

# BABYS ERNÄHRUNGSREISE

*bewusst essen von Anfang an*



Ratgeber für einen **gesunden**  
Ernährungsweg Deines Kindes

# INHALT

Gesunde Ernährung als Pflastersteine für einen gesunden Lebensweg.....	4
Von der Wichtigkeit gesunder Ernährung.....	6
<b>1. SCHRITT:</b>	
Gesund essen in der Schwangerschaft – für die Gesundheit Deines Kindes .....	9
<b>2. SCHRITT:</b>	
Stillzeit – Gesunde Ernährung für Dich und Dein Baby .....	19
<b>Interview mit Frau Prof. Dr. med. Jael Backe zum Thema Schwangerschaft und Stillzeit .....</b>	<b>30</b>
<b>ALTERNATIVER 2. SCHRITT:</b>	
Ernährung ohne Muttermilch.....	34
<b>3. SCHRITT:</b>	
Dein Baby entdeckt die Vielfalt gesunden Essens mit dem Beikoststart.....	38

<b>Interview mit Scarlett Gartmann-Reus über gesunde Ernährung.....</b>	<b>67</b>
<b>4. SCHRITT:</b> So geht es mit der gesunden Ernährung weiter – vom Baby zum Kleinkind.....	<b>69</b>
<b>5. SCHRITT:</b> Spaß am gesunden Essen – die Lebensmittelschule .....	<b>79</b>
<b>6. SCHRITT:</b> Gesund und abwechslungsreich kochen – Rezepte für jeden Tag .....	<b>88</b>
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>97</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>98</b>
<b>Anleitung Social Media Story Sticker .....</b>	<b>99</b>

# GESUNDE ERNÄHRUNG ALS PFLASTERSTEINE FÜR EINEN *gesunden Lebensweg*

---

Sobald Du Dein Kind in den Armen hältst, sind seine Berührungen und sein Lächeln das schönste Geschenk für Dich. Dein größter Wunsch in diesem Moment: dieses kleine Wesen vor allem zu beschützen. Deshalb liegt Dir seine Gesundheit am Herzen. Eine gesunde Ernährung legt den Grundstein dafür. Sie versorgt Dein Kind mit wichtigen Nährstoffen, die es für ein starkes, funktionierendes Immunsystem braucht. Dieses schützt es vor schädlichen Umwelteinflüssen und Erkrankungen. Durch eine gesunde Ernährung nimmst Du Dein Kind sozusagen an die Hand, um mit ihm die ersten Schritte in Richtung eines gesunden Lebens zu gehen. Damit machst Du ihm das wichtigste Geschenk überhaupt.

Bei Umfragen in der jüngsten Vergangenheit stand Gesundheit immer an erster Stelle, wenn es um die Frage ging, was den Deutschen besonders wichtig ist. Das bestätigte 2019 eine Studie der GfK.<sup>1</sup> Nur ein Jahr später bleibt es zu vermuten, dass diese Haltung unverändert zum Tragen kommt. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit dem Thema „gesunde Ernährung“. Der BMEL-Ernährungsreport 2019<sup>2</sup> ergab, dass 91 Prozent der Befragten großen Wert auf gesundes Essen legt und auf eine abwechslungsreiche Ernährung achtet. So kommen beispielsweise Obst und Gemüse bei 71 Prozent täglich auf den Tisch, während nur 28 Prozent jeden Tag Fleischprodukte essen. Des Weiteren ist das kritische Bewusstsein für den Zuckerkonsum gestiegen, besonders für den versteckten Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln.

Das ist offensichtlich der Grund, weshalb immer mehr Eltern auf die Ernährung ihrer Kinder achten. Sie bevorzugen von Beginn an gesunde Nahrung, um das kindliche Immunsystem zu stärken und ihren Nachwuchs vor kleinen wie vor schwerwiegenden Krankheiten zu schützen. Experten sind sich einig, dass ungesunde Lebensmittel auf Dauer krank machen. Bei Kindern, die zum Beispiel zu viel Zucker essen, steigt das Risiko, später an Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten und Krebs zu erkranken. Zu viel Zucker geht außerdem oft mit einem zu hohen Körpergewicht einher, das die genannten sowie weitere Erkrankungen begünstigt.

Daher sollten Frauen schon in der Schwangerschaft auf ihre Ernährung und den Energiebedarf achten, weil sich eine zu hohe Nahrungsenergie negativ auf das ungeborene Kind auswirken kann. Sie vergrößert zudem das Risiko eines zu hohen kindlichen Geburtsgewichts und erhöht im späteren Leben des Kindes die Gefahr von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2.<sup>3</sup>

**Möchtest Du Deinem Kind die beste Grundlage für einen gesunden Lebensweg geben? Dann erfahre in diesem E-Book alles Wissenswerte über gesunde Ernährung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter.**



# VON DER WICHTIGKEIT GESUNDER ERNÄHRUNG

Ab dem Zeitpunkt der Geburt entwickelt sich Dein Kind jeden Tag weiter. Es wird größer, erfährt neue Dinge und lernt Neues. Körper und Geist befinden sich in einem ständigen Wachstumsprozess. Damit sich Dein Kind so entwickeln kann, wie es naturgemäß vorgesehen ist, leistet die Ernährung einen wichtigen Beitrag.

- Vitamine und Mineralstoffe sind essenziell für die gesamte Entwicklung Deines Kindes.
- Eiweiß und Kalzium fördern das Knochenwachstum.
- Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse trägt zu einem starken Immunsystem bei und unterstützt den Stoffwechsel.
- Eine gesunde Ernährung vergrößert die Freude an Bewegung, weil sie Deinem Kind dafür die nötige Energie liefert.
- Ein ausgewogener Speiseplan reduziert das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten wie Adipositas (sehr hohes, krankhaftes Übergewicht), Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Allergien.

Es ist sinnvoll, mit einer gesunden Ernährung so früh wie möglich anzufangen. Denn kommen Kinder schon im Baby- und Kleinkindalter mit gesunden Lebensmitteln in Berührung, gewöhnen sie sich daran. Dadurch ist es sehr wahrscheinlich, dass sie später Obst und Gemüse in ihren täglichen Ernährungsplan einbauen.





## WAS BEDEUTET „GESUNDE ERNÄHRUNG“ FÜR DEIN KIND?

Die DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung definiert gesunde Ernährung über 10 Regeln.<sup>4</sup>

1. Genieße Lebensmittelvielfalt.
2. Nimm 5 Portionen Gemüse und Obst jeden Tag.
3. Wähle Vollkornprodukte.
4. Ergänze Deine Lebensmittelauswahl mit tierischen Lebensmitteln: Milch und Milchprodukte täglich, Fleisch und Fisch ein- bis zweimal pro Woche.
5. Nutze gesundheitsfördernde Fette aus pflanzlichen Ölen und vermeide tierische Fette in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Fast-Food, Fertigprodukte, Süßwaren.
6. Sei sparsam mit Zucker und Salz im Essen.
7. Trinke am besten Wasser.
8. Bereite Deine Mahlzeiten möglichst schonend zu: so bleiben Nährstoffe und natürlicher Geschmack der Lebensmittel erhalten.
9. Esse und genieße achtsam: Entspanntes Essen am Tisch tut Körper und Geist Gutes.
10. Achte auf Dein Gewicht und bleibe in Bewegung.

Diese Empfehlungen gelten nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder. Wenn Du Dich in Deiner Ernährungsweise danach richtest, trägst Du automatisch zur gesunden Ernährung Deines Kindes bei – das gilt für die Schwangerschaft, die Stillzeit und später, wenn es von Dir bekocht wird.

Darüber hinaus gelten besondere Anforderungen an eine gesunde Ernährung von Kindern. Dies liegt daran, dass sie noch wachsen und sich entwickeln. So brauchen Babys und Kleinkinder, wenn sie ihre ersten Zähne bekommen, viel Kalzium und Eiweiß. Diese Nährstoffe sind außerdem wichtig, damit sich ihre Knochen richtig ausbilden können. Vitamine und Spurenelemente sind notwendig, damit Muskeln stärker werden und Vorgänge im Körper einwandfrei funktionieren. Das betrifft vor allem den Stoffwechsel und das Immunsystem. Bei einer gesunden Ernährung für Dein Kind ist folglich darauf zu achten, dass es diese notwendigen Nährstoffe bekommt.

## UNGESUNDE ERNÄHRUNG – WELCHE FOLGEN HAT SIE?

Eine Studie aus den USA hat 2019 belegt, dass eine falsche Ernährung ein großes Risiko für die Gesundheit darstellen kann.<sup>5</sup> Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Herzleiden treten bei Menschen deutlich häufiger auf, die wenig Wert auf eine gesunde Ernährung legen. Laut der Studie gehen jedes Jahr weltweit elf Millionen Todesfälle auf das Konto von zu viel Zucker, Fleisch, Salz und Co. Eine Untersuchung der WHO – World Health Organisation – ergab, dass 30 Prozent aller Krebsfälle in den westlichen Ländern auf ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel zurückzuführen sind.

Das sind schockierende Informationen. Umso wichtiger ist es, bereits in der frühen Kindheit die Weichen für einen gesunden Lebensstil zu stellen. Denn wie die Bezeichnung „Ernährungsgewohnheiten“ schon andeutet, gewöhnen wir uns eine gewisse Ernährungsweise an. Und von dieser kommt man schlecht wieder los. Ist es Dein Kind schon durch die Beikosteinführung gewohnt, gesunde Lebensmittel zu essen, folgt es dieser Gewohnheit wahrscheinlich auch in der Pubertät und im Erwachsenenalter.

Wenn Du auf die Ernährung Deines Kindes achtest, kannst Du damit einen großen Beitrag zu seiner Gesundheit in der Kindheit und im späteren Erwachsenenleben leisten. Und das ist weniger schwer als Du vielleicht denkst.

Dich interessiert die perfekte Ernährung während der Schwangerschaft, Du suchst Hilfe bei Stillproblemen, recherchierst die richtige künstliche Säuglingsnahrung, wünschst Dir Tipps zur Beikosteinführung, Rezepten und vieles mehr? Dann lies Dich ein, wir führen Dich schrittweise zum Ziel und zeigen Dir, wie es mit der gesunden Ernährung kinderleicht klappt!

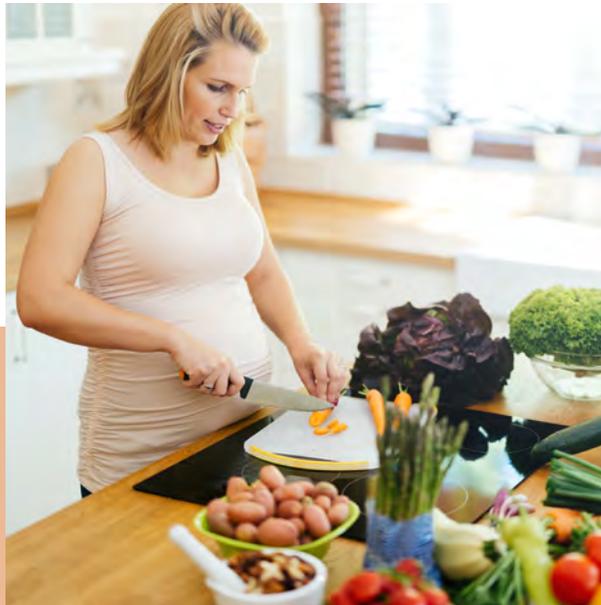
# 1. SCHRITT: GESUND ESSEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

## *für die Gesundheit Deines Kindes*

Die Schwangerschaft hat für werdende Mamas wie Dich etwas Magisches: In Dir entwickelt sich aus Sperma und Eizelle ein kleiner Mensch. Während dieser Zeit sind Mutter und Kind untrennbar miteinander verbunden: Dein Kleines lebt in Dir, nimmt durch Dich das erste Mal die Umwelt wahr und hat in Deinem Bauch sein erstes „Zuhause“. Über die Nabelschnur wird es mit Sauerstoff versorgt und das Fruchtwasser dient ihm als erste Nahrung. Wichtige Nährstoffe für seine Entwicklung liefert ihm DEIN Körper. Ernährst Du Dich ausgewogen und gesund, versorgst Du automatisch Dein ungeborenes Baby mit allen relevanten Nährstoffen. Aus diesem Grund solltest Du während der Schwangerschaft auf bestimmte Lebensmittel verzichten, denn ungesunde Stoffe erreichen das Kleine ebenfalls durch Deinen Körper.

Stattdessen benötigst Du ein Mehr an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Du für zwei essen musst. Tatsache ist, dass Dein Energiebedarf nur unwesentlich ansteigt. Er ist in den letzten Wochen Deiner Schwangerschaft nur ungefähr 10 Prozent höher als ohne ein Kind in Deinem Bauch.<sup>6</sup>

Wichtig ist allerdings, dass Du auf Qualität und Inhaltsstoffe Deiner Nahrung achtest. So kannst Du Dich und Dein ungeborenes Baby mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen, die während der Schwangerschaft nötig sind.



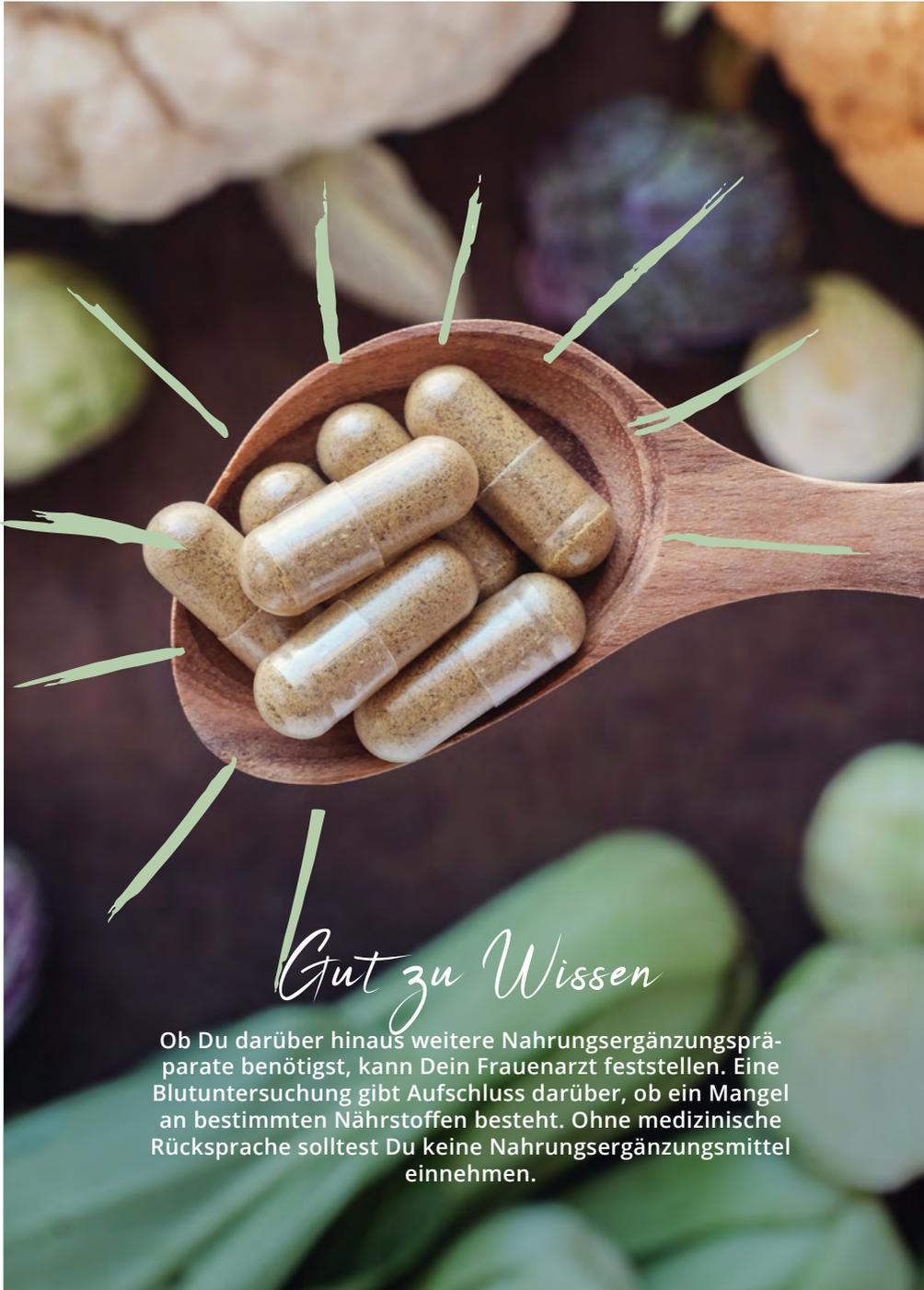
## DOS UND DON'TS IN DER SCHWANGERSCHAFT

DOS	BEISPIELE	DON'TS	BEISPIELE
Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag	<p>Äpfel, Birnen, Beeren, Kiwi etc.</p> <p>Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Paprika etc.</p> <p>Alles, was das Obst- und Gemüsesortiment hergibt, am besten regional und in Bioqualität</p>	<p>Ungewaschenes Obst und Gemüse</p> <p>Bereits geschnittenes Obst und Gemüse</p> <p>Gefahr der Infektion mit Listerien (Stäbchenbakterien auf Lebensmitteln), die u. a. Erbrechen, Durchfall und Fieber hervorrufen können</p>	<p>Abgepackte und vorgeschnittene Mischsalate</p> <p>Obststücke aus der Kühltheke</p>
Ungefähr dreimal in der Woche: Fleisch, möglichst fettarm	<p>Gut durchgegartes Fleisch</p> <p>Kochschinken</p> <p>Wurstwaren, die zur Produktion erhitzt wurden: Fleischwurst, Mortadella etc.</p>	<p>Rohe Fleisch- und Wurstwaren: Möglichkeit der Infektion mit Toxoplasmosen (durch Parasiten verursachte Infektionskrankheit)</p>	<p>Rosa gebratenes Fleisch</p> <p>Carpaccio</p> <p>Mett, Hackepeter, Tatar</p> <p>Rohwurst wie Salami, Tee- und Mettwurst</p> <p>Rohe Pökelfleischerzeugnisse: Parmaschinken, Räucher-speck etc.</p> <p>Leber (erstes Trimester)</p>
<p>Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark und Co.: Kalziumlieferanten</p> <p>zwei- bis dreimal am Tag</p>	<p>Abgekochte/ pasteurisierte Milch</p> <p>Schnittkäse ohne Rinde</p> <p>Käse aus pasteurisierter Milch</p> <p>Parmesan (lange Reifezeit überstehen Bakterien nicht)</p>	<p>Rohmilchprodukte: Gefahr der Infektion mit Listerien</p>	<p>Weichkäse: Camembert, Brie, Gorgonzola etc.</p> <p>Fertig geriebener Käse</p> <p>Unbehandelte Frischmilch</p>

DOS	BEISPIELE	DON'TS	BEISPIELE
<p><b>Ein- bis zweimal Fisch pro Woche:</b> liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren</p>	<p>Gut durchgegarter Fisch z. B. gedünstet, gebraten, gekocht oder gegrillt</p> <p>Lachs, Hering, Makrele und Sardinen besonders empfehlenswert</p> <p>Konserven-Fisch wie Brathering und Fischfilet in Tomatensauce</p> <p>Rollmöpse</p>	<p><b>Ungegartes Fisch:</b> Gefahr der Infektion mit Listerien</p>	<p><b>Roher Fisch:</b> Sushi, Sashimi</p> <p>Geräucherter oder mariniertes Fisch</p> <p>Muscheln</p> <p><b>Thunfisch, Schwertfisch, Steinbeißer:</b> hohe Belastung mit Quecksilber</p>
<p><b>Drei bis vier Eier pro Woche</b></p>	<p>Hart gekochte Eier</p> <p>Gut durchgegartes Spiegel- und Rührei</p>	<p><b>Rohe Eier:</b> Risiko einer Salmonellenvergiftung; Unterversorgung des ungeborenen Babys durch Übelkeit und Erbrechen der Mutter möglich</p>	<p>Tiramisu und andere Desserts mit rohen Eiern</p> <p>Softis</p> <p>Frisch zubereitete Mayonnaise</p>

Darüber hinaus braucht Dein Körper Kohlenhydrate, um ausreichend Energie zu haben. Neben Kartoffeln sind Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln und Vollkornbrot sowie Naturreis zu empfehlen. Bereite Dein Essen am besten immer frisch zu und verzichte auf Fertigprodukte sowie Süßigkeiten. „Sündigen“ in Maßen ist auch in der Schwangerschaft erlaubt und schadet Deinem ungeborenen Kind nicht. Bist Du Dir unsicher, sprich mit Deinem Frauenarzt über Deine Ernährungsgewohnheiten.

Trinken ist ebenfalls wichtig – nicht nur in der Schwangerschaft. Mindestens zwei Liter am Tag sollten es schon sein. Dafür eignen sich Mineralwasser, ungesüßter Tee und stark verdünnte Saftschorlen.



