben!**



## *Wie gehen Sie beim Zufüttern vor?*

Ein hungriges Baby ist nicht unbedingt in der Verfassung etwas Neues zu probieren. Darum stillen Sie Ihr Baby zuerst, und geben ihm erst danach etwas feste Nahrung. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Zeit aus. Wählen Sie aber nicht den Abend, denn bei Unverträglichkeit könnte die Nachtruhe gefährdet sein. Probieren Sie nur ein neues Lebensmittel, ein- oder zweimal am Tag! Warten Sie wenigstens eine Woche, bevor Sie wieder etwas Neues in den Speiseplan einführen. So können Sie gut beobachten, was Ihr Kind verträgt. Unverträglichkeiten und allergische Reaktionen können bis zu drei Tage verzögert auftreten.

Geben Sie Ihrem Baby anfangs höchstens einen Teelöffel einer neuen Speise! Steigern Sie die Menge im Laufe der Woche und lassen Sie das Kind dann so viel essen wie es mag.



**Zuerst stillen – dann feste Nahrung – dann wieder stillen!**

Am Anfang ist es sinnvoll die Speisen zu pürieren. Um den 8. Monat herum reicht dann grobes Zerdrücken mit der Gabel. Lehnt Ihr Baby Püriertes ab, können Sie ihm auch kleine, mundgerechte, weiche Bissen auf den Tisch legen und es selber mit den Fingern essen lassen. Greift Ihr Kind selbst nach dem Löffel, so lassen Sie es ruhig damit experimentieren – dies fördert die Fingerfertigkeit. Denken Sie daran, dass ein bisschen Geschmiere dazu gehört!

## *Kein Interesse?*

Hat Ihr Kind kein Interesse am Essen, so warten Sie eine Woche zu und starten dann einen neuen Versuch. Nicht verzweifeln, wenn es nicht gleich klappt. Ihr Kind muss sich erst an den Löffel gewöhnen.

Manchmal will ein Baby nicht vom Löffel essen, bevor es acht oder neun Monate alt ist. Ist Ihr Kind gesund, brauchen Sie sich keine Sorgen darüber zu machen.

## *Selbst zubereitet oder aus dem Gläschen?*

Industriell hergestellte Beikost wird streng kontrolliert und enthält praktisch keine Rückstände von Spritzmitteln. Im Vergleich zu selbst zubereiteter Babynahrung sind die angebotenen Gläschen teuer.

Selbst hergestellte Beikost erfordert einen höheren Aufwand und besondere Sorgfalt. Zusätze wie Salz und Zucker sind bei der frischen Zubereitung nicht erforderlich.

## *7. Lebensmonat = 1. Beikostmonat*

Beginnen Sie mit Gemüse: Wählen Sie Gläschenkost mit nur einer Gemüsesorte ohne weitere Zusätze. Oder bereiten Sie Bio-Gemüse im Dampfgarer oder Kochtopf mit Dunsteinsatz zu und pürieren es.

Besonders geeignet sind Karotten, Kürbis, Kartoffeln, Zucchini, Brokkoli und Fenchel. Zum Verdünnen der Babynahrung können Sie einfach Wasser, Gemüsesud (ungewürzt und ungesalzen) oder Muttermilch verwenden. Sobald Sie wissen, dass Ihr Kind die einzelnen Gemüsesorten gut verträgt, können Sie diese auch miteinander kombinieren (z.B. als Karotten - Kartoffel - Brei). Ersetzen Sie schrittweise eine Brustmahlzeit durch eine Gemüsemahlzeit.

## 2. Beikostmonat

Im 2. Beikostmonat können Sie den Gemüsebrei mit ein paar Tropfen Rapsöl und zweimal pro Woche mit einer kleinen Menge Fleisch (Kalb, Huhn, Pute, Rind) ergänzen. So wird Ihr Kind mit ausreichend Eisen und Eiweiß für ein gesundes Wachstum versorgt.

