



Beikost-Einführung

Ergänzung des Stillens oder der Milchnahrung durch feste Kost

Der richtige Zeitraum: Mit der Beikost kann ab dem 5. Lebensmonat bis zum 7. Lebensmonat begonnen werden – wenn das Kind die entsprechenden Reifezeichen zeigt.

Reifezeichen des Kindes

- Interesse am Essen (Öffnen des Mundes)
- Hungerzeichen nach der Milchmahlzeit
- Der Kopf wird alleine gehalten
- Aufrechtes Sitzen mit Unterstützung ist möglich

Ablauf der Beikost-Einführung nach dem FKE

Monat für Monat wird eine Milchmahlzeit durch Brei ersetzt. Solange nur wenige Löffel gegessen werden, wird im Anschluss noch Milch gefüttert. Zusammen mit den verbleibenden Milchmahlzeiten ergibt sich dadurch eine ausgewogene Kost:

1	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	liefert Eisen und Zink
2	Milch-Getreide-Brei	liefert Mineralstoffe, vor allem Calcium
3	Getreide-Obst-Brei	liefert Vitamine

Abwechslung ist erwünscht. Verschiedene Gemüse- und Obstsorten, kleine Mengen Nudeln und einmal pro Woche Fisch fördern die Akzeptanz von Lebensmitteln.

Neue Lebensmittel werden manchmal erst nach wiederholtem Anbieten akzeptiert. Ein Kind sollte mindestens 10-mal Gelegenheit bekommen, ein Lebensmittel zu probieren. So lernt es den Geschmack kennen und kann ihn mit der Zeit mögen.

Grundregeln

Orientierung für eine ausgewogene Kinderernährung

Eltern bieten an – Kinder entscheiden. Die Eltern bieten abwechslungsreiches, nahrhaftes Essen an. Die Kinder entscheiden, wie viel sie davon essen. Hunger- und Sättigungssignale sollten beachtet werden, damit ein eigenständiges, normales Essverhalten erlernt werden kann. Appetitschwankungen von Tag zu Tag sind normal.

Eisen und Jod

Es sollte besonders auf die Eisen- und Jodzufuhr geachtet werden. Bester Eisenlieferant ist Fleisch; auch Getreide wie Hafer, Hirse, Dinkel oder Amaranth sind gute Eisenquellen. Vitamin-C-reiches Obst fördert die Eisenaufnahme. Seefisch fördert die Jodzufuhr.

Allergierisiko

Der Beikost-Ernährungsplan gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko. Die spätere Einführung von allergieauslösenden Lebensmitteln bietet keinen Schutz vor Allergien. Vermutlich bewirkt das Vermeiden von Nahrungsmittelallergenen im ersten Lebensjahr später sogar eine geringere Toleranzentwicklung diesen gegenüber.

Glutenhaltiges Getreide

Glutenhaltige Getreide sollten in kleinen Mengen bereits zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat gegeben werden – am besten, während noch gestillt wird –, um das Zöliakie-Risiko zu senken.

Kuhmilch

Kuhmilch sollte im ersten Lebensjahr zunächst in kleinen Mengen im Rahmen der Beikost gegeben werden, zum Beispiel im Milch-Getreide-Brei (maximal 200 ml pro Tag). Ab 9 Monaten kann Kuhmilch zur Ergänzung der Brotmahlzeiten aus dem Becher gegeben werden.

Getränke

Als Getränke sollten Trinkwasser oder ungesüßter Tee angeboten werden. Wenn der 3. Brei eingeführt wurde, benötigt das Kind etwa 200 ml zusätzliche Flüssigkeit am Tag. Ab dem 8. Lebensmonat sollte das Trinken aus einem Becher geübt werden.

Weitere Informationen: www.kinderklinik-bochum/fke