## *Gut zu Wissen*

Ob Du darüber hinaus weitere Nahrungsergänzungspräparate benötigst, kann Dein Frauenarzt feststellen. Eine Blutuntersuchung gibt Aufschluss darüber, ob ein Mangel an bestimmten Nährstoffen besteht. Ohne medizinische Rücksprache solltest Du keine Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

# NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL

## *Ja oder Nein?*

**Ernährst Du Dich gesund und abwechslungsreich, nimmst Du prinzipiell ausreichend Nährstoffe auf. Jedoch gibt es einige Ausnahmen. Während der Schwangerschaft hast Du einen höheren Bedarf an:**

### **FOLSÄURE**

Wenn es um den Kinderwunsch geht, ist es DAS Vitamin. Viele Frauen nehmen entsprechende Nahrungsergänzungsmittel daher schon vor der Schwangerschaft ein, damit eine ausreichende Menge bereits vorhanden ist. Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und ist verantwortlich für Wachstumsprozesse, Zellteilung und Blutbildung. Der Körper kann es nicht selbst bilden, weshalb Du es über die Nahrung bzw. über Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen musst.<sup>7</sup> Frag am besten Deinen Frauenarzt oder Deine Hebamme, welche Menge bzw. welches Präparat empfehlenswert ist.

Nach der Geburt solltest Du ein passendes Folsäure-Nahrungsergänzungsmittel weiter nehmen, weil Dein Bedarf in der Stillzeit ebenfalls erhöht ist.

### **JOD**

Auch der Bedarf an diesem Mineralstoff ist während der Schwangerschaft erhöht, weil es Dein ungeborenes Kind für die Produktion von Schilddrüsenhormonen benötigt. Diese sind wiederum wichtig für das Körperwachstum und die Entwicklung des zentralen Nervensystems. Experten raten deshalb zu einem Nahrungsergänzungsmittel, weil in der Regel die Aufnahme durch die Nahrung nicht ausreicht.<sup>8</sup> Für Schwangere gibt es spezielle Kombi-Produkte, die sowohl Folsäure als auch Jod in den empfohlenen Mengen enthalten.

### **EISEN**

Dieses Spurenelement ist an mehr als 100 Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und vor allem für die Blutbildung wichtig. Der Körper kann es nicht selbst produzieren. Bei Schwangeren ist der Eisenwert oft niedrig. Daher wird er üblicherweise bei den Vorsorgeuntersuchungen kontrolliert. Ist er zu niedrig, wird Dir Dein Frauenarzt ein Eisenpräparat verordnen. Ansonsten musst Du keines nehmen.<sup>9</sup>

## VEGETARISCHE ODER VEGANE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT?

Grundsätzlich ist es möglich, während der Schwangerschaft seine Ernährungsgewohnheiten beizubehalten. Allerdings sollte gewährleistet sein, dass Du und Dein ungeborenes Baby mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt seid. Deshalb sollte Dein Frauenarzt Deine Werte durch eine Blutuntersuchung überwachen. Bei Bedarf ist es erforderlich, dass ein Nährstoffmangel durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen wird.

### DAS ERSTE TRIMESTER – HERAUSFORDERUNG „ÜBELKEIT“

In den ersten Wochen der Schwangerschaft ist es manchen werdenden Mamas morgens so übel, dass sie nicht einmal ans Essen denken mögen. Mitunter wird dieser Zustand von Erbrechen begleitet. Bei vielen verschwindet die Übelkeit, bei anderen bleibt sie den ganzen Tag. Und wenn Dich „Hyperemesis gravidarum“ erwischt hat, dann geht es Dir leider nicht wirklich gut. Ärzte sprechen davon, wenn eine Schwangere mehr als fünfmal am Tag erbricht und abnimmt anstatt zuzunehmen. Dann braucht sie auf jeden Fall ärztliche Unterstützung. Selbst wenn Du Glück hast und nicht an Hyperemesis gravidarum leidest, fordert Dich die Morgenübelkeit in Sachen gesunde Ernährung heraus.

#### Das kannst Du tun:

- Am besten noch vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen. Es eignen sich Nüsse und Zwieback, aber auch ein Glas Orangensaft oder Tee mit etwas Zucker. Stehe danach nicht sofort auf, sondern bleibe noch etwas liegen.
- Über den Tag verteilt sind mehrere kleine Mahlzeiten mit etwas mehr Kohlenhydraten besser als wenige große.
- Ballaststoffreiche Kost hilft gegen Übelkeit.
- Trinke tagsüber ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee.
- Esse leichte, frische Gerichte, anstelle von fetten, stark gewürzten, frittierten oder stark zuckerhaltigen Speisen.
- Meide typische Gerüche, die Übelkeit verursachen, wie Parfum, Fleisch oder Kaffee.



## SPORTLICH AKTIV DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Keine Frage, der wachsende Bauch wird Dich herausfordern. Er schränkt Dich im Laufe der Schwangerschaft in Deiner Bewegungsfreiheit ein. Sein zusätzliches Gewicht ist für Dich anstrengend und macht Dich müde. Zudem sorgen die Schwangerschaftshormone dafür, dass Du Dich die meiste Zeit erschöpft fühlen wirst – besonders im ersten und letzten Trimester. Experten raten trotzdem zu ausreichender Bewegung als Unterstützung für eine gesunde Ernährungsweise. So regst Du das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel an. Für Dich und Dein ungeborenes Baby hat es zudem viele Vorteile, wenn Du während der Schwangerschaft nicht die ganze Zeit auf dem Sofa liegst.<sup>10</sup>

- **Mindert Beschwerden:**  
Sport kräftigt und dehnt Deine Muskeln. Das macht Deinen Körper stark für die kommenden Belastungen eines wachsenden Bauchs und vor allem für die Geburt. Des Weiteren kann Bewegung gegen verschiedene typische Schwangerschaftsleiden helfen bzw. diesen vorbeugen: Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Inkontinenz, zu hohe Gewichtszunahme und Schwangerschaftsdiabetes.
- **Mehr Energie:**  
Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie alle Muskeln. Das fördert Deine Ausdauer und lässt Dich Müdigkeit ebenso wie körperliche Anstrengungen leichter wegstecken.
- **Besserer Schlaf:**  
Auspowern durch Bewegung ist die beste Voraussetzung, dass Du abends müde ins Bett fällst. Ein- und Durchschlafen in der Schwangerschaft sind so kein Thema für Dich.
- **Hilfe gegen Langeweile und Unzufriedenheit:**  
Ab dem sechsten Monat ist bei vielen Frauen die Schwangerschaftseuphorie etwas abgeflaut. Außerdem fühlen sie sich immer mehr eingeschränkt und unternehmen weniger. Dagegen ist Sport eine perfekte Therapie. Zum einen ist Bewegung eine sinnvolle Beschäftigung und zum anderen macht Sport glücklich, konzentriert und zufrieden. Dafür sorgen die sogenannten Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin, die dabei ausgeschüttet werden.<sup>11</sup>
- **Stärkt das Selbstwertgefühl:**  
Die Veränderungen des schwangeren Körpers machen einigen Frauen zu schaffen und wirken sich oft negativ auf ihr Selbstwertgefühl aus. Wer Sport macht, fühlt sich weiterhin fit und hält außerdem seinen Körper weitestgehend in Form.
- **Beste Vorbereitung für die Entbindung:**  
Studien belegen, dass sportlich aktive Schwangere komplikationslosere Geburten haben. Sie kommen mit weniger Schmerzmittel zurecht, benötigen seltener einen Dammschnitt und die Entbindung dauert weniger lang.<sup>12</sup>
- **Training fürs Baby:**  
Durch Bewegung wird Dein Ungeborenes besser mit Sauerstoff versorgt und kommt mit verschiedenen Reizen in Berührung. Das unterstützt seine Entwicklung. Zudem trainiert es gemeinsam mit Dir und stärkt somit auch sein Herz-Kreislauf-System. Studien belegen, dass Babys, deren Mütter in der Schwangerschaft sportlich aktiv gewesen sind, vitaler zur Welt kommen.<sup>13</sup>
- **Nach der Geburt schneller zur alten Form zurück:**  
Treibst Du während der Schwangerschaft regelmäßig Sport, erhältst Du weitestgehend Deine Muskulatur und Ausdauer. Das erleichtert es Dir, nach der Entbindung mit der Rückbildung und dem Sport (wieder) zu beginnen.

Vor allem das zweite Trimester ist hervorragend, um sportlich aktiv zu sein. Diese Zeit nehmen die meisten Schwangeren als sehr entspannt wahr. Der Hormonhaushalt spielt nicht mehr so verrückt wie im ersten Trimester. Übelkeit, Kreislaufbeschwerden und Müdigkeit lassen normalerweise nach bzw. verschwinden vollständig.<sup>14</sup> Der Bauch ist außerdem noch nicht so groß, dass er die Bewegungsfreiheit stark einschränken würde.

## GEEIGNETE SPORTARTEN FÜR WERDENDE MAMAS:

SPORTART	VORTEILE	SICHERHEIT
Yoga	Dehnt und kräftigt den gesamten Körper Hilft, zu entspannen Trainiert das richtige Atmen	Ungeübte nur unter Anleitung eines Experten
Pilates	Dehnt und kräftigt den gesamten Körper Hilft, zu entspannen Trainiert das richtige Atmen	Ungeübte nur unter Anleitung eines Experten
Walking	Regt den Kreislauf an Fördert die Ausdauer	Recht sicher Schonend für die Gelenke
Schwimmen	Stärkt die Unterleibsmuskulatur ebenso wie die von Armen, Beinen und Rücken Fördert die Ausdauer Verleiht Gefühl der Schwerelosigkeit	Sehr sicher Schonend für Gelenke und Rücken
Radfahren	Fördert Ausdauer Trainiert v. a. Bein- und Po-Muskulatur	Geeignet für geübte Radfahrerinnen Mögliche Sturzgefahr
Stretching	Kann Schmerzen im Rücken lindern Erhält die Flexibilität und Mobilität des Körpers	Auf moderate Dehnübungen achten Nicht über den Dehnschmerz gehen

## Gut zu Wissen



Hast Du schon vor der Schwangerschaft eine bestimmte Sportart betrieben? Dann kannst Du diese nach Rücksprache mit Deinem Frauenarzt weiterhin ausüben. Warst Du bisher ein Sportmuffel, möchtest aber jetzt zu Deinem Wohl und dem Deines Kindes damit beginnen? Dann frage unbedingt Deinen Gynäkologen, auf was Du achten solltest und welche Sportart sich eignet. Bist Du untrainiert, solltest Du auf jeden Fall langsam starten.

Von bestimmten Sportarten raten Experten grundsätzlich ab, da bei diesen das Verletzungsrisiko und die Gefahr für das Ungeborene zu groß sind. Dazu gehören Ballsportarten, exzessive Läufe wie ein Halbmarathon, Skifahren und Kampfsportarten.

Wie nach jeder körperlichen Betätigung ist auch nach dem Sport für Schwangere Entspannung und Erholung angesagt. Wenn Du Dich fleißig bewegt hast, kannst Du Dich anschließend mit gutem Gewissen auf die Couch legen.

## Zusammenfassung

Eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft kann Deinem Kind einen idealen Start ins Leben bereiten. Sie versorgt es mit wichtigen Nährstoffen, die es für seine Entwicklung benötigt. Was Du isst, isst Du für Dein ungeborenes Baby. Doch das heißt nicht, dass Du doppelte Portionen benötigst. Vielmehr ist es wichtig, dass Deine Nahrung ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Co. liefert, die Du und Dein Kind jetzt brauchen. Ein erhöhter Bedarf besteht für Folsäure und Jod, den Du über Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen kannst. Ob Du zusätzlich Eisen oder weitere Nährstoffe über entsprechende Präparate einnehmen sollst, sagt Dir Dein Frauenarzt.

Für einen gesunden Lebensstil in der Schwangerschaft darf sportliche Bewegung nicht fehlen. Sie regt Dein Herz-Kreislauf-System ebenso wie Deinen Stoffwechsel an und beugt einer übermäßigen Gewichtszunahme vor. Außerdem trainiert das Baby in Deinem Bauch mit, wenn Du Sport machst. Das fördert seine Entwicklung und sorgt für beste Vitalfunktionen nach der Geburt – von der Atmung bis zum Blutdruck.

## 2. SCHRITT: STILLZEIT – GESUNDE ERNÄHRUNG *für Dich und Dein Baby*

---

Und wie sieht die Ernährung aus, wenn Dein Kind endlich auf der Welt ist? Die meisten frischgebackenen Mütter beantworten diese Frage mit dem Hinweis auf das Stillen. Das ist sicher die natürlichste und einfachste Art, Neugeborene zu ernähren. Über die Muttermilch stillen Babys sowohl ihren Hunger als auch Durst und erhalten sämtliche wichtigen Nährstoffe. Muttermilch passt sich stets an den Bedarf des Kindes an – das gilt im Hinblick auf die Zusammensetzung, Menge und Temperatur.



## DIE VORTEILE DES STILLENS<sup>15</sup>

### VORTEILE FÜR DEIN BABY

**Optimale Versorgung:** Muttermilch ist fettreich sowie wasserhaltig und deckt damit den Energie- und Wasserbedarf.

**Verdauung:** Eiweiß aus der Muttermilch ist leichter verdaulich als das aus Kuhmilch und optimal wachstumsfördernd.

**Hormone:** Sie fördert die emotionale Bindung zur Mutter durch die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin.

**Gesundheit:** Sie reduziert das Risiko schwerwiegender Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankung, Adipositas, Diabetes.

**Allergene:** Muttermilch hilft Allergien vorzubeugen.

**Immunsystem:** Aufnahme von Antikörpern durch die Muttermilch, sowohl von früheren Erkrankungen der Mutter als auch von aktuellen.

**Psyche:** Muttermilch zeigt positive Auswirkungen auf die Psyche im Kindes- und Erwachsenenalter

**Gefahren:** Muttermilch beugt plötzlichem Kindstod vor.

**Erkrankungen:** Bestimmte Infektionen treten seltener auf, besonders des Magen-Darm-Traktes und Mittelohrs.

**Entwicklung:** Sie begünstigt die Entwicklung von Kiefer und Gaumen.

### VORTEILE FÜR DICH

**Kostenlos und jederzeit verfügbar:** Muttermilch kostet keinen Cent und steht grundsätzlich überall zur Verfügung.

**Psyche:** Stärkt die emotionale Bindung zum Kind, weil der Körper Oxytocin während des Stillens ausschüttet.

**Gefahren:** Senkt das Risiko für schwerwiegende Krankheiten - von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Diabetes Typ II.

**Hygiene:** Reinigen und Sterilisieren von Milchflaschen entfällt, ebenso die Zubereitung der Ersatzmilch unter hohen hygienischen Anforderungen (vor allem in den ersten Lebenswochen).

**Gesundheit:** Reduzieren des Risikos für Endometriose (gutartige Wucherungen der Gebärmutterinnenwand), Brust- und Eierstockerkrankungen sowie Osteoporose bei Müttern.

**Schnellerer Gewichtsverlust:** Stillen verbraucht jede Menge Energie.

**Gesundheit:** Ausschüttung von Oxytocin löst „Stillwehen“ aus, die zur Blutstillung und Abstoßung von Wundsekreten beitragen. So wird die Rückbildung der Gebärmutter unterstützt und Blutarmut sowie Eisenmangel vorgebeugt.

**Ruhigere Nächte:** Stillen ist nachts weniger aufwendig als die Zubereitung einer Milchflasche.

**Beste Laune:** Das Stillen schüttet Hormone aus, die für Entspannung und Gelassenheit sorgen und zum Wohlfühl aller beitragen.

## ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

Um Muttermilch zu produzieren, braucht Dein Körper Energie und Wasser. Aus diesem Grund ist es in der Stillzeit am wichtigsten, dass Du ausreichend isst und trinkst. Erfahrene Mamas empfehlen zum Beispiel, Dir eine Flasche Wasser dort hinzustellen, wo Du stillst. Dann kannst Du ebenfalls trinken, wenn Dein Baby trinkt. Auch Knabberereien wie Nüsse, Trockenfrüchte oder Vollkornkekse kannst Du nebenher gut essen, während Dein Baby an Deiner Brust trinkt.

Wie schon während der Schwangerschaft solltest Du in der Stillzeit auf vollwertige, abwechslungsreiche Nahrung achten. Sie versorgt Dich mit wichtigen Nährstoffen und ausreichend Energie, damit Dein Körper die Muttermilch für Dein Baby herstellen kann.

### WAS BRAUCHST DU JETZT?

- Vollwertige Kohlenhydrate aus bspw. Kartoffeln, Vollkornnudeln, Naturreis, Hülsenfrüchten, Haferflocken, Couscous
- Mageres Eiweiß aus z. B. Hühnerfleisch, Eiern, Fisch, fettarmem Rindfleisch, Hülsenfrüchten
- Gesunde Fette aus bspw. Nüssen, Körnern, Avocados, fettreichem Fisch wie Lachs oder Makrele
- Kalzium aus Milchprodukten wie Joghurt, Käse und Quark oder aus milchfreien Nahrungsmitteln wie Nüssen, Sesam und grünem Blattgemüse

Der Energiebedarf stillender Mütter liegt im Durchschnitt etwa bei 500 Kalorien mehr am Tag. Jede Frau ist jedoch unterschiedlich und so kann dieser Wert darunter oder darüber liegen. Zudem wirkt es sich natürlich auf Deinen Energiebedarf aus, ob Du Dich ansonsten viel bewegst, wie viel Dein Baby trinkt und ob Du es ausschließlich stillst oder schon zufütterst.



## Gut zu Wissen

Die Stillzeit ist nicht der richtige Zeitpunkt, um an Deiner Figur zu arbeiten. Dein Körper benötigt jetzt ausreichend Energie und Nährstoffe für die Muttermilchproduktion. Zusätzlich benötigt er dafür Fett. Viele stillende Frauen berichten daher, dass sie einen Großteil ihres in der Schwangerschaft zugenommenen Gewichts verloren haben. Und das ohne großes Zutun.



## Essensideen in der Stillzeit:

- Porridge mit Beeren
- Waffeln oder Pfannkuchen aus Vollkornmehl
- Rühreier mit Spinat
- Gemüsepfanne mit Hühnchen und Reis
- Vollkornnudeln mit Tomatensauce
- Lachs mit Gemüse und Kartoffeln aus dem Ofen
- Vollkornbrot mit Kichererbsen-Aufstrich
- Brokkoli-Salat mit Käse
- Gemüsesticks mit Quark

## DARFST DU JETZT WIEDER ALLES ESSEN UND TRINKEN?

Grundsätzlich ist die Antwort ja. Einige Experten empfehlen sogar, so abwechslungsreich wie möglich zu essen.<sup>16</sup> Dein Baby bekommt den Geschmack der Lebensmittel über die Muttermilch mit. Somit kann es sein, dass es diese später wiedererkennt und sie lieber isst, als Kinder, die den Geschmack noch nicht kennen. Eine Garantie gibt es jedoch nicht.

Koffein gelangt ebenfalls in die Muttermilch. Deshalb ist es ratsam, Deinen Kaffeekonsum auf zwei Tassen am Tag zu beschränken. Ähnliches gilt für schwarzen Tee. Trinke davon maximal vier Tassen täglich. Bist Du ein Fan von Cola und Energydrinks? Während der Stillzeit sind sie nur in Maßen erlaubt, denn auch sie enthalten Koffein. Außerdem sind sie mit viel Industriezucker angereichert, was grundsätzlich als kritisch in Bezug auf eine gesunde Ernährung zu bewerten ist. Das trifft übrigens auf alle zuckerhaltigen Getränke zu.

Selbstverständlich solltest Du keinen Wein, Sekt, Bier etc. trinken, wenn Du stillst. Den darin enthaltenen Alkohol gibst Du über die Muttermilch an Dein Baby weiter und das kann negative Folgen haben wie:

- Verringerte Trinkmenge
- Leichte Reizbarkeit
- Gestörtes Schlafverhalten
- Verminderte Saugfähigkeit
- Erhöhte Gewichtszunahme
- Anzeichen einer Vergiftung

Viele Babys leiden in den ersten Lebenswochen unter starken Blähungen. Ihre Mamas machen sich daher Gedanken, ob sie bestimmte Lebensmittel wie Bohnen, Zwiebeln oder Karotten meiden sollten. Sie vermuten, dass diese nicht nur bei ihnen selbst, sondern auch beim Kind Blähungen verursachen. Es gibt zwar keine wissenschaftlichen Belege dafür, aber im Normalfall begünstigen bestimmte Lebensmittel die kindlichen Bauchschmerzen nicht. Wenn Du auf Nummer sicher gehen möchtest, dann probiere typisch blähende Lebensmittel einfach in kleinen Mengen aus.