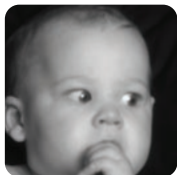
Sie können nun eine zweite Brustmahlzeit durch einen Getreide-Obst-Brei ersetzen. Starten Sie mit Äpfeln und Birnen, die Sie anfangs dünsten und später fein reiben. Danach können Sie Ihrem Baby auch zerdrückte Bananen geben. Als Getreide (glutenfrei) sind Reis, Hirse, Mais und Buchweizen geeignet. Pürieren Sie das **gegarnte Getreide** einfach gemeinsam mit Obst oder Gemüse.

Zum Eindicken Ihrer selbst zubereiteten Babynahrung aus Obst und Gemüse können Sie auch feine Flocken aus Reis oder Hirse (spezielle Produkte für Kleinkinder!) verwenden.

Eine Tasse Wasser pro Tag deckt neber den verbleibenden Milchmahlzeiten den Flüssigkeitsbedarf Ihres Kindes.

## 3. Beikostmonat

Im 3. Beikostmonat (ab dem 9. Lebensmonat) können Sie den Speiseplan ihres Kindes durch Weizen, Dinkel, Hafer, Brot und Teigwaren erweitern. Damit beginnt langsam der **Übergang zur Familienkost**.



Zuerst Gemüse und Fleisch –  
dann Obst und Getreide!



## *Gegen Ende des 1. Lebensjahres*

Richten Sie für Ihr Kind einen fixen Essplatz am Familientisch ein. Bieten Sie Ihrem Kind leichte, weiche, kindgerechte und liebevoll angeordnete Speisen an. Füttern Sie Ihr Kind bzw. unterstützen Sie es beim selbständigen Essen. Ermuntern Sie es zum Essen, doch zwingen Sie es keinesfalls dazu. Achten Sie auf eine entspannte Atmosphäre und konstante Bezugspersonen. Vermeiden Sie Ablenkungen während der Mahlzeiten! So lernt Ihr Kind innerhalb von 3-6 Monaten, regelmäßig feste Nahrungsmittel zu essen.

Flüssigkeit erhält Ihr Kind weiterhin durch Muttermilch, Wasser, Suppe (salzarm!), ungesüßten Tee und gelegentlich durch ungezuckerten Obst- und Gemüsesaft, den Sie am besten in der Tasse anbieten.





## *Beachten Sie*

- Verwenden Sie Gemüse und Obst aus ökologischem Anbau für die Zubereitung von Babynahrung. Kaufen Sie saisonale, ausgereifte und heimische Produkte.
- Salzen und süßen Sie die Speisen für Ihr Kind nicht! Ihr Baby empfindet den natürlichen, ursprünglichen Geschmack als besonderes Erlebnis.
- Vermeiden Sie in jedem Fall Fertiggerichte, die aus mehreren verschiedenen Zutaten bestehen.
- Geben Sie Ihrem Kind **keine Kuhmilch und keine Milchprodukte** im 1. Lebensjahr – Kuhmilchallergie!
- Verwenden Sie **keinen Honig** bevor Ihr Kind zwei Jahre alt ist. Honig kann Botulinum Erreger enthalten, die bei Säuglingen zu lebensbedrohlichen Lähmungen führen können (für Erwachsene völlig ungefährlich!)
- Rohes Getreide und herkömmliche Müsli flocken sind in den ersten beiden Lebensjahren ungeeignet.
- Ei, Fisch und Nüsse sind im 1. Lebensjahr nicht geeignet.

Beikost. Babys erste feste Nahrung

enderweibung.com

Wir beraten und informieren Sie gerne!



*Stillhotline*

*T: 0664 / 151 2000*

täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr

Qualifizierte Stillberaterinnen (IBCLC) informieren Sie kostenlos und sind für Sie täglich zu den ortsüblichen Telefongebühren erreichbar. Weitere Informationen zum Thema Stillen, Säuglings- und Kinderernährung sowie feine, gesunde Rezepte finden Sie unter [www.stillen.or.at](http://www.stillen.or.at)



FONDS  
GESUNDES  
ÖSTERREICH



Gefördert aus Mitteln des Fonds gesundes Österreich und des Fonds gesundes Vorarlberg.

aks Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin, gGmbH

Rheinstraße 61, 6900 Bregenz, T: 05574 / 64570, [www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)