

Essen lernen

Entspannt an den Familientisch

Essen macht Spaß! Die Küche ist einer der wichtigsten sozialen Treffpunkte der Familie. Auch im größeren Rahmen mit Freunden, Kollegen und anderen Mitmenschen wirkt gemeinsames Essen identitätsstiftend. Essen macht uns nicht nur satt, sondern stillt auch weitere Bedürfnisse, z. B. nach Gemeinschaft, Nähe, Gesprächen, Verstehen. Das Themenblatt zum Beikoststart beschäftigt sich daher nicht nur mit den gesundheitlichen Ernährungsaspekten, sondern auch mit den sozialen. Der Beobachtung nach ist Essen lernen in unserem Kulturkreis mit vielen Zwängen und Sorgen verbunden. Machen wir uns daran, sie abzubauen!

Viele Eltern glauben, dass ein Baby ab einem bestimmten Lebensalter zu bestimmten Tageszeiten eine bestimmte Menge an Nahrung ausschließlich in breiiger Form zu sich nehmen muss. Wozu sonst gäbe es denn im Supermarkt die Reihen voller Gläserchen mit pürierter Nahrung, Beginn im 5. Monat? Unter Eltern kursiert auch die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt der Beikosteinführung. Denn der Wunsch, es richtig zu machen, um Allergien und Intoleranzen zu vermeiden, spielt eine große Rolle. Je nach Einstellung wird daher extralange oder extrakurz gestillt: extralange in dem Glauben, voll stillen wäre der beste Allergieschutz. Extrakurz in der Annahme, die seit 2009 geltenden Leitlinien zur Säuglingsernährung müsse man dahingehend interpretieren, dass Muttermilch keinen Schutz vor Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen biete und nach vier Monaten Stillen daher zugefüttert werden solle.

Tatsächlich haben die Leitlinien des Netzwerkes Junge Familie „Gesund ins Leben“ vor allem für eine Lockerung der Ernährungsrichtlinien gesorgt. In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass der Einfluss der Ernährung auf die Entstehung einer Allergie minimal ist. Es nützt also nichts, allergiegefährdete Kinder möglichst lange ausschließlich mit Muttermilch zu ernähren. Die Leitlinien sind ganz konkret: Im 1. Lebenshalbjahr sollten Säuglinge gestillt werden, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Der Umkehrschluss, dass man deshalb nach vier Monaten Stillzeit mit Beikost starten muss, ist allerdings nicht richtig. Die Leitlinien der Konsensgruppe sprechen sich deutlich für die Einhaltung der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO und der American Academy of Pediatrics aus: So bleibt es bei sechs Monaten Muttermilch für jedes Kind. Diese Empfehlungen sind ein äußerer Rahmen, innerhalb dessen Sie Ihr eigenes Kind beobachten und seine individuellen Beikostreifezeichen wahrnehmen können.

Wie geht es los?

Beikostreifezeichen erkennen

- Ihr Baby kann mit geringer Unterstützung im unteren Rücken aufrecht sitzen.
- Ihr Baby zeigt Interesse an dem, was die Familie verspeist, es will danach greifen.
- Der Zungenstreckreflex, mit dem Babys feste Nahrung wieder aus dem Mund herausbefördern, ist verschwunden.
- Ihr Baby zeigt, wenn es satt ist. Es dreht sich von Brust oder Flasche weg, wehrt ab oder schiebt sich selbst beiseite.
- Ihr Baby ist in der Lage, nach Nahrung zu greifen und sie in den Mund zu stecken.



Baby-led Weaning – eine Möglichkeit der Beikost

Wir möchten Ihnen im Folgenden Mut machen, Ihr Kind entspannt, fröhlich und natürlich an den Familientisch heranzuführen, und Ihnen die aus Großbritannien stammende Idee des Baby-led Weaning vorstellen. Der englische Begriff bezeichnet den vom Baby ausgehenden Beginn des Abstillens (Weaning) und seiner selbstgesteuerten, aktiven Teilnahme an der Familienmahlzeit. Im deutschen Sprachraum wird es am besten mit Beikost nach Bedarf übersetzt. Neben der bekannten Breikost ist die Beikost nach Bedarf ein gutes Mittel, das Baby in die Geschmackswelt seiner Familie einzuführen.

Beim Konzept von Beikost nach Bedarf geht es um die Entdeckung fester Nahrung durch das Kind selbst – ohne Füttern und ohne Brei. Das Baby sitzt zusammen mit der Familie am Tisch und nimmt sich selbst von dem, was angeboten wird – zuerst mit den Fingern, später mit Besteck. Ein gesundes Baby ist etwa um den 6. Monat herum in der Lage, die Sache im wahrsten Sinne des Wortes selbst in die Hand zu nehmen und selbst zu essen, wenn man ihm die Gelegenheit dazu gibt.

Mit Beginn des 7. Lebensmonats sollte dem Kind Beikost angeboten werden. Die Entscheidung, die angebotene Beikost zu probieren (oder auch nicht), liegt allein beim Kind. Die Hauptnahrungsquelle und Zulieferer aller wichtigen Nährstoffe bleibt im 1. Lebensjahr die Milch, d. h. Muttermilch oder Muttermilchersatznahrung (Pre-Nahrung) nach Bedarf!