Blähungen bei Babys entstehen in den meisten Fällen durch eine übermäßige Menge Luft im Bauch oder Darm. Sie gelangt üblicherweise beim Trinken dorthin. Ist das Baby nicht richtig an der Brust angelegt oder saugt es nicht richtig am Sauger der Milchflasche, schluckt es während des Trinkens Luft mit. Weinen bzw. Schreien sind ebenfalls dafür verantwortlich, dass eine große Menge Luft in Babys Bauch gelangt und gilt als Ursache der sogenannten Dreimonatskolik.<sup>17</sup> Babys, die darunter leiden, haben eine sogenannte Regulationsstörung. Die Ursachen dafür sind bislang nicht geklärt. Hat ein Kind diese Regulationsstörung, reagiert es sensibler auf Umwelteinflüsse und hat am Tag mehrere Schreiatacken. Diese beginnen in der Regel im Alter von zwei Wochen und enden mit dem dritten Lebensmonat, weshalb z. B. Hebammen von der „Dreimonatskolik“ sprechen. Die Bezeichnung „Schreibaby“ ist in diesem Zusammenhang ebenfalls üblich. Sie ist auf das übermäßige Schreien zurückzuführen, das mehrere Stunden anhält und mehrmals am Tag über mehrere Wochen hinweg auftritt. Während dieser Schreiatacken sind Babys kaum oder gar nicht zu beruhigen.

Die Dauer der Blähungen bzw. die „Dreimonatskolik“ lässt sich nicht auf die drei Monate beschränken, sondern kann im individuellen Fall länger oder kürzer ausfallen.

Grundsätzlich sind Blähungen bei Babys ganz normal und verschwinden genauso wie sie gekommen sind. Wenn Du Dir diesbezüglich Sorgen machst oder Hilfe benötigst, wende Dich am besten an Deine Hebamme oder an den Kinderarzt.

Bist Du Dir unsicher, was Du während der Stillzeit essen und trinken solltest? Dann frage Deine Hebamme. Ihre Besuche bei Dir und ihre Hilfestellungen sind Kassenleistungen und werden von Deiner gesetzlichen Krankenkasse gezahlt.<sup>18</sup> Nach der Geburt hast Du zwölf Wochen lang Anspruch darauf, Dich von einer Hebamme in allen Belangen rund um Dein Baby unterstützen zu lassen. Sie kommt bis zum 10. Tag nach der Geburt täglich zu Dir. Insgesamt werden in dieser Zeit 20 Besuche oder Telefonberatungen bezahlt. Danach umfassen die Krankenkassenleistungen 16 weitere Besuche der Hebamme bis zur 13. Lebenswoche Deines Kindes. Treten Probleme beim Stillen oder bei der Ernährung Deines Babys auf, dann sind weitere acht Besuche möglich.

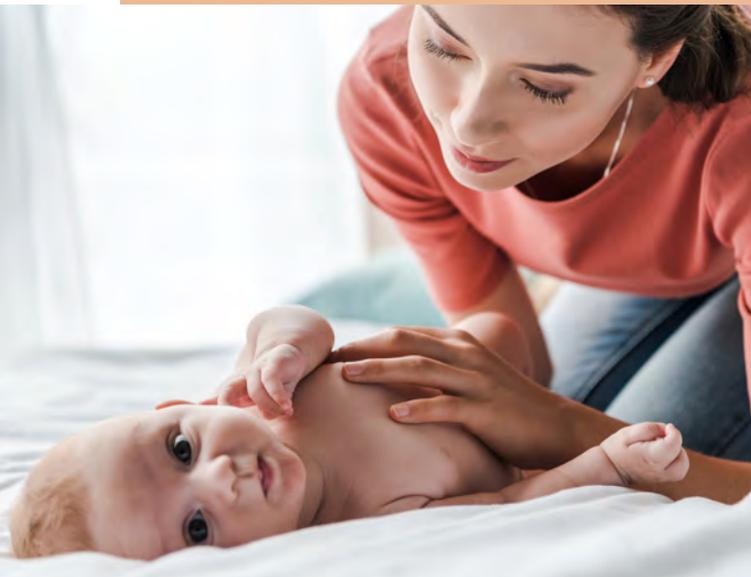
Brauchst Du darüber hinaus Hilfe, weil Du langfristig stillen willst? Besteht nachweislich Bedarf dafür, werden die Leistungen der Hebamme weiterhin bezahlt. Wie das genau geregelt ist, erfragst Du am besten bei Deiner Krankenkasse. Ist es notwendig, kann auch der Kinder-, Frauen- oder Hausarzt die Betreuung durch eine Hebamme anordnen bzw. verschreiben.

## STILLDAUER – WAS RATEN EXPERTEN?

Die Empfehlungen stimmen zwar nicht hundertprozentig überein, doch die empfohlene Stilldauer von Experten liegt bei circa sechs Monaten. Das entspricht der durchschnittlichen Stilldauer von Müttern in Deutschland, die bei sieben Monaten liegt.

Die nationale Stillkommission rät, mindestens vier Monate – also bis zum Beginn des fünften Lebensmonats - ausschließlich zu stillen.<sup>19</sup> Viele Ärzte und Hebammen sprechen sich hingegen für eine etwas längere Stillzeit von sechs Monaten aus. Das entspricht der Empfehlung der WHO (World Health Organisation).<sup>20</sup> Sie besagt, dass Kinder ab Geburt, wenigstens für ein halbes Jahr ausschließlich über Muttermilch ernährt werden und keine andere Nahrung oder Flüssigkeiten, einschließlich Wasser, bekommen sollten. Die WHO rät weiterhin, entsprechend des Bedarfs des Kindes zu stillen. Was heißt, dass es stets so viel trinken darf, wann und wie es möchte bzw. es braucht.

Diese Empfehlung sollen Mamas wie Dich jedoch nicht unter Druck setzen. Für eine positive Stillbeziehung ist es vorrangig wichtig, dass sich sowohl Dein Baby als auch Du selbst damit wohlfühlen.



Im 5. bis 7. Lebensmonat ist die Zeit für Beikost gekommen, weil Babys - laut Experten - dann mehr Nährstoffe benötigen.<sup>21</sup> Jede Breimahlzeit ersetzt folglich eine Milchmahlzeit und Du stillst Schritt für Schritt ab. Sind Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie die Zwischenmahlzeiten durch Brei bzw. feste Nahrung ersetzt, stillen die meisten Mamas überhaupt nicht mehr oder nur noch nachts.

Es klingt so einfach: Brust entblößen, Baby anlegen. Es trinkt und stillt - wie von selbst - seine natürlichen Bedürfnisse. Bei vielen Mamas klappt es mehr oder weniger unkompliziert. Allerdings können beim Stillen Herausforderungen und Schwierigkeiten auftreten, die sich manchmal auf den Erfolg des Stillens sowie auf die Dauer auswirken. Sie können bereits kurz nach der Geburt oder erst im Laufe der Stillzeit auftreten.

## MÖGLICHE HERAUSFORDERUNGEN, SCHWIERIGKEITEN UND LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN:

HERAUSFORDERUNG	SYMPTOME	LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN
Zu wenig Muttermilch	Baby hat ständig Hunger/Durst Zu wenige nasse oder schmutzige Windeln	Nach Bedarf stillen Milchbildung anregen: Baby so oft wie möglich anlegen oder Milch abpumpen Pro Mahlzeit an beiden Brüsten trinken lassen
Zu viel Muttermilch	Stark geschwollene Brüste Spannungsgefühl Milch läuft aus Baby verschluckt sich durch schnellen Milchfluss	Vor dem Stillen etwas Milch mit der Hand ausstreichen Im Liegen oder in Rückenlage stillen Pro Mahlzeit nur an einer Brust saugen lassen Milchmenge durch natürliche Mittel reduzieren wie Pfefferminz- und Salbeitee
Wunde, gereizte Brustwarzen	Schmerzen während und nach dem Stillen Manchmal tritt eine Blutblase auf	Auf richtiges Anlegen achten: das Baby sollte die gesamte Brustwarze und einen Großteil des unteren Brustwarzenhofs in den Mund nehmen Brustwarzen nach dem Stillen an der Luft trocknen lassen Cremes aus reinem Lanolin zur Pflege verwenden Unterschiedliche Stillpositionen
Milchstau	Verstopfter Milchkanal mit schmerzenden Knoten oder Hubbeln	Betroffene Brust vor dem Stillen mit warmem Wasser oder einem Wärmekissen sanft erwärmen Nach dem Stillen Brust kühlen So oft wie möglich stillen Auf engen BH und enge Kleidung verzichten
Brustentzündung „Mastitis“	Entzündetes Brustgewebe Schmerzepfindlichkeit Rote und heiße Brust Grippeähnliche Symptome: Gliederschmerzen, erhöhte Temperatur	Zum Arzt gehen Bettruhe Häufiges Stillen Vor dem Stillen Brust wärmen und danach kühlen Quark- oder Weißkohlwickel Antibiotika-Therapie

HERAUSFORDERUNG	SYMPTOME	LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN
Soor-Infektion	<p>Verursacht durch Hefepilze</p> <p>Brennende, stechende Schmerzen während und nach dem Stillen</p> <p>Juckende, gerötete Brustwarzen</p> <p>Schwellung, weiße Beläge, rosafarbene, schuppige Haut oder perlmuttartiges Glänzen der Brustwarzen</p> <p>Evtl. tiefe, rissige Brustwarzen oder Pickelchen</p>	<p>Behandlung mit Medikamenten von Mutter UND Kind, auch wenn nur einer Symptome hat</p> <p>Ordentliche Handhygiene</p> <p>Einmal-Stilleinlagen verwenden</p>

**DOCH NICHT NUR BEI DIR, AUCH BEI DEINEM BABY KÖNNEN SCHWIERIGKEITEN BEIM STILLEN AUFTRETEN:**

HERAUSFORDERUNG	SYMPTOME	LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN
Verkürztes Zungenbändchen	<p>Schränkt die Beweglichkeit der Zunge ein und das Baby kann nicht richtig saugen</p> <p>Es erhält zu wenig Milch</p> <p>Schwierigkeiten beim Anlegen</p> <p>Lange Stillzeiten</p> <p>Unzufriedenes Baby</p> <p>Schläft beim Stillen ein</p>	<p>Ein verkürztes Zungenbändchen kann der Kinderarzt diagnostizieren</p> <p>Er entscheidet auch darüber, ob das Zungenbändchen durchtrennt werden muss</p>
Soor-Infektion	<p>Mundsoor: weiße, nicht abwischbare Beläge oder perlmuttartiger Glanz der Mundschleimhaut</p> <p>Probleme beim Stillen wegen Schmerzen im Mund</p> <p>Evtl. Stillstreik</p> <p>Windelsoor: Rötung, Hautabschilferung u. ä.</p>	<p>Behandlung mit Medikamenten bei Mutter und Kind</p> <p>Ordentliche Hygiene: Hände waschen, Schnuller desinfizieren etc.</p>

HERAUSFORDERUNG	SYMPTOME	LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN
Brustverweigerung	<p>Ablehnung der Brust</p> <p>Häufig bei Neugeborenen verursacht durch Erschöpfung aufgrund einer schweren Geburt, falschen Anlegens, einer Krankheit oder Verletzung</p> <p>Zu frühes oder spätes Reagieren auf den Hunger des Babys</p> <p>Saugverwirrung durch Füttern mit der Saugflasche</p> <p>Bei älteren Babys oft verursacht durch zu starken Milchfluss, überschießenden Milchspendereflex</p> <p>Psychische Ursachen wie Reizüberflutung, Hektik, Stress</p> <p>Abnehmende Milchbildung</p>	<p>Ruhige Atmosphäre beim Stillen und viel kuscheln</p> <p>Geduldig sein</p> <p>Nicht unter Zeitdruck stillen</p> <p>Entspannt bleiben</p> <p>Milchspendereflex durch Massieren und Ausstreichen auslösen, um das Baby zum Trinken zu animieren</p> <p>Bei zu viel Milch: zunächst etwas austreichen oder abpumpen</p> <p>Auf Hungerzeichen achten und sofort reagieren</p>
Stillstreik	<p>Plötzliches Verweigern der Brust nach langer Zeit unproblematischen Stillens</p> <p>Mögliche Ursachen:</p> <p>Erkältung, Mittelohrentzündung, Soor-Infektion, Magen-Darm-Grippe, Zahnschmerzen, Aphten im Mund</p> <p>Menstruation der Mutter</p> <p>Salziger Geschmack der Brust oder sauer schmeckende Milch durch Sport</p> <p>Veränderter Körpergeruch der Mutter: bspw. neues Parfum</p> <p>Entwicklungs-/Wachstumsschub</p>	<p>Siehe oben bei „Brustverweigerung“</p> <p>+</p> <p>Auf Parfum und stark riechende Reinigungs- und Pflegemittel verzichten</p> <p>Durchhalten/ Aussitzen bei Entwicklungs-/ Wachstumsschub</p>

Fragt man Hebammen nach diesen Herausforderungen, sehen diese meistens keinen Grund darin, das Stillen dauerhaft aufzugeben. Die Expertinnen erklären für nahezu jedes Problem eine Lösung – das kann ein Milchstausein oder eine unangenehme Soor-Infektion bzw. Brustentzündung. Wissen sie nicht weiter, können Stillspezialistinnen weiterhelfen, sogenannte Still- und Laktationsberaterinnen.<sup>22</sup> Den Kontakt zu ihnen kann Dir Deine Hebamme oder Dein Frauenarzt vermitteln.

Die Stillberatung ist Teil der Hebammenleistungen und wird von gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Wie es mit den Kosten für eine Still- und Laktationsberatung aussieht, musst Du bei Deiner Versicherung direkt erfragen.

Probleme beim Stillen sind generell kein Grund, damit aufzuhören, wenn Du das nicht möchtest. Manche Herausforderungen können frischgebackene Mamas jedoch an ihre physischen und psychischen Grenzen bringen.

Lass Dich in einem solchen Fall von Deiner Hebamme beraten. Wenn Du Dich gar nicht mehr mit dem Stillen wohlfühlst, ist vielleicht der Zeitpunkt zum Abstillen gekommen. Lass Dir dann kein schlechtes Gewissen machen. Denn Dein Kind spürt, wenn es Dir nicht gut geht und dann geht es ihm ebenfalls nicht gut.

Selbstverständlich gibt es Fälle, in denen Mamas von Anfang an nicht stillen können oder wollen. Die Ursachen dafür können vielseitig sein und sind sehr persönlicher Natur, wenn auf mütterlicher Seite kein Stillwunsch besteht. Gehörst Du zu diesen Mamas, mach Dir darüber keine Sorgen. Du kannst Dein Kleines auch gesund ernähren, wenn Du nicht stillen kannst oder möchtest. Darüber erfährst Du im nächsten Kapitel mehr.





## Gut zu Wissen

Die enge Bindung, die das Stillen mit sich bringt, lässt sich ganz leicht beim Fläschchengeben aufrechterhalten und stärken. Dafür musst Du bloß ausgiebig mit Deinem Baby kuscheln. Für die Abendflasche könnt Ihr Euch zum Beispiel zusammen ins Bett legen und Dein Kleines kann sie Haut an Haut trinken. Das ist dann fast so, als würdest Du es stillen.

## Zusammenfassung

Mindestens bis zum Beginn des 5. Lebensmonats ist es empfehlenswert, Dein Baby voll zu stillen. Das ist oft der Zeitpunkt, zu dem die meisten Mamas in Deutschland entsprechend der Empfehlung von Experten mit der Beikost beginnen. Währenddessen stillst Du weiter, denn Milch braucht Dein Baby neben der Beikost auf jeden Fall weiterhin (siehe Beikost-Kapitel). Durch jede eingeführte Breimahlzeit ersetzt Du eine Stillmahlzeit, bis Dein Kleines keine mehr benötigt. Auf diese Weise stillst Du sanft und natürlich ab.

Treten anfangs oder später Probleme beim Stillen auf, sind diese kein Anlass, damit aufzuhören. Die meisten Schwierigkeiten lassen sich unkompliziert lösen. Fühlst Du Dich unwohl mit dem Stillen, sprich mit Deiner Hebamme oder Deinem Frauenarzt darüber. Lassen sich Probleme, Zweifel etc. nicht beseitigen, kann es für Dich und Dein Baby besser sein, von Muttermilch auf künstliche Säuglingsnahrung, sogenannte Formulamilch, umzusteigen.

Mach Dir auf keinen Fall ein schlechtes Gewissen, wenn Du die empfohlene Stilldauer nicht erreichst. Es ist wichtig, dass es Dir mit Deiner Entscheidung gut geht. Denn das spürt auch Dein Baby.

# INTERVIEW MIT FRAU PROF. DR. MED. Jael Backe ZUM THEMA *Schwangerschaft und Stillzeit:*

## Welche Ernährungstipps geben Sie Schwangeren?

„Geben Sie sich Mühe mit Ihrer Ernährung – es lohnt sich! Eine ausgewogene wertvolle Nahrung ist besser als Fast-Food plus Vitamintabletten. Salat und Gemüse frisch zubereiten, wertvolle Öle dazu (gerne Leinöl, Hanföl) und täglich Obst und Nüsse. Dann haben Sie viel mehr Gutes als wenn Sie sich mit (oft zweifelhaften) Vitaminpillen vollstopfen.“

## Welche Vitamine braucht eine Frau während der Schwangerschaft?

„Alle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind wichtig für die Entwicklung des Babys. Insbesondere Vitamin A (Vorsicht – zu viel davon ist toxisch), die B-Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6 und B7), besonders wichtig Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin D (Vorsicht: zu viel davon kann das Baby schädigen) und Vitamin E. Zusätzlich sind Folsäure, Eisen und Jodid sowie Omega-3-Fettsäuren zu beachten.“

## Warum ist eine zusätzliche Einnahme notwendig?

„Grundsätzlich nehmen viele Frauen zu viele Vitamine in der Schwangerschaft ein, wie eine Studie der TU München von 2011 zeigt. Das sehe ich auch in meiner Praxis! Weniger ist oft mehr. Insbesondere bei Vitamin A, Eisen und Vitamin D kann ein ZUVIEL schädlich sein. Tatsächlich erwiesen ist nur, dass wir Folsäure und Jodid zusätzlich benötigen, weil wir den Bedarf über die Nahrung nicht decken können.“

## Ab wann sollte eine Schwangere Folsäure und Jod einnehmen?

„Schon 6-8 Wochen VOR der Befruchtung sollten wir Folsäure und Jodid einnehmen.“

## **Sind im Laufe der Schwangerschaft weitere Nährstoffpräparate erforderlich und warum?**

„Nur dann, wenn ein Mangel, z. B. an Eisen festgestellt wird, brauchen Schwangere ggf. Eisen, aber auch hier mit Vorsicht.“

## **Wieviel Gewicht sollten Frauen in der Schwangerschaft zunehmen? Was ist normal?**

„10-16 kg Gewichtszunahme bei normalgewichtigen und 12-18 kg bei untergewichtigen Schwangeren sind normal.“

## **Bringt es Risiken mit sich, zu viel in der Schwangerschaft zuzunehmen?**

„Zu starke Gewichtszunahme macht das Leben unbequem und kann den Stoffwechsel, auch den des Babys, in Richtung Diabetes prägen. Eine sehr rasche Gewichtszunahme der Mutter kann ein Anzeichen einer Schwangerschaftserkrankung (früher Gestose oder Schwangerschaftsvergiftung genannt) sein. Vor allem dann, wenn der Blutdruck ansteigt.“

## **Kann man sich vegetarisch bzw. vegan in der Schwangerschaft ernähren? Wenn ja, was gibt es dabei zu beachten?**

„Vegetarisch und vegan geht, aber nur mit zusätzlicher Beratung und der Kontrolle wichtiger Mikronährstoffe. Vor allem Vitamin B12 muss hier unbedingt zusätzlich eingenommen werden. Der Kontrolle des Bedarfs an allen anderen Vitaminen und vor allem an Eisen erfordert besondere Sorgfalt.“

## **Was kann man gegen Schwangerschaftsübelkeit tun?**

„Häufig hilft es, wiederholt kleine Mahlzeiten einzunehmen. Manchmal reicht schon eine Mandel, eine Haselnuss oder ein Keks. Grundsätzlich ist es hilfreich, nicht zu viel Besuch zu bekommen und die Möglichkeit zu haben, genug zu schlafen.“

## **Kann Schwangerschaftsübelkeit gefährlich werden?**

„In seltenen Fällen (0,3-3%) kommt es zur Stoffwechselstörung, wenn Frauen zu oft (mehr als 10x/Tag) erbrechen. Dann gehen Elektrolyte und Flüssigkeit verloren, es kommt zur Ketose bis zur Keto-Azidose und zur Austrocknung. Dann muss stationär in einer Klinik behandelt werden.“

## **Empfehlen Sie Schwangeren, Sport zu machen? Welche Vorteile hat das?**

„Ja, Ausdauersport (Schwimmen, Radfahren, Walken, ...) fördert ein gutes Immunsystem, eine gute Verdauung, hält die Gelenke flexibel und ist gut für eine ausgeglichene Psyche.“

## **Warum ist Muttermilch das Beste fürs Kind?**

„Muttermilch ist ideal für die Bedürfnisse des Babys. Es sind alle wichtigen Nährstoffe darin enthalten. Milch ist immer verfügbar, immer warm und muss nicht lange vorbereitet werden. Die Produktion liefert wichtige Immunglobuline, die den jeweiligen Bedürfnissen angepasst werden. Darmflora und Immunsystem des Babys werden gefördert. Infektionsschutz und nicht zuletzt emotionale Stabilisierung durch die Zuwendung und den engen körperlichen Kontakt zur Mutter sind neben der Förderung der Beziehung („Bonding“) zwischen Mutter und Kind wichtige Effekte des Stillens.“

## **Was ist Ihre Empfehlung für die Stilldauer?**

„Mindestens 6 Monate voll, dann zufüttern bis ca. 12 Monate.“

## **Was raten Sie Müttern, wenn es mit dem Stillen nicht klappt?**

„Sie sind eine gute Mutter, auch wenn Sie nicht stillen können! Kein schlechtes Gewissen deswegen! Das Kind wird satt und bekommt in unseren industrialisierten reichen Ländern sehr gute alternative Nahrung. Viel Kuscheln und enger Körperkontakt sind sehr wichtig in der frühen Phase der Mutter-Kind-Beziehung.“

## **Wie wichtig ist die Ernährung in der Stillzeit?**

„Eigentlich genau so wichtig wie in der Schwangerschaft. Zusätzlich 500 kcal/Tag braucht die Stillende in den ersten vier Monaten. Hier gilt: Vitaminreiches, mineralstoffreiches Essen ist wichtiger als Kuchen und zu viele Kohlenhydrate. Trinkmenge mindestens zwei Liter! Auch hier brauchen wir Folsäure und Jodid zusätzlich.“

# VORSTELLUNG UNSERER EXPERTIN

*Frau Prof. Dr. med. Jael Backe:*



Sie ist Gynäkologin, Genetikerin sowie Psychotherapeutin und hat als apl. Professorin einen Lehrauftrag an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg. Seit 2000 unterstützt Frau Professor Dr. med. Jael Backe Patientinnen in ihrer eigenen Praxis mit ihrem Wissen in allen frauenspezifischen Fragen, Beschwerden und Krankheiten. Des Weiteren betreut sie Frauen während der Schwangerschaft und hat zu diesem Thema das Buch „Schwangerschaft ist keine Krankheit“ veröffentlicht. In diesem geht es darum, welche Ratschläge und Untersuchungen Schwangere wirklich brauchen. Gemeinsam mit der Autorin Alexandra Reinwarth hat sie zudem das Buch „Sei dein eigener Arzt“ herausgebracht.

