

Beikost

Barbara Förster BSc, Dr. Waltraud Sattler-Ertl

Was ist Beikost?

Als Beikost bezeichnet man alle Nahrungsmittel und Säfte, außer Muttermilch und Milchfertignahrungen. [1] Beikost ist außerdem der langsame Übergang von flüssiger Milchnahrung über eine halbfeste, mus- beziehungsweise breiartige Nahrung hin zum Essen am Familientisch. [5]

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Beikosteinführung?

Die ersten 4 Lebensmonate sollte ein Kind ausschließlich gestillt oder mit einer geeigneten Flaschennahrung gefüttert werden. [1,2,3,4]

Der Beginn der Beikosteinführung soll zwischen dem 4. und 6. Lebensmonats liegen, genauer nicht vor der 17. Lebenswoche und nicht nach der 26. Lebenswoche. [1,2,3,4]

Wie soll die Beikosteinführung ablaufen?

Man beginnt schrittweise mit der Einführung der Beikost. Die Reihenfolge ist dabei Ihnen und Ihrem Kind freigestellt, sowohl mit welcher Mahlzeit, als auch womit Sie beginnen. So wie es in Ihren Tagesablauf am besten passt, probieren Sie die ersten Löffelchen in der Früh, am Vormittag, zu Mittag, am Nachmittag oder am Abend. Wichtig ist, dass sie mit ein paar wenigen Löffeln beginnen, Ihr Kind zeigt Ihnen, wieviel es möchte; danach gleich stillen oder die Flasche nachgeben. [1,2,5] Die Breimenge wird sich mit zunehmendem Alter Ihres Kindes steigern und irgendwann eine ganze Mahlzeit ersetzen. Schrittweise sollte die Mahlzeitenfrequenz an die Essgewohnheiten der Familie angepasst werden.

Was soll gefüttert werden?

Es ist ganz egal, womit Sie beginnen, wichtig ist, dass Ihr Kind schon früh die Essgewohnheiten der Familie kennen lernt. So können Sie mit Gemüse-, Obst- oder einem Getreide-Milch-Brei beginnen. Wichtig ist, dass Ihr Kind viele Geschmäcker kennenlernt, also sollte das Angebot möglichst abwechslungsreich sein. Alle 2-3 Tage sollte ein neuer Geschmack dazu kommen. Sollte Ihr Kind ein Lebensmittel verweigern, bieten Sie es immer wieder an, oft braucht es etwas länger, bis ein Geschmack akzeptiert wird. Im Säuglingsalter wird 5x Fleisch pro Woche empfohlen. Fleisch sollte daher relativ rasch in den Speiseplan aufgenommen werden. [1,3,4]

Die Speisen sollten zucker-, salz- und koffeinfrei, sowie nicht gewürzt sein. [1,2,4]

Vorbilder sind wichtig, da Kinder durch das Imitieren ihrer Bezugspersonen lernen, so auch ihr Essverhalten.[1]

Konsistenz

Die Konsistenz und Struktur der Nahrung richtet sich nach dem Entwicklungsstand des Kindes. Ab dem 8. Monat, spätestens aber ab dem 10. Monat können und sollen auch

weiche stückige Breie angeboten werden. Achtung, keine harten Stücke wie zum Beispiel Äpfel, Karotten, Gurken, Nüsse, usw., hier ist die Gefahr des Verschluckens und des Einatmens und damit die Erstickungsgefahr sehr groß.[2]

Des Weiteren wird empfohlen, auch weiches Finger Food, wie weichgekochte Nudeln, weichgedünstete Karotten oder weiches Obst (z.B. Bananen oder Erdbeeren) oder auch Zwieback oder ähnliches Gebäck anzubieten, um Ihr Kind zum Selbstessen anzuregen. So sollte dann auch der Übergang zur Familienkost leichter fallen.[2]

Besonderheiten:

Kuhmilch: sollte im 1. Lebensjahr nicht als Getränk gegeben werden. In kleinen Mengen ist sie zwar zur Breizubereitung für die Gesundheit Ihres Kindes unbedenklich (auch Joghurt oder Buttermilch), aber auf Grund des hohen Eiweißgehalts und der anderen Zusammensetzung als Muttermilch wird eine Gabe von Kuhmilch nicht empfohlen. Vom Füttern anderer Milchprodukte wie Topfen, Pudding, usw. wird abgeraten. Ebenso wird von Milch anderer Tierarten wie Ziege, Schaf,... abgeraten.[6]

Gluten: sollte von Beginn der Beikosteinführung in kleinen Mengen dabei sein (am besten solange nebenbei stillt wird) [1,2,3]

Allergene Lebensmittel: dürfen auch mit Beginn der Beikost in kleinen Mengen eingeführt werden [1,2,3]

Eisen: Da der Eisenbedarf bei voll gestillten Kindern im 2. Lebenshalbjahr durch die Muttermilch nicht mehr gedeckt werden kann, ist es wichtig, so früh wie möglich bei der Beikost auch Fleisch, Hülsenfrüchte und Vollkorn in den Speiseplan aufzunehmen. Es empfiehlt sich die Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln, um die Eisenaufnahme zu erleichtern. [7]

Vegetarisch, vegan: Vegetarische Kost benötigt eine strenge Überwachung, um eine ausreichende Nährstoffversorgung zu gewährleisten. Fleisch muss durch Hülsenfrüchte, Tofu oder Hühnererei ersetzt werden. Vegane Kost wird auf Grund des hohen Risikos zur Mangelernährung nicht empfohlen. [1,2]

Gläschen oder selbst kochen?

Vorteile Gläschen:

- Kontrolliert niedriger Schadstoffgehalt
- Ausgewogener Nährstoffgehalt unabhängig von saisonalen Schwankungen
- Anreicherung mit essentiellen Nährstoffen
- Zeitsparende Zubereitung
- Keine Ernährungs- und Kochkenntnisse erforderlich

Vorteile selbst kochen:

- Verwertung regionaler und saisonaler Lebensmittel
- Man weiß genau, was enthalten ist
- Leichtere Annäherung an die Familienkost

Hunger- und Sättigungszeichen

Achten Sie auf Hunger- und vor allem auf Sättigungszeichen Ihres Kindes, es weiß selbst ganz genau, wann es genug hat. Niemals ihr Kind zum Essen zwingen.

Hungerzeichen	Sättigungszeichen
Erwartungsvolle Arm- und Beinbewegungen	Einschlafen
Öffnen des Mundes, wenn der Löffel kommt	Während des Essens wählerisch werden
Vorwärtsbewegung des Kopfes um den Löffel zu erreichen	Esstempo verlangsamen
Essen zum Mund führen	Löffel verweigern/wegschlagen
Anlachen und/oder Bestaunen der Bezugsperson während des Fütterns	Teller und Speisen wegschieben
Weinen (unspezifisches Zeichen)	Mund verschließen, wenn der Löffel angeboten wird
	Kopf wegrehen

Quellenverzeichnis:

[1] E. Scheuba, Skriptum „Ernährung und Diätetik des Kindes und Jugendlichen“, FH St. Pölten, Sommersemester 2014

[2] <https://www.hipp-fachkreise.de/forschung-studien/saeuglingsernaehrung/neue-espghan-empfehlung-zur-beikost/> ; *abgerufen am 07.04.2022*

[3] <https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/> ; *abgerufen am 07.04.2022*

[4] <https://www.richtigessenvonanfangan.at/expertinnen/ernaehrung/im-beikostalter/oesterreichische-beikostempfehlungen/> ; *abgerufen am 07.04.2022*

[5] <https://www.thieme.de/de/baby-schwangerschaft/beikost-36814.htm> ; *abgerufen am 07.04.2022*

[6] https://www.richtigessenvonanfangan.at/download/0/0/2da4f18cac5c34b76474ca05f6de034f4c033665/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/Langversion_Kuhmilchempfehlung_final.pdf ; *abgerufen am 07.04.2022*

[7] <https://www.hipp-fachkreise.de/forschung-studien/saeuglingsernaehrung/eisenversorgung-bei-voll-gestillten-saeuglingen-im-zweiten-lebenshalbjahr/> ; *abgerufen am 07.04.2022*