Muttermilch bietet dabei den besten Schutz, um Magen und Darm an Neues zu gewöhnen. Daher lautet die Empfehlung, Beikost unter dem Schutz des Stillens einzuführen, und zwar so lange, bis eine Vielfalt von Nahrungsmitteln unter diesem Schutz mit dem kindlichen Immunsystem bekannt gemacht und toleriert worden sind. Das gilt mindestens bis zum 1. Geburtstag.



Die Mischung macht's!

Wenn Ihr Baby die Beikostreifezeichen zeigt, dann können Sie behutsam mit der Beikost starten. Ob Sie mit Fingerfood im Sinne von Baby led weaning oder mit herkömmlichem Babybrei beginnen, bestimmen Sie und Ihr Baby selbst. Auf jeden Fall sollte Ihr Kind beide Formen der Beikost kennenlernen, um Vitamin- und Nährstoffmangel entgegen zu wirken. Beim Füttern von Brei achten Sie bitte auf folgende Dinge:

- Füttern Sie anfangs nur Breie aus einer Komponente, um herauszufinden, was das Baby mag.
- Achten Sie unbedingt auf die Sättigungszeichen und beenden Sie das Füttern, wenn Ihr Baby zeigt, dass es satt ist (Kopf abwenden, Aufmerksamkeit für die Nahrung geht verloren, Mund bleibt geschlossen, Nahrung wird ausgespuckt)
- Wenn das Baby würgt, machen Sie eine Pause und geben Sie ihm die Möglichkeit, die Nahrung auszuspucken oder herunter zu schlucken.

Sie müssen sich nicht an strenge Pläne halten, die Ihnen die Art und die Menge des Breies oder der Nahrung vorschreibt. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl und bieten Sie Brei und Fingerfood in einer ausgewogenen Mischung an – ohne Druck oder Zwang.

Nach Bedarf stillen – nach Bedarf essen

Lassen Sie sich nicht davon verunsichern, wie wenig Ihr Kind zunächst von der festen Nahrung probiert und wirklich schluckt. Hier gilt wie beim Stillen nach Bedarf: Beikost nach Bedarf! Es ist ein langsames Herantasten an neue Konsistenzen in Hand und Mund, an zu entdeckende Geschmacksvarianten, die heute abgelehnt und morgen geliebt werden können. Es geht um das Spüren von großem und kleinem Hunger, und es geht Ihrem Kind natürlich – sehr viel sogar – ums Spielen!

Stellen Sie sich vor, die ersten Mahlzeiten Ihres Kindes am Familientisch sind Spielzeiten – und das ist in Ordnung. Lassen Sie dem Kind Zeit, selbstwirksam

Merkzettel für Babys Sicherheit am Familientisch

- Das Kind sitzt aufrecht, es ist bereit zu essen.
- Lassen Sie niemanden, nur das Baby selbst, Essen in seinen Mund stecken.
- Geben Sie keine Nüsse, im 1. Lebensjahr keinen Honig. Kuhmilch nicht als Getränk anbieten.
- Halbieren Sie kleine Früchte wie Oliven und Kirschen, entfernen Sie Steine.
- Erklären Sie Menschen, die für Ihr Kind sorgen, wie Baby-led Weaning funktioniert.
- **Lassen Sie Ihr Kind niemals allein mit dem Essen.**



zu werden. Sie werden mit einem fröhlichen Esser belohnt. Die Auswahl an gesunden und kindgerechten Lebensmitteln, die sich für den Beikoststart anbieten, ist groß. Bereiten Sie das Essen als Fingerfood zu, damit das Kind es selbst in die Hand nehmen kann. Lassen Sie Ihr Kind beim Essen nie allein. Beim selbstbestimmten Beikoststart wird dem Kind nichts in den Mund gesteckt. Vertrauen Sie auf die Entdeckerfreude Ihres Kindes. Das Essenlernen sollte nicht von Hunger motiviert sein, sondern von Neugierde. Der Hunger wird zunächst weiter an der Brust oder an der Flasche gestillt.



Bieten Sie Ihrem Kind eine langsam wachsende Vielfalt von Lebensmitteln an: Kartoffeln, Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Fisch und Fleisch mit moderater Fettzufuhr, jedes für sich einzeln dargeboten. So gut wie kein Zucker und Salz! Vermeiden Sie daher bitte Fertiggerichte und Zubereitungen mit Geschmacksverstärkern und künstlichen Aromen. Bieten Sie frisches Wasser an. Regelmäßig, wann immer die Familie isst, wird dem kleinen Kind Beikost angeboten. Wann immer es möglich und gesund ist, bieten Sie von dem an, was auch Sie essen. So gewöhnt sich Ihr Kind nach Ihrem Vorbild an die neue Nahrung.

Weitere Empfehlungen zum Wie und Was finden Sie auf unserer Website unter www.lansinoh.de/essen-lernen oder in der Broschüre „Ernährung von Säuglingen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Auf unserer Website finden Sie auch einen Video-Einstieg in die Thematik „Beikost nach Bedarf“.

Viel Spaß beim Schauen.

Das Themenblatt entstand mit freundlicher Unterstützung durch die Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC Simone Lehwald, basierend auf ihrem Artikel im Hebammenforum 4/2013: „Beikost für Säuglinge – ganz einfach?!“ und wurde basierend auf aktuellen Erkenntnissen mit ihr gemeinsam aktualisiert.

Dieses und weitere Themenblätter können Sie auch als PDF auf www.lansinoh.de herunterladen.