## ALTERNATIVER 2. SCHRITT: *Ernährung ohne Muttermilch*

---



Egal, welche Sorte an Milchnahrung, von welchem Hersteller Du in die Hand nimmst, Du wirst auf der Verpackung Folgendes lesen: Muttermilch ist die beste Nahrung für Dein Baby. Dennoch solltest Du kein schlechtes Gewissen haben, wenn Du nicht stillen willst oder kannst. Es gibt dafür verschiedene Gründe und einige davon sind sehr persönlicher Natur und sollten von niemandem bewertet werden.

Darüber hinaus hat das Milchpulver als Ersatz für die Muttermilch heutzutage eine sehr hohe Qualität. Die Hersteller tüfteln seit Jahren an der Zusammensetzung, die inzwischen der von Muttermilch recht nahekommt. Neben lebenswichtigen Nährstoffen enthält das Milchpulver deshalb probiotische Bakterien und präbiotische Ballaststoffe. Diese sollen dafür sorgen, dass sich die Darmflora der Babys optimal entwickeln kann, ähnlich wie es durch die Inhaltsstoffe der Muttermilch der Fall wäre.

Die optimale Wahl nach der Geburt ist eine Säuglingsmilch, die auch als Pre-Milch bezeichnet wird. Vom Neugeborenenalter bis zum ersten Lebensjahr versorgt sie Dein Baby mit allem, was es braucht. Sie ist dünnflüssig, enthält nur Laktose (Milchzucker) als einziges Kohlenhydrat und kann gefüttert werden, wann immer Dein Baby hungrig oder durstig ist. Pre-Milch verfügt außerdem über die Fettsäuren DHA und Omega-3, die für die kindliche Entwicklung wichtig sind. Mit diesem Milchpulver kannst Du Dein Baby ausschließlich ernähren. Dabei besteht kein Risiko, dass Du es überfüttern könntest.

Wie Du die Milchnahrung am besten zubereitest, erfährst Du auf der jeweiligen Verpackung. Dort gibt jeder Hersteller an, wieviel Milchpulver und Wasser Du benötigst. Die Menge unterscheidet sich je nach Alter Deines Kindes. Weiterhin ist im Detail erklärt, wie Du die Milchflasche zubereiten sollst. An diese Angaben solltest Du Dich genau halten.

Die meisten Mamas füttern ihre Babys das erste Mal mit Brei, wenn die Kleinen vier bis sechs Monate alt sind, also im 5. bis 7. Lebensmonat. Mit diesem Schritt beginnt die Beikost Einführung, welche die Milchmahlzeiten schrittweise ersetzt. In dieser Zeit kannst Du Deinem Baby weiterhin Pre-Milch füttern. Ähnlich wie bei der Muttermilch darf es nach den Breimahlzeiten trinken, wenn es noch hungrig ist bzw. mit der Milch seinen Durst stillen möchte. Bei allen Mahlzeiten, zu denen es keinen Brei bekommt, gibst Du ihm eine Flasche mit Pre-Milch.



## FOLGEMILCH, HA-MILCH, SPEZIALMILCH – WAS IST MIT DEN ANDEREN MILCHSORTEN?

MILCHSORTE	ZUSAMMENSETZUNG	ANWENDUNG
Folgemilch 1	Sämiger und sättigender als Pre-Milch Enthält nicht nur Laktose, sondern auch Maisstärke als weiteres Kohlenhydrat Der Muttermilch immer noch recht ähnlich	Wenn das Baby mit der Pre-Milch nicht mehr satt wird und noch keine Beikost bekommt
Folgemilch 2	Der Muttermilch weniger ähnlich Kann neben Laktose auch Glukose, Maltodextrin und andere Zuckerarten enthalten	Ab 6 Monaten, wenn das Baby mit Folgemilch 1 nicht mehr satt wird Soll ab 9 Monaten den erhöhten Bedarf an Nährstoffen decken
Folgemilch 3	Hoher Anteil an Stärke, Eiweiß und Zucker	Ab 12. Lebensmonat für Kinder, die schlecht essen, untergewichtig oder krank sind
HA (hypoallergen)	Besondere Aufspaltung des Eiweißes soll Risiko von Allergien verringern	Für Kinder mit hohem Allergierisiko Als Pre- und Folgemilch erhältlich In Rücksprache mit dem Kinderarzt
Spezialmilch AR (Anti Reflux)	Sämiger als Pre-Milch Enthält Johannisbrotkernmehl, das Reflux verhindern soll	Für Babys, die nach dem Trinken vermehrt spucken und die Milch schwallartig erbrechen In Rücksprache mit dem Kinderarzt
Sensitive oder Comfort Nahrungen	Andere Inhaltsstoffe als Pre-Milch, die Verdauung soll positiv beeinflusst werden Zusatz präbiotischer Ballaststoffe	Für Babys mit sehr sensibler Verdauung In Rücksprache mit dem Kinderarzt

Egal, ob Du Dich für Pre-Milch oder aufgrund besonderer Bedürfnisse Deines Kindes für eine Spezialmilch entscheidest, die Zusammensetzung ist auf eine möglichst gesunde und ausgewogene Ernährung abgestimmt. Sie kommt der Ernährung mit Muttermilch heutzutage sehr nahe, selbst wenn sie diese nicht hundertprozentig ersetzen kann.

Welche Milchnahrung Du Deinem Baby anbietest, solltest Du mit dem Kinderarzt abstimmen. Er kann Dich beraten, ob eine spezielle Milch notwendig ist und wenn ja, welche. Üblicherweise bekommt Dein Baby nach der Geburt im Krankenhaus bereits eine geeignete Milchnahrung. Diese kannst Du weiterfüttern, wenn Ihr nach Hause gekommen seid. Du kannst Dich aber auch für eine andere entscheiden. Dabei kann Dir Deine Hebamme ebenso helfen wie der Kinderarzt.

Wenn Du nicht stillst, kannst Du Dein Baby mit hochwertiger Milchnahrung in seinen ersten Lebensmonaten ebenfalls gesund ernähren. Du brauchst Dich dabei nicht sorgen, dass die Bindung zu Deinem Kind weniger stark ausfällt. Durch viel Körperkontakt kannst Du die Nähe, die durchs Stillen entsteht, ausgleichen. Und ausgiebiges Kuscheln mit Deinem Kleinen ist sowieso das Schönste – ob beim Stillen, Fläschchengeben oder einfach so.



### 3. SCHRITT: DEIN BABY ENTDECKT DIE VIELFALT GESUNDEN ESSENS *mit dem Beikoststart*

Die Einführung der Beikost ist eine spannende Sache. Zum einen, weil es ein großer Schritt in der Entwicklung Deines Babys hin zum Kleinkind ist. Zum anderen, weil Kinder so unterschiedlich beim Essen sind. Die einen freuen sich geradezu, endlich etwas anderes als Milch kosten zu dürfen. Die anderen stehen dem fremden Geschmack skeptisch gegenüber und lassen sich nur zurückhaltend darauf ein.

In jedem Fall ist Beikost für die Ernährung Deines Kindes wichtig, weil ihre Inhaltsstoffe seinen Nährstoffbedarf optimal decken können. Dieser verändert sich, je älter Dein Baby wird und je weiter es in seiner Entwicklung fortschreitet.



Experten raten, mit der Beikost frühestens im fünften Monat und spätestens im siebten Monat zu beginnen. Wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, hängt bei jedem Kind von seiner individuellen Entwicklung ab.<sup>23</sup> Ist es soweit, zeigen Babys das normalerweise durch ihr Verhalten. Achte daher auf folgende äußere Anzeichen:

- Müheloses Halten des Köpfchens
- Aufrechtes Sitzen
- Eigenständiges Hineinstecken von Dingen in den Mund
- Interesse am Essen, evtl. Hände danach ausstrecken oder danach greifen
- Händchen in den Mund stecken, wenn die Eltern essen
- Öffnen des Mundes, wenn der Löffel kommt
- Zungenstreckreflex ist verschwunden: Baby schiebt das Essen nicht wieder mit der Zunge heraus

Mit der Beikost erweiterst Du den Ernährungsplan Deines Babys und versorgst es mit der Energie und den Nährstoffen, die es ab jetzt braucht. Dabei solltest Du schrittweise vorgehen, weil sich Dein Kleines an den neuen Geschmack erst einmal gewöhnen muss. Sein Stoffwechsel muss sich auf die neue Nahrung einstellen. Zudem muss es lernen, mit dem Löffel gefüttert zu werden. Bis jetzt hat es an Deiner Brust gesaugt oder aus einer Flasche mit Sauger getrunken. Die Arbeit der Zunge ist dabei eine völlig andere als beim Essen vom Löffel. Es erfordert daher etwas Übung, bis es richtig klappt. Bleibe geduldig und stelle Dich darauf ein, dass die Beikosteinführung eine etwas größere Sauerei sein kann. Mit der Zeit wird es aber immer besser funktionieren und immer weniger danebengehen.

Damit sich Dein Baby und sein Körper allmählich an die neue Nahrung gewöhnen, führst Du die Breie mit Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Obst und Getreide schrittweise ein.

## PLAN FÜR DIE BEIKOSTEINFÜHRUNG

### AB 5. – 7. MONAT:

- 1. Woche:** Mittags einige Löffel Gemüsebrei, z. B. Kürbis, Karotte oder Pastinake füttern, danach darf das Baby Mutter- oder Pre-Milch trinken, bis es satt ist.  
Die Breimenge wird jeden Tag etwas gesteigert.
- 2. Woche:** Mittags den Gemüsebrei mit etwas Kartoffelbrei und 1 EL Rapsöl erweitern
- 3. Woche:** Mittags den Gemüse-Kartoffelbrei mit Rapsöl um ungefähr 30 g mageres Fleisch erweitern. Etwas Obstsaft deckt den Bedarf an Vitamin-C.
- 4. Woche:** Der Mittagsbrei kann anstelle von Fleisch auch ein- bis zweimal pro Woche Fisch enthalten, Kartoffeln können für mehr Abwechslung durch Reis, Nudeln oder Getreidesorten wie Couscous ersetzt werden.  
Die Milchmahlzeit mittags sollte durch die Breimahlzeit vollständig ersetzt sein.

### AB 6. – 8. MONAT:

- 1. Woche:** Nachmittags oder abends einige Löffel Vollmilch-Getreide-Brei füttern.
- 2. Woche:** Menge immer weiter steigern, das ist auch schon in der ersten Woche möglich, wenn das Baby den Brei gut annimmt.
- 3. Woche:** Obstbrei oder –saft dem Vollmilch-Getreide-Brei zufügen, das kann schon in der ersten Woche erfolgen.
- 4. Woche:** Spätestens jetzt sollte der Vollmilch-Getreide-Brei die Milchmahlzeit am Nachmittag oder Abend ersetzt haben.

### AB 7. – 9. MONAT:

- Ab 1. Woche:** Nachmittags milchfreien Getreide-Obst-Brei füttern.

Dieser Plan für die Beikosteinführung<sup>24</sup> ist nur ein Beispiel bzw. eine Orientierungshilfe. Wie Du vorgehst, hängt davon ab, wie schnell Dein Kind für den Brei tatsächlich bereit ist. Bei manchen dauert es länger, bis sie überhaupt ein paar Löffelchen Gemüsebrei essen. Andere können schon nach wenigen Tagen davon nicht genug bekommen.

Deine Hebamme kann Dich übrigens in Sachen Beikost beraten, sofern sie das anbietet. Die Kosten dafür übernehmen Krankenkassen im Rahmen der acht Beratungen zu Still- und Ernährungsfragen ab dem 13. Lebensmonat Deines Kindes, auf die Du Anspruch hast. Für genauere Informationen wendest Du Dich am besten an Deine Hebamme oder an die Krankenkasse.

Neben einer persönlichen Beratung kannst Du eine Beikostberatung über Online-Angebote erhalten. Einige davon sind sogar kostenlos.



## SELBST KOCHEN ODER GLÄSCHEN?

Für eine gesunde Ernährung empfiehlt es sich, sich selbst in die Küche zu stellen und das Essen zuzubereiten. Das hat den Vorteil, dass Du weißt, was drin ist. Aus diesem Grund möchten viele Mamas den Brei für die Beikosteinführung selbst zubereiten. Das ist wirklich nicht schwer.

- Gemüse weich dünsten und anschließend mit etwas Wasser zu einem feinen Brei verarbeiten.
- Kartoffeln weich kochen und danach fein pürieren.
- Fleisch gar kochen und dann pürieren.

Die fertigen Breie kannst Du sofort füttern, sobald sie für Dein Baby eine angenehme Temperatur haben. Ist etwas übrig, kannst Du den Rest für den nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Diese Breireste sollten aber nicht mit dem Löffel in Berührung gekommen sein, mit dem Du Dein Baby gefüttert hast. Ansonsten können Keime und Bakterien auf den Brei kommen.



Zum Beikoststart isst Dein Baby nur wenige Löffel. Portioniere den Brei daher in Eiswürfelformen, um ihn einzufrieren. Für die Mahlzeit kannst Du dann so viele Brei-Eiswürfel auftauen, wie Dein Baby wahrscheinlich essen wird. Am Anfang nur einen, später dann zwei oder mehr. Für größere Menge sind Kunststoff- oder Glasbecher mit Schraubdeckel im Handel erhältlich.

Selbst wenn es wenig Mühe und Zeit kostet, muss der Brei trotzdem gekocht werden. Ist Dein Alltag ziemlich vollgepackt oder möchtest Du Dir aus anderen Gründen diese Arbeit ersparen? Dann kannst Du Brei im Gläschen kaufen. Das ist sehr praktisch für bestimmte Situationen, falls Du den Brei ansonsten selbst kochen möchtest. Zum Beispiel für unterwegs oder den Urlaub. Des Weiteren sind Gläschen für Notfälle und die Bevorratung sehr gut, weil sie sich lange halten und unkompliziert lagern lassen.

Die meisten Beikostprodukte aus Deutschland haben einen hohen Qualitätsstandard. Produktion und Inhaltsstoffe werden regelmäßig kontrolliert, außerdem müssen Hersteller auf Schadstofffreiheit achten. Einige Anbieter verwenden Zutaten aus biologischem Anbau, diese Babygläschen tragen deshalb das EU-Bio-Siegel oder das deutsche Bio-Siegel. Um sie zu erkennen, achte außerdem auf die Bezeichnungen „Bio“ oder „Öko“ sowie die Codenummer der zuständigen Kontrollstelle, z. B. DE-ÖKO-001 und DE-ÖKO-007.

### **In Deutschland unterliegen die Babygläschen der „Verordnung über diätetische Lebensmittel“ und damit strengen Vorgaben in Bezug auf:<sup>25</sup>**

- Zusammensetzung der Nährstoffe
- Grenzwerte für Schadstoffe und Rückstände
- Verwendung von Zusatzstoffen

Möchtest Du sichergehen, dass Du Deinem Baby das Beste fütterst? Dann informiere Dich bei Öko-Test – hier werden immer wieder Testergebnisse zu Produkten unterschiedlicher Hersteller veröffentlicht.<sup>26</sup>

### **Achte beim Kauf von Babygläschen auf Folgendes:**

- Möglichst wenige Zutaten
- Keine unnötigen Inhaltsstoffe wie Stärke und Aromastoffe
- Keine geschmacksgebenden Zutaten wie Gewürze, Kräuter, Schokolade etc.
- Verständliche Angaben über die Zutaten
- „Ohne Zuckerzusatz“
- „Ohne Zugabe von Salz“
- Getreide in Vollkornqualität

Hebammen geben gerne den Tipp nur Gläschen zu kaufen, deren Zutaten denen entsprechen, die man selbst beim Kochen verwenden würde.

## WICHTIGE INHALTSSTOFFE DER BEIKOST

Der Vorteil vom Selbstkochen ist es, dass Du genau bestimmen kannst, was im Brei für Dein Baby drin sein soll. Dadurch kannst Du auf hochwertige Zutaten aus kontrolliertem Anbau bzw. in Bio-Qualität achten. Kaufst Du Obst, Gemüse und Fleisch bei einem lokalen Erzeuger, dann hast Du eine besonders gute Kontrolle über die Herkunft der Zutaten für den Babybrei. Außerdem tust Du für die Umwelt etwas Gutes, wenn lange Transportwege entfallen. Kaufe die Lebensmittel am besten immer frisch und bereite den Brei daraus zeitnah zu. So ist die Beikost für Dein Baby reich an wichtigen Nährstoffen.

Alternativ kannst Du Dich für Brei aus dem Gläschen entscheiden, die aus einer streng kontrollierten Produktion mit hochwertigen Zutaten stammen. Entsprechende Hinweise findest Du auf den Verpackungen oder Du informierst Dich über die Qualität mittels Produkttests wie die von Öko-Test.

Üblicherweise bekommen in Deutschland die Kinder als erste Breimahlzeit einen Karotten-, Kürbis- oder Pastinakenbrei. Grundsätzlich steht es Dir aber frei, mit welchem Gemüse Du startest.

Sobald Dein Baby den Gemüsebrei gerne isst, kannst Du wechseln und Brei aus anderen Gemüsesorten füttern. Die Abwechslung gewöhnt Dein Baby zum einen an die unterschiedlichen Aromen und zum anderen wird es so mit allen wichtigen Nährstoffen optimal versorgt. Auch beim Fleisch ist angefangen von Rind- bis Geflügelfleisch alles erlaubt. Empfehlenswert sind immer magere Fleischteile.



## Gut zu Wissen

Durch den Brei kann es passieren, dass der Stuhl Deines Babys etwas fester wird. Vor allem bestimmte Zutaten wie Karotten können das verursachen. Plagt sich Dein Baby zu sehr, kannst Du ihm einige Löffel Apfel- oder Birnenbrei füttern oder Apfel- oder Birnensaft zu trinken geben. Das lockert den Stuhl garantiert.



## IM BREI SOLLTEN FOLGENDE INHALTSSTOFFE FEHLEN – VOR ALLEM ZUM BEGINN:

- Salz
- Zucker
- Unnötige Zusatzstoffe wie künstliche Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe
- Honig (gilt als Rohkost und darf ein Baby im ersten Lebensjahr nicht essen)

Den Brei brauchst Du nicht würzen, weil die neuen Geschmacksnuancen für Dein Baby schon intensiv genug sind. Pfeffer und andere Gewürze sowie Kräuter sind deshalb unnötig. Zudem überfordern sie die empfindlichen Geschmacksnerven der Kleinen. Salz sollte gerade zum Beikoststart keinesfalls im Brei sein, weil es in größeren Mengen für Dein Kleines lebensgefährlich sein kann. Es gelangt ins Blut und bindet dort Wasser. Um das auszugleichen, strömt vermehrt Wasser aus den Zellen in den Blutkreislauf, was zu Fehlfunktionen wie Herzrasen und Bewusstseinsstörung führen kann.<sup>27</sup>

Mit der Zeit kannst Du das Essen für Dein Kind allerdings ruhig ein wenig salzen und würzen. Spätestens wenn es anfängt, mit Euch am Familientisch zu essen, kommt es mit Gewürzen und Salz in Berührung. Dann solltest Du weiterhin darauf achten, dass Du es mit dem Salzen nicht übertreibst. Diese Empfehlung gilt mit Blick auf Dein Kind, aber auch für Deine gesamte Familie. Denn zu viel Salz kann generell negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben und zum Beispiel das Risiko für Bluthochdruck sowie Übergewicht erhöhen.<sup>28</sup>

Des Weiteren sollten die Lebensmittel gut erhitzt und Fleisch sowie Fisch immer gut durchgegart sein. So verhinderst Du, dass sich Dein Baby mit krankmachenden Keimen infizieren kann. Den Brei solltest Du im Kühlschrank nicht zu lange aufbewahren. Ein bis zwei Tage sind aber in Ordnung.

### Weitere Hygienetipps rund ums Breifüttern:<sup>29</sup>

- Nach dem Pürieren den Brei schnell herunterkühlen und danach sofort einfrieren
- Brei am besten im Wasserbad oder in der Mikrowelle kurz vor dem Füttern auftauen
- Aufgetauten Brei nicht noch einmal erwärmen oder einfrieren
- **Vorsicht Mikrowelle:** der Brei wird dort ungleichmäßig erhitzt, deshalb vor dem Füttern gut durchrühren
- Wird er nicht eingefroren, den gekochten Brei in der kältesten Zone im Kühlschrank lagern, in der Regel ist das die Glasplatte über dem Gemüsefach

## REZEPTE FÜR GRUNDBREIE VON ERNÄHRUNGSBERATERIN NATALIE WIESE

Natalie Wiese ist Mutter eines Sohnes und Ernährungsberaterin. Seit über fünf Jahren hilft sie anderen Eltern mit ihrem Blog [Babybrei-selber-machen.de](https://www.babybrei-selber-machen.de) dabei, den richtigen Start in das Thema Beikost zu finden.

Neben vielen Tipps zum Thema Babybrei gibt es zahlreiche gesunde Rezepte für die Zeit danach, die der ganzen Familie schmecken: Vom Frühstück über gesunde Snacks bis hin zu einfachen und schnell gemachten Hauptgerichten.





## GEMÜSEBREI – BABYS ERSTER BREI FÜR DEN BEIKOSTBEGINN

**Mengenangabe:** Die angegebene Menge reicht für mehrere Portionen Gemüsebrei für den Beikostbeginn, da die gegessenen Mengen anfangs sehr klein sind.

### Zutaten

- 300 g Gemüse (für den Beikostbeginn eignen sich zum Beispiel Pastinaken, Karotten, Kürbis, Süßkartoffel oder Zucchini besonders gut)
- Wasser

### Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und schälen oder je nach Sorte putzen. Schneide es anschließend in kleine Stücke (ca. 1x1 cm). Achte hierbei darauf, dass sie nicht zu groß sind. Denn je kleiner die Gemüsestücke sind, desto kürzer ist die Garzeit. Dadurch bleiben möglichst viele Vitamine erhalten.
2. Gib das Gemüse dann in einen kleinen Topf und bedecke es zu 3/4 mit kaltem Wasser. Lass es einmal aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel für etwa 10-15 Minuten leicht weiter köcheln. Die Kochzeit ist abhängig von der Größe der Gemüsestücke – prüfe nach der angegebenen Zeit, ob das Gemüse gar ist. Das Gemüse sollte weich, aber nicht zerkoht sein.
3. Lass das Gemüse anschließend etwas abkühlen und püriere es mit dem Kochwasser zu einem feinen Gemüsebrei. Wenn der Brei zu dickflüssig ist, kannst du einfach noch etwas (abgekochtes) Wasser hinzugeben.



## GEMÜSE-KARTOFFEL-BREI – DER ZWEITE SCHRITT IN RICHTUNG MITTAGSBREI

**Mengenangabe:** Die angegebene Menge reicht bei Beikostbeginn für mehrere Portionen Gemüse-Kartoffelbrei, da die gegessenen Mengen anfangs noch klein sind.

**Mein Tipp:** Ich empfehle ein hochwertiges Rapsöl, da es die beste Zusammensetzung an gesättigten und ungesättigten Rapsölen enthält. Beginne mit wenigen Tropfen Rapsöl für eine kleinere Portion des Gemüse-Kartoffel-Breis und steigere die Menge dann auf 1 EL für die gesamte Portion mit den unten angegebenen Mengen.

### Zutaten

- 100 g Gemüse, wie z. B. Karotten, Kürbis, Zucchini
- 50 g Kartoffeln
- 1 EL Rapsöl

### Zubereitung

1. Wasche die Kartoffeln und das Gemüse und schäle oder putze es je nach Sorte.
2. Schneide die Kartoffeln und das Gemüse in kleine Würfel (ca. 1x1cm) und gib alles zusammen mit etwa 50 ml Wasser in einen kleinen Topf.
3. Lass es einmal aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel für etwa 12-15 Minuten leicht weiter köcheln.
4. Wenn die Gemüse- und Kartoffelstücke etwas abgekühlt sind, kannst Du beides zusammen mit dem Kochwasser und dem Rapsöl zu einem feinen Gemüse-Kartoffelbrei pürieren. Ist der Brei zu dickflüssig, kannst Du nach Bedarf noch etwas (abgekochtes) Wasser hinzugeben, bis die Konsistenz für Dein Baby passend ist.



## GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI – DER KOMPLETTE MITTAGSBREI

**Mengenangabe:** Die angegebene Menge reicht normalerweise für 1 Portion Mittagsbrei. Je nach Hunger Deines Babys und seinem „Beikostfortschritt“ kann es jedoch auch für 2 Portionen reichen.

**Mein Tipp:** Damit das Eisen aus dem Fleisch besser aufgenommen werden kann, kannst Du zusätzlich 2-3 EL Vitamin C-haltigen Fruchtsaft (aus 100 % Frucht) hinzufügen. Alternativ kannst Du etwas Vitamin C-haltiges Obstmus oder Obst als „Nachspeise“ anbieten.

### Zutaten

- 100 g Gemüse, wie z.B. Pastinaken
- 50 g Kartoffeln
- 30 g Fleisch, wie z.B. Hähnchenbrust
- 2-3 EL Fruchtsaft, wie z.B. Orangensaft
- 1 EL Rapsöl

### Zubereitung

1. Wasche die Kartoffeln und das Gemüse und schäle oder putze es je nach Sorte.
2. Schneide beides in kleine Stücke (ca. 1x1 cm)
3. Wasche das Fleisch ebenfalls kurz ab, tupfe es mit einem Blatt Küchenkrepp trocken und schneide es ebenfalls in kleine Würfelchen.
4. Gib Gemüse, Kartoffeln und Fleisch zusammen mit etwa 60 ml Wasser in einen kleinen Topf.
5. Lass alles bei geschlossenem Deckel etwa 10-12 Minuten leicht kochen, bis das Gemüse weich ist.
6. Gib nun den Fruchtsaft und das Rapsöl dazu und püriere alles zusammen mit dem Kochwasser.
7. Ist der Brei zu dickflüssig, kannst Du einfach noch etwas (abgekochtes) Wasser dazu geben, bis der Brei die Konsistenz hat, die Dein Baby gerne isst.

## GEMÜSE-KARTOFFEL-GETREIDE-BREI – DIE VEGETARISCHE ALTERNATIVE DES MITTAGSBREIS

**Mengenangabe:** Die angegebene Menge reicht normalerweise für 1 Portion Mittagsbrei. Je nach Hunger Deines Babys und seinem „Beikostfortschritt“ kann es jedoch auch für 2 Portionen reichen.

**Mein Tipp:** Die Getreideflocken sind ein wichtiger Bestandteil des vegetarischen Mittagsbreis und sollten nicht weggelassen werden, denn sie liefern pflanzliches Eisen und Eiweiß.

Damit das pflanzliche Eisen aus dem Getreide besser aufgenommen werden kann, kannst Du zusätzlich 2-3 EL Vitamin C-haltigen Fruchtsaft, wie z.B. Orangensaft (aus 100 % Frucht) mit zum Brei dazu geben. Alternativ kannst Du etwas Vitamin C-haltiges Obstmus oder Obst als „Nachspeise“ anbieten.

### Zutaten

- 100 g Gemüse, wie z.B. 50 g Karotten und 50 g Kohlrabi
- 50 g Kartoffeln
- 10 g (feine) Getreideflocken, beispielsweise Haferflocken
- 2-3 EL Fruchtsaft, wie z.B. Orangensaft
- 1 EL Rapsöl



### Zubereitung

1. Wasche das Gemüse und die Kartoffeln und schäle alles oder putze das Gemüse je nach Sorte.
2. Schneide das Gemüse und die Kartoffeln in kleine Stücke von etwa 1x1cm Größe.
3. Gib alles zusammen mit etwa 70 ml Wasser in einen kleinen Topf und lass es bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 10-12 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
4. Die Getreideflocken gibst Du etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit dazu.
5. Püriere nun alles zusammen mit dem Rapsöl und dem Fruchtsaft.
6. Die Wassermenge (abgekochtes Wasser) kannst Du noch erhöhen, bis der Babybrei die Konsistenz hat, die Dein Baby gerne mag.



## MILCH-GETREIDE-BREI – DER ABENDBREI

**Mengenangabe:** Die angegebene Menge reicht für 1 Portion Abendbrei.

**Mein Tipp:** Für den Anfang kannst Du statt Vollmilch auch eine Mischung aus 100 ml Wasser, 100 ml Vollmilch und 1 TL Rapsöl verwenden.

Alternativen zur Vollmilch sind Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung (PRE-Milch), die Du ebenfalls zur Zubereitung des Abendbreis nutzen kannst. Bitte beachte jedoch, dass diese beiden nicht gekocht werden dürfen.

### Zutaten

- 200 ml Vollmilch mit 3,5 % Fett
- 20 g Vollkorngrieß
- 20 g Obstmus oder frisches, klein geschnittenes Obst wie z.B. Banane

### Zubereitung

1. Gib die Vollmilch in einen kleinen Topf und lass sie aufkochen.
2. Rühre den Grieß in die kochende Milch ein und lass den Grießbrei noch etwa 1-2 Minuten weiter kochen, bis er etwas eingedickt ist.
3. Vermische den Grießbrei mit dem Obstmus. Verwendest Du frisches Obst kannst Du dieses nun ebenfalls zum Grießbrei dazu geben und alles noch fein pürieren.



## GETREIDE-OBST-BREI – DER NACHMITTAGSBREI

**Mengenangabe:** Die angegebene Menge reicht für 1 Portion Nachmittagsbrei.

**Mein Tipp:** Füge dem Nachmittagsbrei unbedingt etwas Öl hinzu, es enthält unter anderem wichtige essenzielle Fettsäuren und liefert zusätzliche Energie.

### Zutaten

- 100 ml Wasser
- 20 g feine Vollkorngetreideflocken, wie z.B. Haferflocken oder Dinkelflocken
- 100 g Obstmus wie beispielsweise Pflaumen-Birnen-Mus oder frisches Obst
- 1 TL Rapsöl

### Zubereitung

1. Gib das Wasser zusammen mit den Getreideflocken in einen kleinen Topf und koche alles einmal auf.
2. Lass den Getreidebrei noch 1-2 Minuten weiter kochen, bis er etwas eingedickt ist.
3. Vermische nun den Getreidebrei mit dem Obstmus und püriere ihn nach Bedarf, falls die Getreideflocken noch zu grob für Dein Baby sind. Verwendest Du frisches Obst statt Obstmus kannst Du dieses nun ebenfalls dazu geben und zusätzlich fein pürieren.

BEISPIELE FÜR DIE EINZELNEN MAHLZEITEN:

5. - 7. Monat:

- Morgens:** Milchmahlzeit mit Muttermilch oder Formulamilch
- Mittags:** Gemüsebrei, Gemüse-Fleisch- oder Gemüse-Fisch-Brei
- Nachmittags:** Milchmahlzeit mit Muttermilch oder Formulamilch
- Abends:** Milchmahlzeit mit Muttermilch oder Formulamilch

6. - 8. Monat:

- Morgens:** Milchmahlzeit mit Muttermilch oder Formulamilch
- Mittags:** Gemüsebrei, Gemüse-Fleisch- oder Gemüse-Fisch-Brei
- Nachmittags:** Milchmahlzeit mit Muttermilch oder Formulamilch
- Abends:** Getreide-Milch-Brei

7. - 9. Monat:

- Morgens:** Milchmahlzeit mit Muttermilch oder Formulamilch
- Mittags:** Gemüsebrei, Gemüse-Fleisch- oder Gemüse-Fisch-Brei
- Nachmittags:** Getreide-Obst-Brei
- Abends:** Getreide-Milch-Brei

Ab 10. Monat:

- Morgens:** Vollkornbrot mit Butter oder Frischkäse, Käse und/oder Wurst oder Müsli/Porridge mit Milch
- Mittags:** Brei oder Familienessen
- Nachmittags:** Obstbrei, geschnittenes Obst, Butterbrot, zuckerfreie Waffeln
- Abends:** Brotzeit oder Getreide-Milch-Brei



## Gut zu Wissen



Gib Deinem Baby zu jeder Breimahlzeit etwas Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Je weniger Milchmahlzeiten es bekommt, desto wichtiger ist die Flüssigkeitsaufnahme. Die meisten Babys können schon aus einem Becher trinken, den man ihm hinhält. Es gibt übrigens spezielle Trinklernbecher, die sich dafür eignen und die Dein Kleines einfach selbst halten kann.



Die meisten Babys trinken laut Experten intuitiv so viel, wie sie benötigen. Selbst wenn Dein Kleines erst einmal ein Trinkmuffel ist, wird es normalerweise mit der Zeit automatisch mehr trinken. Es ist wahrscheinlich, dass es sich an die neue Situation bloß gewöhnen muss.<sup>30</sup> Sei am besten ein gutes Beispiel und trinke zu jedem Essen selbst ein Glas Wasser.

Je älter Dein Baby wird und je mehr Zähne es bekommt, desto mehr ist es bereit, stückiges Essen zu kauen. Du kannst ihm während der Beikost-einführung immer wieder einmal ein Obststück oder ein Stück Gemüse anbieten. Dafür eignen sich zum Beispiel Bananen, reife Pfirsiche oder Birnen sowie weich gedünstete Äpfel oder Karotten. Auch weiches Brot ohne Rinde können Babys gut in kleinen Stücken essen.

Hast Du alle Breie eingeführt und Dein Baby verschiedene Lebensmittel kennengelernt, dann ist es allmählich bereit, am Familientisch mitzuesen. Das ist meist um den 10. bis 12. Monat soweit. Nudeln mit Sauce, Kartoffeln mit Erbsen oder Gemüsesuppen eignen sich anfangs zum Beispiel für die Kleinen. Grundsätzlich dürfen sie aber alles probieren, was die Erwachsenen essen – abgesehen von rohem Fisch, Fleisch, Eiern und Honig. Die Speisen sollten jedoch salzarm sein. Manchen Babys macht scharfes Essen nichts aus, andere mögen eher ungewürzte Speisen. Das musst Du einfach ausprobieren. Am besten tastest Du Dich langsam heran.

Aber natürlich gibt es auch schlechte Esser. Egal, ob Dein Baby den Brei gemocht oder eher verschmäht hat – es kann sein, dass es das Familienessen sofort liebt oder zunächst skeptisch ist. Solange es seinen Kalorienbedarf über die anderen Mahlzeiten deckt, ist es nicht schlimm, wenn es am Familientisch noch nicht viel isst.

Abhängig von der individuellen Entwicklung Deines Babys kann es die Speisen bereits selbst mit dem Löffel oder der Gabel essen. Selbstverständlich darf es gerne seine Hände als Besteck nehmen oder Du fütterst es. Suppen oder Eintöpfe mit kleinen, sehr weichen Stücken kannst Du ihm in einen Trinkbecher geben, aus dem es diese Gerichte schlürfen kann.



## Gut zu Wissen

Bleibe dabei, wenn Du Deinem Kind Obst- oder Gemüsestücke gibst. Es könnte sich daran verschlucken und braucht dann eventuell Deine Hilfe.



## TIPPS FÜR DEN BEIKOSTSTART

- **Der richtige Zeitpunkt:**  
Ist von Kind zu Kind unterschiedlich, liegt aber ungefähr zu Beginn des zweiten Lebenshalbjahrs. Er ist meistens damit verbunden, dass die Milch-  
nahrung dem Baby aufgrund seiner fortschreitenden Entwicklung nicht  
mehr ausreichend Energie und Nährstoffe liefert. Äußere Anzeichen, wie  
aufrechtes Sitzen und starkes Interesse am Essen der Eltern zeigen, dass  
der Zeitpunkt für Beikost gekommen ist.
- **Erst Milch dann Brei:**  
Trinkt das Baby zuerst etwas Mutter- oder Formulamilch, ist es bereit fürs  
Essen. Es verbindet den ungewohnten Brei leichter mit Nahrung und isst  
ihn vielleicht eher, weil es noch hungrig ist.
- **Babylöffel zum Füttern:**  
Sie sind flacher und schmäler als herkömmliche kleine Löffel und passen  
daher einfacher in den kleinen Mund des Babys.
- **Nur ein wenig Brei:**  
Kleine Mengen auf dem Löffeln machen es ihm leichter vom Löffel zu  
essen.
- **Kleine Schritte:**  
Das Baby muss sich erst an die ungewohnte Nahrung gewöhnen. Zudem  
hilft es Dir, Unverträglichkeiten zu erkennen, wenn Du ein Lebensmittel  
über mehrere Tage hinweg fütterst.
- **Einfach kochen:**  
Tiefkühl-Gemüse ist praktisch, weil es schon für die Zubereitung fertig  
ist. Breie lassen sich daraus schnell kochen ebenso wie eine Beilage zum  
Familienessen.
- **Auf Hygiene achten:**  
Hände waschen, Fleisch und Gemüse getrennt voneinander schneiden  
und weitere Hygieneregeln sind essenziell, wenn Du für dein Baby kochst.
- **Vorkochen:**  
Größere Mengen an Brei machen nicht mehr Aufwand als nur ein oder  
zwei Portionen. Eingefroren sind sie bis zu zwei Monate haltbar und jeder-  
zeit für die Breimahlzeiten verfügbar.
- **Vorher Temperatur checken:**  
Vor dem Füttern solltest Du immer die Temperatur des Breis prüfen,  
damit sich Dein Baby nicht den Mund verbrennt. Es ist besser zu kühl, als  
zu warm zu füttern.
- **Nicht aufgegessen:**  
Breireste aus der Schüssel, aus der Du gefüttert hast, müssen entsorgt  
werden. Hast Du eine gewisse Menge aus einem Gläschen etc. entnom-  
men, darf der Rest gut verschlossen bis zum nächsten Tag aufbewahrt  
werden.

- **Ideale Fütterungsposition:**

Im besten Fall sitzt Baby bereits alleine, wenn die Beikosteinführung startet. Dann kann es im Hochstuhl aufrecht sitzen und gefüttert werden. Klappt das noch nicht, empfiehlt sich eine halbliegende Position in einer Wippe, Babyschale oder auf dem Schoß von Mama oder Papa.

- **Sauerei:**

Egal, wie gut Du aufpasst und dich anstrengst, es wird beim Breifüttern immer etwas danebengehen. Ein verschmiertes Gesichtchen ist ein typisches Bild ebenso wie dreckige Händchen und ein schmutziger Latz. Viele Babys sind bei der Beikosteinführung schon sehr aktiv. Daher kann es leicht passieren, dass die Umgebung, angefangen vom Tisch über den Hochstuhl bis zum Boden dreckig wird. Legst Du dir ein feuchtes Tuch bereit, kannst Du Dein Baby anschließend schon einmal etwas sauber machen.



## WAS, WENN DAS BABY DEN BREI VERWEIGERT?

Der fein pürierte, dickliche Gemüsebrei ist für Dein Kleines am Anfang genauso ungewohnt wie das Essen mit einem Löffel. Es hat vor dem Beikoststart nur Milch getrunken und muss sich auf die neue Nahrung erst einstellen. Wie in allen Bereichen der kindlichen Entwicklung gilt auch hier, dass jedes Baby sein eigenes Tempo und seinen eigenen Charakter hat. In Sachen Beikost gibt es die kleinen Entdecker, die alles Neue spannend finden und dafür sofort offen sind. Daneben sind die zurückhaltenden und skeptischen Babys zu beobachten, die Neues erst vorsichtig austesten und sich ganz langsam daran wagen.

## URSACHEN UND TIPPS FÜR BREIVERWEIGERER:

- Verschiedene Gemüsesorten ausprobieren:**  
 Vielleicht mag Dein Kleines Süßkartoffel lieber als Karotte oder Pastinake oder es kann sich sogar für Zucchini oder Fenchel begeistern.
- Zeit geben:**  
 Der Zungenstoßreflex soll sich zwar im sechsten Monat verabschieden, er kann aber zum Beikoststart noch vorhanden sein. Schiebt Dein Baby den Brei also sofort wieder aus dem Mund, kann das der Grund dafür sein. Geduld ist dann gefragt. Alternativ kannst Du den Beikoststart noch einmal um ein oder zwei Wochen verschieben.
- Die perfekte Temperatur:**  
 Sie liegt bei etwa 37° C und entspricht der menschlichen Körpertemperatur sowie der Temperatur von Muttermilch. Deswegen sollte nicht nur Formulamilch, sondern auch der Brei ungefähr diese Temperatur haben.
- Keinen Hunger:**  
 Ein naheliegender Grund für die Verweigerung – Dein Baby ist einfach (noch) satt. Das kann passieren, wenn Du es vor dem Brei stillst oder ihm die Flasche gibst. Deshalb sollte es davor nicht zu viel trinken. Alternativ kannst Du probieren, ihm zuerst Brei anzubieten und es danach zu stillen oder ihm Formulamilch zu geben.
- Geschmäcker sind unterschiedlich:**  
 Wie wir Erwachsene bevorzugen Kinder bestimmte Lebensmittel. Das ist schon bei den Kleinsten so und macht sich beim Beikoststart bemerkbar. Es gibt Babys, die Gemüse verschmähen, aber voller Begeisterung Brei mit Fleisch oder sogar Fisch essen. Lass Dich also nicht entmutigen, wenn Dein Kleines nur wenige Löffel Gemüsebrei nimmt. Eventuell war nur sein Lieblingsgeschmack noch nicht dabei.
- Gemeinsam essen:**  
 Hat Dein Baby keine Lust auf Brei, kann es helfen mit ihm zusammen zu essen. Das gibt ihm ein Zugehörigkeitsgefühl und zudem macht es gerne nach, was Mama und Papa machen.
- Essen spannend machen:**  
 Wie ein Flugzeug den Löffel in den Mund fliegen lassen – es klingt albern, aber bei einigen Breiverweigerern hilft es. Andere wollen das ungewohnte Essen erst einmal entdecken und den Löffel selbst zum Mund führen oder sich den Brei wieder aus dem Mund herausholen, mit der Hand untersuchen und auf die Kleidung oder den Tisch schmieren. Auch wenn es schwerfällt, kann es helfen, wenn Du Deinem Baby diesen Spaß lässt. Essen ist ein sinnlicher Prozess und deshalb will es den Brei mit allen Sinnen erfahren.
- Die Zähne kommen:**  
 Es ist leider ein schmerzhafter Prozess, der mit geschwellenem, wundem Zahnfleisch einhergeht. Daher kann es sein, dass Dein Baby den Brei aufgrund der Schmerzen nicht essen mag.

## VEGETARISCHE ODER VEGANE ERNÄHRUNG

Ernährst Du Dich vegetarisch oder vegan, dann ist es Dir sicherlich wichtig, diese Ernährungsweise an Dein Kind weiterzugeben. Das ist problemlos möglich. Bei der Beikosteinführung lässt Du dann einfach das Fleisch weg und gibst Deinem Baby ausschließlich Gemüse- bzw. Gemüse-Kartoffel-Brei. Wichtig ist, dass die Beikost möglichst abwechslungsreich ist und die richtigen Lebensmittel darin kombiniert sind. Das betrifft vor allem die Protein-Versorgung. Erhöhe den Wert der pflanzlichen Proteine in den Breien, zum Beispiel durch Hülsenfrüchte wie Linsen.

Bei einer veganen Ernährung Deines Babys musst Du nichts beachten, solange es noch zwei volle Milchmahlzeiten bekommt. Anschließend muss seine Versorgung mit Vitamin B12 gesichert sein, was Du mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln erreichst.<sup>31</sup> Spreche am besten mit Deinem Kinderarzt, wenn Du Dein Kleines vegan ernähren möchtest.

### ALTERNATIVE ZUM BREI: BABY-LED WEANING

Beikosteinführung geht auch ohne Brei. Das nennt sich Baby-led Weaning (BLW) – zu Deutsch: babygesteuertes Entwöhnen (von der Muttermilch). Hintergrund ist, dass Essen etwas Natürliches ist, das die Kleinen selbst erfahren sollen. Folglich dürfen sie die Lebensmittel beim BLW greifen, begreifen und probieren. Deshalb bekommen sie anstelle von Brei zur Beikosteinführung feste Nahrung. Sie können dann selbst wählen, was sie ausprobieren möchten.



So funktioniert BLW:

- Das Baby nimmt an den Mahlzeiten am Familientisch teil.
- Es bekommt eine Auswahl an geeigneten Lebensmitteln.
- Weiches Gemüse und Kartoffeln sowie Nudeln eignen sich besonders gut, wenn das Baby noch keine oder wenige Zähne hat.
- Lebensmittel dämpfen, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen.
- Sticks oder Schnitze sind ideal, die in Babys Hände gut passen.

GEEIGNETE LEBENSMITTEL	UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL
Weiche Gemüsestücke	Nüsse; können leicht verschluckt werden, Erstickungsgefahr
Weiche Kartoffelstücke	Rohe Karotte und anderes ungekochtes, hartes Gemüse wie Kohlrabi; kann leicht verschluckt werden, Erstickungsgefahr
Weiche Obststücke	Kleine Fruchtstücke wie ungeschälte Trauben; können leicht verschluckt werden, Erstickungsgefahr
Salatgurke	Industrielle Nahrungsmittel wie Fertigsaucen, Ketchup etc.; zu stark gewürzt, zu viel Zucker
Avocado	Schmelzkäse
Nudeln	Chips, Salzbrezeln etc.; Erstickungsgefahr, zu stark gewürzt
Geschmortes Fleisch zum Auslutschen des Bratsafts	Eingelegte Oliven; Erstickungsgefahr, zu viel Salz
Nicht zu festes Fleisch wie Frikadellen oder Hackbällchen	Rohmilchprodukte; Gefahr der Infektion mit Bakterien

**GEEIGNETE LEBENSMITTEL**

Brötchen

Weiches Brot ohne Rinde

Mais- oder Dinkelstangen

Reiswaffeln

Hartkäse wie Emmentaler

Hart gekochte Eier

**UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL**

Rohe Eier; Gefahr der Infektion mit Bakterien

Honig; Gefahr der Infektion mit Bakterien

Schalentiere; können Nahrungsmittelallergie auslösen

Rohes Fleisch; Gefahr der Infektion mit Bakterien

Roher Fisch; Gefahr der Infektion mit Bakterien

Zuckerhaltige Speisen wie Pfannkuchen mit Zucker

<sup>32</sup> Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

**ÄHNLICH WIE BEI DER BEIKOSTEINFÜHRUNG MIT BREI GILT:**

Nach dem Essen darf Dein Baby noch Muttermilch oder Formulamilch trinken, so viel es möchte. Gerade wenn es nur ein wenig probiert, muss es seinen Energiebedarf weiterhin über die Milchmahlzeit decken.



## VORTEILE VON BLW FÜR DEIN KIND

- Kennenlernen der Lebensmittel über Sehen, Fühlen und Schmecken
- **Fingerfood macht Spaß:**  
matschen, zerbröseln, untersuchen etc.
- **Stärkt Selbstständigkeit und Selbstvertrauen:**  
Selber zu essen, macht Babys stolz und unabhängiger.
- **Erkennen des Sättigungsgefühls:**  
Das Baby hört selbst auf zu essen, wenn es satt ist.
- **Macht das Essen sicherer:**  
Anfangs verschluckt es sich vielleicht häufiger als beim Breifüttern, aber dafür später umso seltener.
- Fördert das Kauen und stärkt die Gesichtsmuskulatur
- Schult die Augen-Hand-Koordination
- Kann Übergewicht vorbeugen – das belegt eine britische Studie<sup>33</sup>

## VORTEILE VON BLW FÜR DICH

- **Keine direkten Vorgaben:**  
Baby-led Weaning folgt keinem Plan wie die Beikosteführung über Brei. Du bist freier in dem, was Du Deinem Baby gibst.
- **Spart Zeit:**  
Das Baby kann mit dem Beikoststart am Familienessen teilnehmen und Du musst nichts extra kochen.
- **Spart Geld:**  
Du brauchst nichts extra zu kaufen, sofern Du generell auf gesunde, hochwertige und schadstofffreie Lebensmittel achtest.
- **Unkompliziert:**  
Das Baby kann selbst mit seinen eigenen Händchen essen und muss nicht gefüttert werden, die Eltern können nebenbei selbst mit mehr Ruhe essen.
- **Freie Wahl:**  
Im Gegensatz zum Brei kann das Baby selbst entscheiden, was es essen will und was ihm schmeckt. Das kann den Schritt von Milch zu fester Nahrung erleichtern.

## ZUCKERFREI FÜTTERN UND ESSEN

Das Bewusstsein darüber, wie schädlich Industriezucker ist, ist in den letzten Jahren gestiegen. Dabei liegt die Gefahr nicht am Produkt selbst, sondern an der Menge. Die WHO-Empfehlung liegt bei 25 g pro Tag, was sechs Teelöffeln Zucker entspricht. Bei vielen Deutschen liegt der Wert deutlich darüber und dieser übermäßige Konsum ist letztlich schlecht für den Körper.<sup>34</sup>

- Zucker erzeugt Heißhunger, weil er den Insulinspiegel rasant ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen lässt.
- Er begünstigt Nährstoffmangel, weil er ein Sättigungsgefühl erzeugt, ohne wichtige Nährstoffe zu liefern.
- Zucker schadet den Zähnen, weil er für die Kariesbakterien Nahrung ist.
- Er beeinträchtigt die Darmflora, weil er das Wachstum von Pilzen fördert. Dadurch entstehen Verdauungsprobleme.
- Zucker fördert Übergewicht, weil der Körper zu viel Zucker in Fett umwandelt.
- Er begünstigt schwerwiegende Krankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf- und Krebs-Erkrankungen.

Deshalb legen vor allem Eltern heutzutage großen Wert darauf, dass ihr Kind so spät wie möglich von der süßen Versuchung nascht. Ähnlich wie viele Erwachsene lieben Babys Süßes. Das liegt zum einen daran, dass bereits die Muttermilch einen leicht süßlichen Geschmack hat. Zum anderen gilt „süß“ in der Natur als „Sicherheitsgeschmack“, weil die meisten natürlichen Lebensmittel mit süßem Geschmack nicht giftig sind.

Unsere Liebe für Süßes ist in unserem Überlebensmechanismus verwurzelt. Allerdings ist die natürliche Süße mit der von Industriezucker nicht zu vergleichen, die wesentlich intensiver ist. Wer also früh mit künstlichem Zucker in Berührung kommt und große Menge davon zu sich nimmt, dem wird die Süße aus natürlichen Lebensmitteln schnell nicht mehr ausreichen. Das Bedürfnis nach sehr süßen Produkten wird dadurch gefördert.<sup>35</sup>

## SÜSSE ALTERNATIVEN

Startest Du bei Deinem Baby mit Beikost, kommt es automatisch neben Mutter- oder Formulamilch mit anderen süßen Produkten in Kontakt. Bei Obst und ebenso bei bestimmten Gemüsesorten befindet sich unter den Inhaltsstoffen Zucker. Dieser vielseitige süße Geschmack reicht für Dein Baby erst einmal aus, um sein natürliches Bedürfnis nach Süßem zu stillen.

Möchtest Du einen Getreide-Milch-Brei etwas süßer machen, drücke einfach eine Banane hinein oder gib eine sehr reife, geriebene Birne dazu. Diese und weitere Obstsorten eignen sich ebenfalls hervorragend, wenn Du für Dein Baby Pfannkuchen, Waffeln oder einen Kuchen machst. Für uns Erwachsene mag Obst als Süßungsmittel vielleicht nicht ausreichend sein, aber für Babys schon.



Abgesehen von Obst gibt es weitere Optionen, mit denen Du Speisen anstelle von Industriezucker süßen kannst. Zum Beispiel: Agavendicksaft, Ahorn- oder Zuckerrübensirup und Honig. Allerdings dürfen Kinder letzteren erst ab einem Alter von einem Jahr essen, weil ihre Darmflora erst dann einen ausreichenden Schutz gegen die im Honig enthaltenen Bakterien bietet. Unter einem Jahr können diese den sogenannten Säuglingsbotulismus auslösen. Davon sprechen Ärzte, wenn Sporen des Bakteriums *Clostridium botulinum* im Darm Gifte freisetzen und dadurch die Nerven schädigen. Das ist bei Babys möglich, weil ihre Darmflora noch nicht vollständig ausgereift ist und daher keinen Schutz gegen das Bakterium bietet.<sup>36</sup> Honig ist ein Naturprodukt und kann diese Bakterien enthalten. Das Gleiche gilt für Ahorn- und Maissirup.

Agavendicksaft und andere natürliche Zuckeralternativen haben den Vorteil, dass sie neben Fructose und Glucose Vitamine, Aminosäuren und Antioxidantien enthalten. Trotzdem haben sie nicht weniger Kalorien als künstlich hergestellter Zucker, deshalb solltest Du mit diesen sparsam umgehen.<sup>37</sup>

Grundsätzlich ist es sowieso nicht notwendig, die Speisen für Dein Kleines übermäßig zu süßen. Es ist mit der Süße aus Früchten zufrieden, solange es nichts anderes kennengelernt hat. Somit wird Dein Baby gar nicht nach übermäßig süßen Lebensmitteln verlangen.

Daher ist es so wichtig, dass es möglichst lange keine Süßigkeiten und keine anderen Produkte mit Industriezucker bekommt. Im ersten Lebensjahr ist das noch recht einfach, weil seine Ernährung zuerst ausschließlich mit Mutter- oder Formulamilch erfolgt und diese Schritt für Schritt ersetzt wird.



## Gut zu Wissen

Achte möglichst lange auf eine zuckerfreie gesunde Ernährung Deines Kindes. Das kommt seiner Gesundheit zugute. Zum ersten Geburtstag kannst Du anstelle eines normalen Kuchens einen mit Zuckeralternativen wie Bananen backen.

Irgendwann ist es jedoch unvermeidbar, dass Dein Kleines mit Industriezucker in Berührung kommt. Er ist schließlich in einer Vielzahl an Lebensmitteln unseres Alltags versteckt enthalten, beispielsweise in Brötchen, Hörnchen, Cerealien, Keksen sowie vielen Convenience-Produkten. Diese kannst Du natürlich meiden, indem Du Dich genau informierst, worin überall Zucker enthalten ist. Frisch von Dir zubereite Speisen und Snacks sind die beste Garantie, die Kontrolle über den Zuckerkonsum Deines Kindes zu behalten. Darüber hinaus ist das Selberkochen für eine gesunde Ernährung immer empfehlenswert.

Trotzdem lässt es sich nicht immer vermeiden, wenn Dein Kind zum Beispiel bei den Großeltern isst, Du ihm schnell unterwegs einen Snack kaufen musst, ihr zum Essen ins Restaurant geht oder in der KiTa ein Kind Geburtstag hat und einen Kuchen mitbringt. Es kann in vielen Situationen leicht passieren, dass Dein Kind etwas mit Industriezucker isst. Deswegen brauchst Du kein schlechtes Gewissen zu haben. Solange es sich nur um kleine Mengen handelt, schaden sie Deinem Kind nicht.

# Zusammenfassung

Ob Du Dich für eine Beikosteinführung mit Brei oder über BLW entscheidest, bleibt Dir überlassen. Beide Methoden können für Dich und Dein Baby funktionieren und ihm eine gesunde Ernährung bieten. Dafür solltest Du auf möglichst frische, saisonale Zutaten zurückgreifen – am besten in Bio-Qualität.

Es ist zudem möglich, beide Methoden zu kombinieren und Deinem Baby sowohl Brei als auch Fingerfood anzubieten. So könnte es zum Beispiel mittags Brei und nachmittags Obststücke bekommen. Grundsätzlich ist Essen etwas Natürliches und keine Wissenschaft. Es sollte Deinem Baby Spaß machen, damit es sich später im Erwachsenenalter gesund ernähren mag. Daher kannst Du ihm die Entscheidung überlassen, ob es ein Brei-Fan ist oder lieber Fingerfood mag. Manche Babys mögen überhaupt keine Stücke kauen, solange sie nicht mindestens ein bis zwei Zähne haben. Andere haben bereits große Freude daran, nur mit der Zunge und Kauleiste Essensstücke im Mund zu zerdrücken.



Am besten gehst Du das Thema gelassen an und probierst aus, was Dein Kleines gerne essen mag. Und wenn es hauptsächlich lieber Milch möchte, ist das ebenfalls kein Problem. Es darf ruhig neben Obst, Gemüse, Nudeln und Co. weiterhin seine Mutter- oder Formulamilch trinken.

Zum Wohle der Gesundheit ist es empfehlenswert, im ersten Lebensjahr komplett auf künstlich hergestellten Zucker zu verzichten und danach die Menge möglichst gering zu halten. Solange Dein Baby nur natürlich süße Lebensmittel isst, hat es keine Bedürfnisse nach zusätzlich mit Zucker gesüßten Produkten. Bereitest Du seine Mahlzeiten und Snacks selbst zu, hast Du darüber vollständig die Kontrolle. Wenn Du Beikostprodukte kaufst, achte immer auf die Angabe „ohne Zucker-Zusatz“ oder „nur mit natürlichem Zucker“ und kontrolliere die Liste der Inhaltsstoffe.



# INTERVIEW MIT SCARLETT GARTMANN-REUS

## *über gesunde Ernährung*

### **Wie viel Wert legt die Familie Gartmann-Reus auf gesunde Ernährung?**

Wir legen großen Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Das heißt, bei uns gibt es alles – auch mal was zum Schnuckern. Morgens starten wir meist mit einer Acai Bowl in den Tag.

### **Hast Du in der Schwangerschaft konsequent auf Deine Ernährung geachtet?**

Es geht. In der Schwangerschaft habe ich versucht, mich ganz normal zu ernähren – weder super gesund noch super ungesund. Ich bin ein großer Fan von einer ausgewogenen Ernährung. Dann kommt man gar nicht erst in irgendwelche Extreme.

### **Hast Du während der Schwangerschaft Sport gemacht? Wenn ja, was hat Dich dazu motiviert?**

In meiner Schwangerschaft habe ich extrem viel Sport gemacht. Meist war ich 3 x pro Woche beim Boxen, bin täglich geritten und habe zu Hause meine Übungen gemacht. Mir hat es unglaublich gutgetan, in dieser Zeit Sport zu machen und mich fit zu halten. Mir ging es dadurch einfach viel besser und ich hatte keine körperlichen Beschwerden.

### **Wie stehst Du zum Thema „Stillen“?**

Das muss wirklich jede Mutter für sich entscheiden und die Meinungen gehen dabei sehr auseinander. Für mich persönlich war es die richtige Entscheidung nicht zu stillen und ich habe bis heute keinen Tag vermisst und trotzdem eine enge Bindung zu meiner Tochter. Für mich war von Anfang an klar, dass ich nicht stillen möchte. Es hat sich für mich nicht gut angefühlt.

### **Brei oder Baby-led-Weaning – Wie sah bei Euch der Beikoststart aus?**

Wir haben mit Baby-led-Weaning gestartet und das hat bei uns hervorragend geklappt. Sie fand es toll, alles selbst zu probieren und für uns war es auch spannend, weil sie quasi direkt mitessen konnte.

## Was sind Deine Tipps, wenn das Baby die Beikost verweigert?

Ruhig und entspannt bleiben. Manche Kinder brauchen einfach länger, bis sie auf den Geschmack kommen, richtig zu essen. Dabei würde ich mir gar keinen Stress machen.

## Brei selber kochen oder Gläschen – Was ist Deine Meinung?

Auch hierbei, denke ich, ist ein Mix gar nicht verkehrt. Wenn es mal schnell gehen muss oder man unterwegs ist, sind Gläschen eine super Alternative. Ansonsten kann man natürlich auch wunderbar vorkochen und einfrieren.

# VORSTELLUNG DER INFLUENCERIN *Scarlett Gartmann-Reus:*



Sie ist die Ehefrau des Fußballspielers und BVB-Kapitäns Marco Reus und Mutter einer kleinen Tochter.

Scarlett Gartmann-Reus arbeitet als internationales Model und ist erfolgreiche Influencerin. Seit ihrer Kindheit ist sie begeisterte Reiterin und nahm an Dressurturnieren teil. Heute besitzt sie mehrere Pferde, verbringt gerne ihre freien Stunden im Stall und teilt ihre Leidenschaft mit ihrer Tochter.

Um gesund und fit zu bleiben, macht Scarlett neben dem Reiten regelmäßig Fitnessstrainings und achtet auf eine gesunde Ernährung. Diese darf für das Model gerne vegan sein. Vor allem zu Hause isst sie hauptsächlich Speisen ohne tierische Produkte.

## 4. SCHRITT: SO GEHT ES MIT DER GESUNDEN ERNÄHRUNG WEITER *vom Baby zum Kleinkind*

Sobald Dein Kleines seinen ersten Geburtstag gefeiert hat, gilt es nicht mehr als Baby, sondern als Kleinkind. Die meisten essen um den 13. Lebensmonat herum schon vollständig am Familientisch mit. Vom Kinderarzt bekommen Eltern normalerweise mit der U6 das „Go“, dass das Kind alles essen darf, was die Erwachsenen essen. Mit rohem Fleisch und Fisch solltest Du aber noch vorsichtig sein und bei der Zubereitung der Mahlzeiten weiterhin auf Hygiene achten.

Es gibt jedoch Einjährige, die noch nicht so weit sind. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass sie noch nicht viele Zähne haben und festere Lebensmittel weniger gut kauen können. Andere hingegen zerdrücken ohne Zähne mühelos Gemüse, Obst, Nudeln und Co. mit der Zunge am Gaumen. Auch in diesem Alter gilt: Jedes Kind ist unterschiedlich und mag unterschiedliche Sachen. Aus diesem Grund kann es passieren, dass Dein Kind nicht alles isst, was Du ihm auf seinen Teller legst. Es gibt Gemüsesfans, leidenschaftliche Fleischesser und sogar Fischliebhaber. Und ebenso kann es sein, dass Dein Kind gefühlt nur ein Gericht essen mag. Probiere dann möglichst viel aus und vielleicht entdeckt es mit der Vielfalt der Speisen schließlich auch seine Liebe für vielseitiges Essen.



Generell ist es eine gute Empfehlung für eine gesunde Ernährung bei Kleinkindern, möglichst abwechslungsreich zu kochen. Das ist ein optimaler Weg, damit Dein Kind alle Nährstoffe bekommt, die es für seine Entwicklung benötigt.

Um den Kleinen gesundes, abwechslungsreiches Essen näherzubringen, kann es helfen, sie beim Zubereiten zusehen zu lassen. Sie finden ja sowieso alles spannend, was Mama und Papa machen und möchten am liebsten dabei sein – ob aufräumen, putzen oder eben kochen. Helfen können sie in diesem Alter natürlich noch nicht. Die motorischen Fähigkeiten sind noch nicht so weit fortgeschritten, dass sie z. B. beim Schnippeln helfen könnten.

### **Trotzdem können sie daran teilhaben und mit verschiedenen Sinnen die Lebensmittel entdecken.**

- Dein Kind sollte schon sicher alleine stehen können, damit es Dir zusehen und Du kochen kannst.
- Mehr Ruhe hast Du, wenn Du Dein Kind in seinen Hochstuhl setzt und diesen in Deiner Nähe platzierst.
- Gib ihm die Lebensmittel in die Hand, die Du für das Gericht verwenden willst. So kann es Paprika, Zucchini, Kartoffeln und Co. erkunden, bevor Du sie brauchst.
- Pass aber auf, dass Dein Kind nicht in Gemüse und andere Lebensmittel hineinbeißt, die im rohen Zustand ungesund sind. Ist Dir das zu gefährlich, gib ihm nur in die Hand, was roh im Mund landen darf.
- Das Gleiche gilt für Lebensmittel, die es verschlucken kann.
- Zeige ihm und erkläre, was Du machst. Und wenn Du das Essen probierst, lass Dein Kind ruhig probieren.

Bei vielen Kindern funktioniert es, ihnen die Lebensmittel und das Kochen auf diese oder ähnliche Weise näherzubringen. Durch die Gerüche, die bei der Zubereitung entstehen, wird zudem der Appetit angeregt. Es kann somit helfen, dass Dein Kind das Essen anschließend besser isst oder zumindest probiert. Eine Garantie, dass das Essen nicht verweigert wird, gibt es jedoch nicht. Manchmal ist es tagesabhängig. Faktoren wie Zahnungsschmerzen, beginnende Erkrankung oder ein anstrengender Tag in der KiTa können dazu führen, dass ein Kind nicht essen mag.

## TIPPS FÜR ESSENSVERWEIGERER

- Ablenkung vermeiden:**  
 Manche Kinder wollen nicht essen, weil anderes für sie interessanter ist. Spielzeug und andere Ablenkungen sollten daher vom Esstisch und aus dessen Nähe verbannt werden.
- Zwischenmahlzeiten reduzieren:**  
 Kinder stillen ihren Hunger nicht allein durch die drei Hauptmahlzeiten, sondern auch über Snacks zwischendurch sowie kalorienreiche Getränke wie Fruchtsaft oder Milch. Hat es sich über diese satt gegessen oder getrunken, ist später der Hunger beim Mittag- oder Abendessen nur klein.
- Spielen und Toben:**  
 Kleinkinder haben normalerweise einen großen Bewegungsdrang. Diesem sollten sie in jedem Fall nachkommen dürfen. Und wer viel getobt hat, bekommt üblicherweise großen Hunger.
- Gutes Vorbild:**  
 Kleine Kinder schauen sich viel bei den Großen ab. Wenn Mama und Papa alles essen, macht es der Nachwuchs ebenfalls so.
- Keine Belohnung:**  
 Essen ist kein Erziehungsmittel. Deshalb sollte es nicht als Belohnung für etwas dienen, das heißt, Du solltest Dein Kind nicht loben, selbst wenn es aufgegessen hat.
- Essen spannend machen:**  
 Finden Kartoffeln, Spinat und Ei nicht einfach so ihren Platz auf dem Teller, sondern sind sie kreativ arrangiert? Dann finden Kinder sie viel interessanter und die Lust zu essen steigt. Mit Ausstechern kann Gemüse und Obst ebenfalls spannend präsentiert werden.
- Vorlieben erkennen:**  
 Solange Kleinkinder nicht sprechen können, können sie ihre Wünsche nicht äußern. Deshalb ist Ausprobieren angesagt und das nicht nur in Bezug auf das Lieblingsgemüse. Es kann ebenso sein, dass ein Kind bestimmte Konsistenzen lieber mag, zum Beispiel Tomatensauce statt Tomatenstücke, rohe Karottensticks statt gedünstete Karotten, Smoothie statt Obststücke.

Diese Tipps können funktionieren, müssen es aber nicht. Auch in diesem Punkt ist wieder einmal festzuhalten, dass jedes Kind unterschiedlich ist. Wer sich in seinem Freundeskreis umhört, wird sicher oft zu hören bekommen, dass das erste ein schlechter Esser war und das zweite Kind alles gegessen hat oder umgedreht. Es ist also normal, dass Kleinkinder unterschiedlich viel und unterschiedlich vielseitig essen.



## UNTYPISCHES ESSVERHALTEN – WANN MUSST DU DIR SORGEN MACHEN?

In den meisten Fällen sorgen sich Eltern grundlos, wenn ihr Kind (scheinbar) schlecht isst. Solange es gesund und voller Energie ist sowie keine Mangelerscheinungen hat, erhält es ausreichend Nährstoffe. Manche Kinder brauchen einfach weniger als andere. Selbst wenn sie sich einseitig, beispielsweise nur durch Nudeln mit Butter, ernähren, ist das kein Grund zur Sorge. Eine Langzeitstudie der Stanford Universität ergab, dass sich mäkelige Kinder trotzdem über die Nahrung holen, was sie brauchen.<sup>38</sup>

Bedenklich ist wenig oder einseitiges Essen dann, wenn ein Kind schwach, blass und ständig müde ist. Eine Gewichtsabnahme sowie Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit oder Durchfall sind ebenfalls Indizien dafür, dass etwas nicht stimmt. Stellt sich die Lage bei Deinem Kleinen so dar, solltest Du mit ihm zum Kinderarzt gehen und die Ursachen abklären lassen. Schlechtes Essverhalten und Appetitlosigkeit können zum Beispiel von einem Bakterienbefall, Problemen des Magen-Darm-Traktes und psychischen Auslösern ebenso herrühren wie von Unverträglichkeiten.<sup>39</sup>



## Gut zu Wissen

Eine geeignete Möglichkeit zu prüfen, ob Dein Kind zu wenig isst: die Wachstumskurven oder Perzentilen. Entwickelt es sich weiterhin entlang seiner Perzentile, ist alles in Ordnung. Wechselt es die Perzentile, kann auch das normal sein, sollte aber vom Kinderarzt abgeklärt werden.

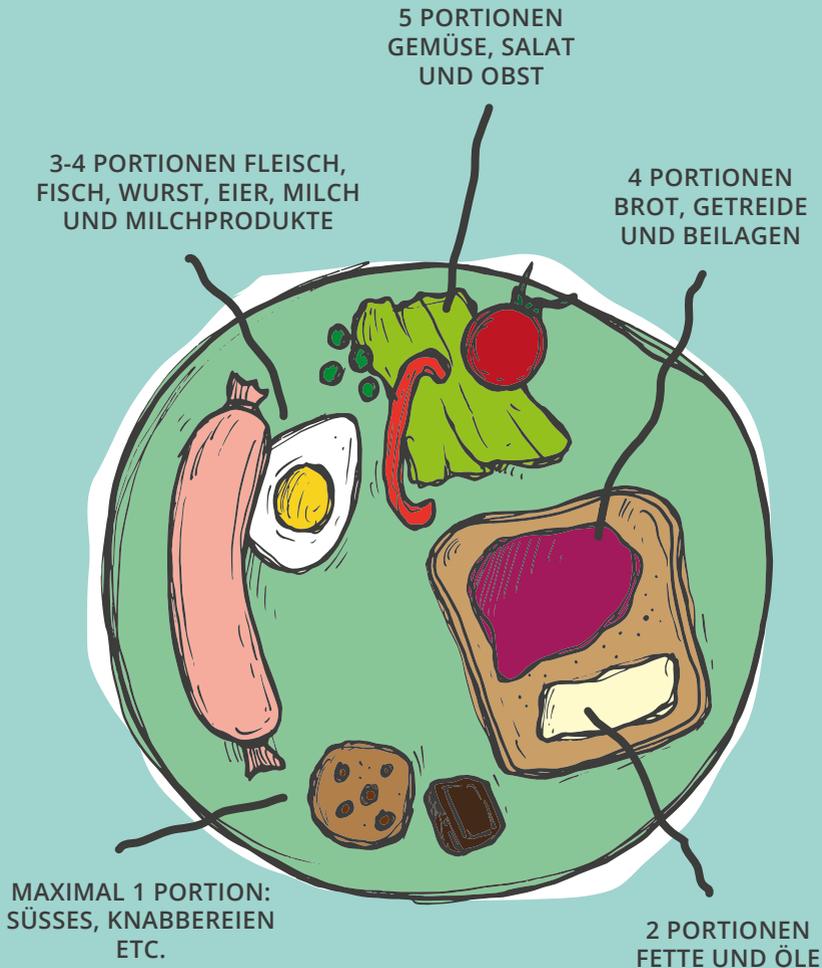
### Darum ist gesunde Nahrung für Kleinkinder wichtig

- Versorgt sie mit Nährstoffen, die sie für ihre Entwicklung brauchen
- Unterstützt mit Vitaminen und Co. das Immunsystem und damit ihre Gesundheit
- Liefert ihnen die nötige Energie zum Spielen und Bewegen
- Hilft mit Stress umzugehen, z. B. Streit mit Geschwistern oder Freunden, erste Trennung von Mama bei der KiTa-Einführung, Impftermin beim Kinderarzt usw.

### Einfache Regeln für eine gesunde Ernährung von Kleinkindern

- **„Buntes“ Essen:**  
gesundes Essen ist abwechslungsreich und besteht aus frischen Zutaten
- **Nur in Maßen:**  
Fleisch, Fisch, Eier und andere tierische Lebensmittel enthalten wichtige Nährstoffe und sollten Teil des Speiseplans sein. Aber nicht jeden Tag.
- **Für die Knochen:**  
Calcium ist wichtig für das Wachstum von Kleinkindern. Den täglichen Bedarf decken sie über Milchprodukte oder Gemüse mit hohem Calciumanteil wie Grünkohl, Mangold, Fenchel und Spinat.
- **Voller Energie:**  
Vollkornprodukte bei Brot und Nudeln bevorzugen; sie sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren; zudem sind sie starke Energielieferanten

# So sollte sich die Ernährung für Kleinkinder zusammensetzen:



## VORSICHT:

- Kleinkinder können Nüsse, Mandeln, Samen und andere harte und kleine Lebensmittel leicht verschlucken.
- Fisch mit Gräten stellt ebenfalls eine Gefahr dar.
- Karotten und anderes hartes Gemüse sollten Kleinkinder nicht roh, sondern nur gekocht essen. So reduziert sich das Risiko, dass Teile in die Luftröhre gelangen.

# Inspiration: Essensvorschläge für einen Tag

## MITTAGESSEN:

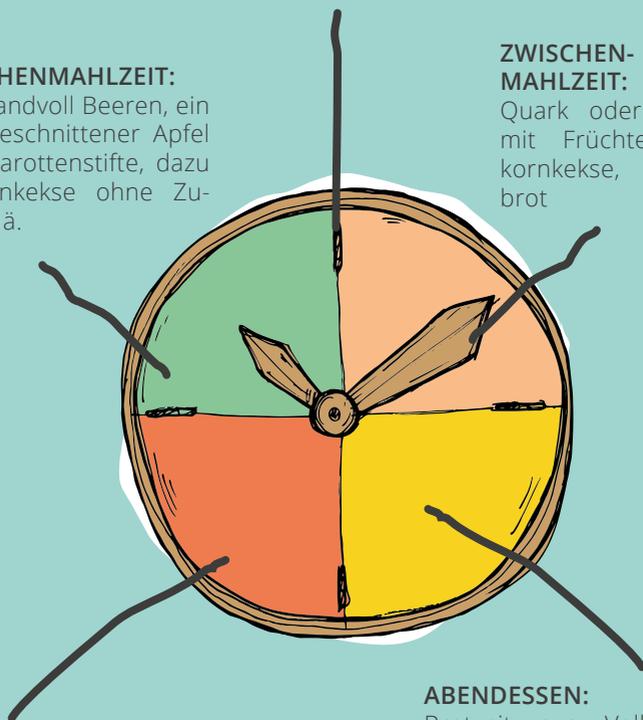
Kartoffeln mit Gemüse und Ei, Nudeln mit Tomatensauce, Reis mit Gemüse und Fleisch oder Fisch

## ZWISCHENMAHLZEIT:

eine Handvoll Beeren, ein klein geschnittener Apfel oder Karottenstifte, dazu Vollkornkekse ohne Zucker o. ä.

## ZWISCHENMAHLZEIT:

Quark oder Joghurt mit Früchten, Vollkornkekse, Knäckebrot



## FRÜHSTÜCK:

Müsli mit Milch oder Joghurt und Obststücken, Vollkornbrot mit Butter und Käse oder Wurst sowie Obst- oder Gemüsesticks

## ABENDESSEN:

Brotzeit aus Vollkornbrot mit Käse oder Wurst dazu Rohkost oder einen Salat, Grießbrei oder Milchreis mit Fruchtkompott oder Obstbrei

## ZUCKER FÜR KLEINKINDER?

Oben ist bereits ausgeführt, warum Babys keinen künstlich hergestellten Zucker bekommen sollten und weshalb Kleinkinder so wenig wie möglich davon essen sollten. Mit fortschreitendem Alter wird das natürlich immer mehr zu einer Herausforderung. Das kann verschiedene Gründe haben, zum Beispiel:

- Das Kind sieht Mama und Papa Süßes essen und möchte sie ebenfalls probieren.
- Es bekommt von den Großeltern, Tanten und Onkeln etc. zum Geburtstag, Nikolaus, zu Weihnachten und Ostern Süßigkeiten geschenkt.
- Es entdeckt im Supermarkt die schönen bunten Tüten mit Gummibärchen und Co.
- Es geht schon in die KiTa und kommt dort mit zuckerhaltigen Speisen anderer Kinder in Kontakt.

Diese Auflistung lässt sich selbstverständlich noch weiterführen. Daher stellst Du Dir sicher die Frage, was Du tun kannst, um Dein Kind möglichst zuckerfrei zu ernähren?

### Hier einige Tipps:

- **Aufklärung:**  
Sprich mit den Großeltern, Verwandten und Freunden, die Deinem Kind etwas schenken möchten, und erkläre, warum es keine Süßigkeiten bekommen soll.
- **Regeln:**  
Ist Dein Kind öfter bei Oma und Opa oder Tante und Onkel? Dann sag ihnen, was es essen darf und was nicht. Viele Verwandte möchten bei der Kinderbetreuung alles richtig machen und sind dankbar, wenn sie entsprechende Angaben erhalten.
- **Selbstversorger:**  
Seid Ihr unterwegs, nimm Essen für Dein Kind mit. Dann bist Du nicht darauf angewiesen, etwas kaufen zu müssen.
- **Zuckerfrei zu Hause:**  
Wenn Dein Kleines keinen Zucker daheim isst, ist es weniger schlimm, wenn es außer Haus etwas Zuckerhaltiges zu sich nimmt. Die Menge ist schließlich das, was den Zucker so ungesund macht.
- **Nicht als Belohnung:**  
Vermeide es, Süßes als Belohnung für artiges Verhalten etc. einzusetzen. Das macht es für Dein Kind zu etwas Besonderem und seine Lust darauf wird noch größer.

- **Gutes Vorbild:**  
Wenn Mama und Papa ebenfalls nichts oder nur wenig Zuckerhaltiges essen oder trinken, kann es sich nichts abschauen.
- **Selbst kochen mit frischen Zutaten:**  
Das ist das A und O für eine gesunde und zuckerfreie Ernährung. Kochst Du selbst, hast Du in der Hand, was in Eurem Essen landet. Vermeide dabei Convenience-Produkte wie Fertigsaucen oder Fertigprodukte und greife auf frische, saisonale Produkte zurück.

Wie streng man als Erwachsener mit Blick auf die Ernährung mit dem Thema „Zucker“ umgeht, bleibt jedem selbst überlassen. Für einen gesunden Lebensweg ist es allerdings empfehlenswert, nur geringe Mengen davon täglich zu konsumieren. Denn mit einer Vielzahl an sehr süßen Lebensmitteln stellt sich ein Gewöhnungseffekt ein. Die natürlich süßen Lebensmittel kommen einem dann nicht mehr süß genug vor und man braucht mehr von dem süßen Geschmack, den nur Produkte mit künstlich hergestelltem Zucker stillen können. Folglich tut eine Ernährung mit möglichst geringem Anteil an Industriezucker nicht nur Deinem Kind gut, sondern Deiner ganzen Familie.

## DIE RICHTIGEN GETRÄNKE FÜR KLEINKINDER

Erwachsene sollten wissen, wie wichtig das Trinken ist. Die Empfehlung für sie liegt bei 2-3 Litern pro Tag je nach Größe und täglicher Aktivität. Im Sommer, wenn man schwitzt, braucht der Körper noch mehr Flüssigkeit. Und was für Große gilt, gilt ebenso für Kleine.

Daher solltest Du darauf achten, dass Dein Kind über den Tag ausreichend trinkt. Dafür eignet sich am besten Wasser oder ungesüßter Tee. Zusätzlich sind Schorlen aus einem Teil Obst- oder Gemüsesaft und drei Teilen Wasser ideal, um den Flüssigkeitsbedarf zu stillen. Dieser liegt bei Einjährigen bei etwa 700 ml pro Tag. Er kann aber auch höher sein, wenn sie sich viel bewegen oder im Sommer bzw. in beheizten Räumen sehr schwitzen.

Gib Deinem Kind zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken und biete es ihm zwischendurch immer wieder an, falls es nicht selbst danach verlangt.<sup>40</sup>

**Besser nicht:**

- **Puren Fruchtsaft:**  
150 ml Apfelsaft enthalten bspw. Durchschnittlich  
15 g natürlichen Zucker
- Cola, Fanta und andere sehr zuckerhaltige Getränke
- Eistee
- Schwarzer oder Grüner Tee
- Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke
- Alle Getränke mit Alkohol

Trinken geht schneller als essen. Deshalb ist es wichtig, dass Du bei den Getränken großen Wert auf Zuckerfreiheit achtest. Dein Kind nimmt sonst beim Trinken schnell viel Zucker und viele Kalorien auf. Es sollte sich den Konsum zuckerhaltiger Getränke erst gar nicht angewöhnen. Denn diese sind bei vielen Menschen ein Grund für Übergewicht und begünstigen außerdem Typ-2-Diabetes.<sup>41</sup>

## 5. SCHRITT: SPASS AM GESUNDEN ESSEN

### *die Lebensmittelschule*

Eine gesunde Ernährung ist mit das Wichtigste, was Du Deinem Kind mit auf seinen Weg geben kannst. Sie liefert ihm genug Energie für den Tag, macht sein Immunsystem stark und beugt schwerwiegenden Erkrankungen vor.

Lernt es bereits in seiner frühesten Kindheit gesundes Essen kennen und im besten Fall lieben, behält es diese Ernährungsweise bei.

Dann hat es sich daran gewöhnt, Gemüse, Obst sowie andere Lebensmittel zu essen, die seiner Gesundheit guttun. Kochst Du mit ihm zusammen, lernt es außerdem, wie es gesundes Essen zubereiten kann. Das sind wichtige Schritte hin zu einem gesunden Lebensstil im Erwachsenenleben. Denn im Kleinkind- und Kindergartenalter ist Dein Einfluss auf das Essverhalten Deines Kindes am größten. Seine Umwelt, Traditionen und Erziehung beeinflussen, wie es sich später noch ernährt. Wenn Salat, Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und andere gesunde Lebensmittel zur kindlichen Ernährung gehören, sind sie für Dein Kind selbstverständlich – und das sein ganzes Leben lang.<sup>42</sup>

Selbstverständlich können sich Essensgewohnheiten vorübergehend oder langfristig ändern, aber das muss nicht zwangsläufig zum Negativen sein.

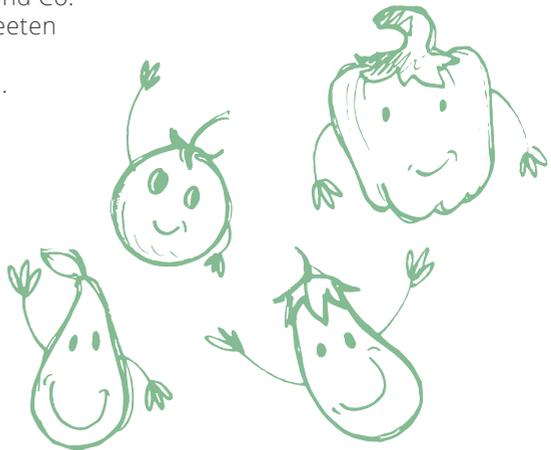


## TIPPS, WIE DU DEINEM KIND GESUNDE ERNÄHRUNG NAHEBRINGST

- **Ein gutes Beispiel sein:**  
Das Essen der gesamten Familie sollte möglichst aus gesunden Speisen bestehen. Ungesunde Lebensmittel wie Schokolade, Gummibärchen, Chips und Co. sollte es möglichst selten geben.
- **Gemeinsam essen:**  
Damit Du Vorbild sein kannst, ist es wichtig, die Hauptmahlzeiten zusammen zu essen.
- **Genuss und Spaß:**  
Eine angenehme, entspannte Atmosphäre beim Essen ist nicht nur für Erwachsene, sondern ebenso für Kinder wichtig.
- **Neues probieren:**  
Bringe Abwechslung auf den Tisch und bereite nicht nur neue Gerichte zu, sondern verwende immer wieder andere Lebensmittel. So lernt Dein Kind die ganze Bandbreite an Gemüse- und Obstsorten sowie weitere nährstoffreiche Produkte kennen.
- **Die Sinne ansprechen:**  
Kleine Kinder sind große Entdecker und möchten am liebsten mit allen Sinnen Neues erfahren. Buntes Fingerfood ist daher ein gutes Mittel, damit Dein Kind gesund isst. Die leuchtenden Farben von beispielsweise Paprika, Karotten und Stangensellerie sowie das knackende Geräusch beim Abbeißen werden Dein Kind begeistern.
- **Das Auge isst mit:**  
Bei Kindern müsste es wohl heißen: Die Spiellust isst mit. Ein Gesicht aus Gemüseaufstrich auf dem Brot, ein Spiegelei mit Paprika-Haaren und einem Mund aus Gurke oder Vollkornpfannkuchen in Dinosaurier-Form lassen gesundes Essen eher wie Spielzeug aussehen und wecken die Lust es zu probieren.



- **Kein Zwang:**  
Dein Kind darf entscheiden, ob und wie viel es essen möchte. Auch wenn es nur kleine Mengen oder gar nicht isst, ist das nicht schlimm. Vielleicht isst es später mehr oder probiert das neue Gericht an einem anderen Tag mit mehr Begeisterung.
- **Untermogeln:**  
Gemüse hat durch Bitterstoffe für Kinder einen ungewohnten und eher gewöhnungsbedürftigen Geschmack. Durch unseren Überlebensinstinkt bevorzugen wir den Sicherheitsgeschmack „süß“. Mische daher unter Lieblingsgerichte oder bereits bekannte Lebensmittel neue. So lehnt Dein Kind das Unbekannte nicht direkt ab und kann sich zudem an den Geschmack gewöhnen. Zum Beispiel: Klein geschnittenen Brokkoli, ein wenig Spinat oder Mangold unter Tomatensauce oder Kartoffelbrei mischen.
- **Gemeinsam auswählen:**  
Nimm Dein Kind in den Supermarkt mit. So kann es dort entdecken, welches Gemüse und Obst es gibt. Lass es selbst aussuchen, was von den gesunden Lebensmitteln im Einkaufswagen landen soll. Tipp: beim gemeinsamen Einkaufen die Gänge mit den süßen Verlockungen meiden, sofern das funktioniert.
- **Zusammen kochen:**  
Vom Schneiden über die Zubereitung bis zum fertigen Gericht – für Kinder ist dieser Prozess sehr spannend und das Ergebnis natürlich sehr interessant und will probiert werden.
- **Obst und Gemüse aus Eigenanbau:**  
Pflanzen, gießen und ernten – das macht den meisten Kindern großen Spaß. Und das Selbstgeerntete wird oft mit viel Freude gegessen. Tomaten, Salat, Beeren und Co. kannst Du nicht nur in Beeten im Garten, sondern auch auf dem Balkon anbauen.



## WIE LERNT DEIN KIND, WAS GESUND IST?

Kleinkindern fehlt zunächst natürlich das Verständnis für gesundes Essen und solange sie noch nicht sprechen können, ist es unmöglich, ihnen das zu erklären. Hat es mehr Verständnis von der Welt, dann kannst Du ihm kindgerecht vermitteln, was gesund ist und warum.

### IDEEN:

1. Lass Dein Kind die gesunden Lebensmittel selbst entdecken. Es wird sicher große Freude daran haben, Paprika, Gurke, Tomate, Birne, Apfel oder Erdbeere in die Hand zu nehmen, zu erfühlen, zu riechen und schließlich zu schmecken.

Schneide Gemüse und Obst auf, damit Dein Kind sieht, wie es innen aussieht. Dabei kannst Du ihm erklären, dass ein Apfel beispielsweise aus einer Schale und dem Fruchtfleisch besteht und in der Mitte ein Gehäuse mit kleinen Kernen hat. Je spannender Dein Kind Obst und Gemüse erlebt, desto interessanter findet es die gesunden Lebensmittel.

2. Zeige ihm, wo Obst und Gemüse wachsen. Besucht dazu einen Bauernhof oder eine Obstplantage oder kauft direkt bei einem Erzeuger ein. Auch KiTas machen Ausflüge zu Bauernhöfen. Lebt Ihr auf dem Land, könnt Ihr zum Beispiel Euren täglichen Spaziergang durch die Felder machen und den Bauern, je nach Jahreszeit, beim Säen, Ernten oder Pflügen zusehen. Seid Ihr Stadtmenschen, dann macht öfter einmal einen Ausflug aufs Land und geht dort zwischen den Feldern auf Entdeckungstour.
3. „Gesund“ ist ein Wort von Erwachsenen. Kinder haben normalerweise (noch) kein Verständnis dafür. Außerdem verbinden sie mit Erwachsenenwörtern oft Regeln und Zwang. Ersetze daher das Wort durch ein kindgerechtes Wort wie „lecker“ oder erfinde mit Deinem Kind zusammen ein eigenes. Mag es Dinosaurier, können gesunde Lebensmittel zum Beispiel dinotastisch schmecken. Oder Du machst Obst und Gemüse beispielsweise zum Lieblingsessen von Affen, Elefanten oder Pferden, je nachdem von welchem Tier Dein Kind besonders begeistert ist.
4. Entdecke mit Deinem Kind spezielle Bücher und Spiele, die den Kleinen die Bedeutung von gesunder Ernährung spielerisch erklären.

### BEISPIELE:

#### **Entdecke deine Welt: Alles über unser Essen von Felicity Brooks (Usborne Verlag) ab 3 Jahren**

Buch mit kindgerechten Abbildungen und kurzen Texten, zum Entdecken und Benennen von Obst, Gemüse etc. sowie zum Erlernen, wo Lebensmittel herkommen und was man daraus kochen kann.

**Bert, der Gemüsekobold von Julia Volmert (Albarello) ab 3 Jahren**

Eine Geschichte über einen Jungen, ein Mädchen und einen Kobold, der ihnen erklärt, warum gesundes Essen wichtig ist.

**Lern+Staun-Karten:****Ernährung von Dr. Astrid Laimighofer (ökotopia) ab 3 Jahren**

32 Karten aus unterschiedlichen Lebensmittelgruppen mit Informationen und Fragen. Sie bieten außerdem Möglichkeiten zum Experimentieren, Spielen und Kochen - z.B. Testen, wie fettreich Lebensmittel sind.

**Holzspielzeug in Form von Obst und Gemüse, schneidbar, von verschiedenen Herstellern ab circa 18 Monaten**

Kinderküche von verschiedenen Herstellern, ab ca. 2-3 Jahren

**MemoTrio Obst und Gemüse, Noris ab 4 Jahren**

Kinder müssen 3 Spielkarten finden, die zusammengehören. Zum Beispiel: Erdbeere, Erdbeerpflanze und Erdbeerkuchen. Inklusive Mini-Lexikon mit Informationen und der Spielvariante LottoTrio. Bei dieser müssen die Kinder die Spielkarten auf einem Poster richtig ablegen.

- Denke Dir Geschichten rund um Gemüse, Obst und Co. aus. Dazu passend kannst Du das Essen auf dem Teller arrangieren. Als Hilfe für die Gestaltung eignen sich Ausstechformen.

**Zum Beispiel:****Die Geschichte vom Spinat-Piraten**

Es war einmal ein Pirat, der auf hoher See in einen Sturm geriet. Sein Schiff schwankte zwischen den hohen Wellen hin und her. Es drohte zu kentern. Da ging er hinunter in den Laderaum. Dort fand er jede Menge Spinat. Den aß er bis zum letzten Rest auf. Das machte ihn stark und er überstand den Sturm.

**Die Geschichte von der Zucchini-Raupe**

Es war einmal eine kleine Raupe. Ihr größter Wunsch war es wie die Schmetterlinge auf den Blüten eines Apfelbaums zu sitzen. Da entdeckte sie eine Zucchini im Gemüsebeet. Sie fraß ein großes Stück von dieser und fühlte sich richtig stark. Sie machte sich auf den Weg zum Apfelbaum und schaffte es nach oben zu den Blüten.

**Die Geschichte vom Paprika-Clown**

Es war einmal ein Clown. Er hatte sein Lachen verloren und war traurig. So konnte er im Zirkus nicht auftreten. Da brachte ihm seine Mama eine leuchtend rote Paprika. Er probierte ein Stück und der leckere Geschmack zauberte ihm ein Lächeln ins Gesicht. Er aß ein weiteres und sein Lächeln wurde noch breiter. Fröhlich ging er in den Zirkus und steckte mit seinem Lachen sofort alle Zuschauer an.

## LEBENSMITTEL FÜR DIE GESUNDHEIT: WERTVOLLE HELFER GEGEN KRANKHEITEN

Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe sind bestimmte Lebensmittel nicht nur ideale Nährstofflieferanten, sie helfen außerdem, schnell wieder gesund zu werden. Welche sind hilfreich, wenn Dein Kind krank ist?

ERKRANKUNG/ BESCHWERDEN	LEBENSMITTEL/ SPEISEN	DAS BESSER NICHT
Durchfall und Erbrechen	Geriebener Apfel Zerdrückte Banane Fettfreier Kartoffelbrei Zwieback Reis- oder Haferbrei Karottensuppe Fettfreie Fleisch- oder Gemüsebrühe	Milch Milchprodukte Fettige und scharfe Gerichte
Blähungen	Gemüsesuppe oder -brühe Gemüsepüree Fencheltee Kümmeltee Anistee	Hülsenfrüchte Zwiebeln Kohl Pflaumen Kirschen
Verstopfung	Vollkornprodukte Leinsamen oder Weizenkleie ins Joghurt oder unters Müsli geben Apfel- oder Birnenbrei Ausreichend trinken	Schwer Verdauliches wie Weißmehlprodukte, fettige Fleisch- und Wurstprodukte, fettiger Käse und andere fettige Milchprodukte
Fieber	Obstbrei oder -kompott Himbeeren und Preiselbeeren (fiebersenkend) Salzarme Fleisch- oder Gemüsebrühe Mit Wasser verdünnter Fruchtsaft Früchte- und Kräutertee	Schwer Verdauliches wie Weißmehlprodukte, fettige Fleisch- und Wurstprodukte, fettiger Käse und andere fettige Milchprodukte

ERKRANKUNG/ BESCHWERDEN	LEBENSMITTEL/ SPEISEN	DAS BESSER NICHT
Erkältung: Husten und Schnupfen	Hühner-Nudelsuppe Leichte Speisen wie Reis mit Gemüse Kamillentee Heiße Zitrone	Schwer Verdauliches wie Weißmehlprodukte, fettige Fleisch- und Wurstprodukte, fettiger Käse und andere fettige Milchprodukte
Halsschmerzen, Mandelentzündung	Gemüse- und Obstbrei Joghurt, Quark etc. Kräuter- und Früchtetee	Tomaten Zitrusfrüchte Beeren Alle sauren Lebensmittel und Speisen

43



Sind Kinder krank, möchten sie oftmals überhaupt nichts essen. Ist das der Fall, dann solltest Du Dein Kleines nicht zwingen. Es braucht jetzt vor allem Liebe und Verständnis. Biete ihm immer wieder etwas an, damit es zumindest ein paar Bissen isst. Trinken ist bei allen Krankheiten sehr wichtig. Die Flüssigkeit bringt den Stoffwechsel in Gang und nimmt viele Krankheitsstoffe mit sich, wenn sie ausgeschieden wird. Ist Dein Kind zu schwach, um selbst zu trinken? Dann kannst Du ihm zum Beispiel warmen Tee löffelweise geben.



## BEWEGUNGSSCHULE – VON DER BEDEUTUNG VON BEWEGUNG FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Die meisten kleinen Kinder wollen sich bewegen, weil sie auf diese Weise ihre Umwelt endlich auf eigene Faust entdecken können. Krabbeln, Laufen, Rennen, Springen, Tanzen, Klettern, Fangen spielen – mit großer Freude sind Kleinkinder auf diese und andere Arten körperlich aktiv.

Manche Eltern haben mitunter den Eindruck, als hätten sie unerschöpfliche Energie. Und das ist gut so. Denn Kinder müssen sich bewegen, um gesund zu bleiben und sich altersgerecht entwickeln zu können. Achte daher neben einer gesunden Ernährung auf ausreichend Bewegung bei Deinem Kind.

Wie viel sollte es sich bewegen?

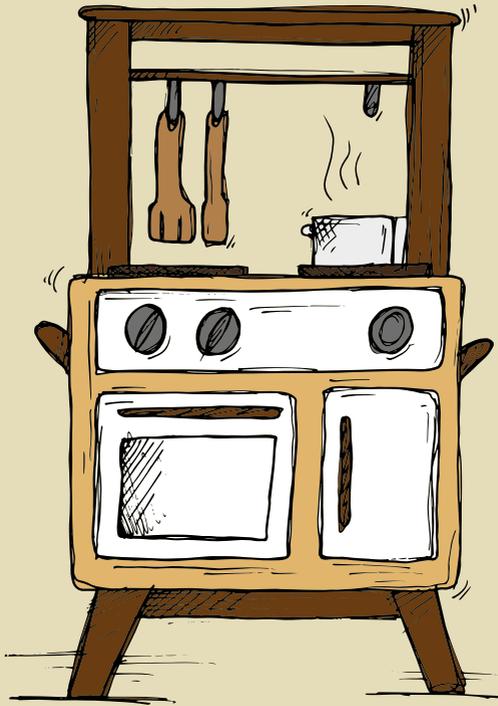
- **Jünger als 12 Monate:** mehrmals am Tag durch interaktives Spielen mit den Eltern auf dem Boden; ist ein Kind zu verschiedenen Bewegungen noch nicht fähig, sollte es am Tag für wenigstens 30 Minuten wach auf dem Bauch liegen
- **Ein- bis Zweijährige:** über den Tag verteilt wenigstens 180 Minuten, leichtere und anstrengendere Bewegungen
- **Drei- bis Vierjährige:** über den Tag verteilt wenigstens 180 Minuten, 60 Minuten davon sollten auf Bewegungen entfallen, die ziemlich anstrengend sind wie Rennen, Fahrradfahren, Ballspielen<sup>44</sup>

Experten raten Eltern dazu, die Zeit einzuschränken, in der ihre Kinder sitzen oder vor einem Bildschirm verbringen. Stattdessen sollen sie sich mehr bewegen, weil das ihre körperliche sowie geistige Gesundheit fördert. Weiterhin beugt Bewegung Übergewicht im Kindesalter vor, was in vielen Fällen schwerwiegende Krankheiten nach sich ziehen kann.<sup>45</sup>

Die WHO sagt über die Wichtigkeit von Bewegung bei kleinen Kindern Folgendes: In den ersten Lebensjahren durchleben Kinder eine schnelle Entwicklung. Deshalb ist der Lebensstil der Familie in dieser Zeit besonders wichtig, weil er ihre Gesundheit positiv beeinflussen kann.

## 6. SCHRITT: GESUND UND ABWECHSLUNGSREICH KOCHEN

*Rezepte für jeden Tag*



Wenn Du selbst kochst, dann hast Du es in der Hand, dass sich Deine Familie gesund ernährt. Du hast die Kontrolle über die Zutaten und die Zubereitung. Siehst Du es aber als Herausforderung, jeden Tag gesunde Gerichte auf den Tisch zu zaubern? Dann bist Du nicht alleine. Den meisten Mamas geht es so, weil der Tag mit Kindern gefühlt zu wenige Stunden hat. Es muss jedoch nicht lange dauern und nicht aufwendig sein, wenn Du Dich in die Küche stellst. Miss Broccoli stellt Dir Gerichte vor, die lecker und gesund sind und Dich nicht viel Zeit kosten.



## NUDELN MIT BROKKOLI-SAUCE

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Brokkoli
- ½ Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 100 ml Bouillon
- Wenig Rahm oder Sojarahm zum Verfeinern
- Pfeffer, Gartenkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum) nach Belieben
- 400 g Vollkornpasta oder Kinderpasta

### Zubereitung

1. Die Zwiebel klein schneiden.
2. Den Brokkoli klein schneiden. Beim Brokkoli kann auch der Strunk mitverarbeitet werden. Das Wasser für die Pasta aufsetzen, bis es kocht.
3. Die Nudeln nach Anweisung kochen.
4. Inzwischen das Öl in einer zweiten Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebel dazu geben, kurz goldbraun anbraten und das Gemüse hinzugeben. Die Bouillon darüber gießen und alles ca. 10 Minuten weichkochen. Nun etwa die Hälfte der Flüssigkeit in einen Behälter gießen (falls die Sauce zu dick ist, kann man noch etwas dazugeben).
5. Den Brokkoli mit etwas Pfeffer und mit den Gartenkräutern nach Belieben würzen und danach gut pürieren. Mit Rahm verfeinern.



## SCHNELLE SPINAT-PANCAKES MIT APFELMUS

### Zutaten für 2 Portionen

- 180 g Mehl (z. B. Dinkelmehl oder gemischt mit Vollkornmehl)
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 50 ml Wasser
- ca. 80 g Spinat, gehackt, TK aufgetaut oder frisch
- Topping nach Wahl: Apfelmus, Quark, Frischkäse, Banane, Früchte, Beeren, Mandelmus
- Kokosöl zum Braten

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen hohen Becher geben und gut pürieren. Ist der Teig zu dick, noch etwas Flüssigkeit dazugeben (kommt auf den Spinat an).
2. In einer Pfanne wenig Kokosöl warm werden lassen und kleine Pancakes goldbraun braten. Achtung: nicht auf zu hoher Stufe anbraten, sonst verbrennen sie schnell!
3. Toppings nach Wahl darauf verteilen.

### Wichtiger Hinweis:

Spinat enthält Eisen. Deshalb sollte man Milchprodukte meiden und dafür Vitamin C-haltige Lebensmittel dazu essen, damit der Körper das Eisen besser verwertet.



## APPLE CRUMBLE FÜR KINDER

### Zutaten für 6 Förmchen

- 100 g Mehl (gemischt, Vollkorn-/Dinkelmehl)
- 100 g kalte Butter
- 40 g Dattelsüße/-zucker
- 1 TL Vanillemark
- 50 g feine Haferflocken
- 500 g süßliche Äpfel
- 1 EL Dattelsüße/-zucker

### Zubereitung

1. Apfel schälen und klein schneiden. Für 5 Minuten mit 1 EL Wasser in einer Pfanne dämpfen, bis die Äpfel weich sind. Dann das Vanillemark und 1 EL Dattelsüße dazugeben.
2. 6 Förmchen mit etwas Butter austreichen und die Äpfel in die Förmchen verteilen.
3. Den Ofen vorheizen (200 Grad).
4. In einer Schüssel Mehl, Butter, Haferflocken und 40 g Dattelsüße mit dem Teigrührgerät vermischen, sodass es einen krümeligen Teig gibt. Diesen locker über die Äpfel verteilen.
5. Bei 200 Grad in der oberen Mitte des Ofens ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.



## SCHOKO BLISSBALLS – DER GESUNDE KINDERSNACK

### Zutaten für 15 Portionen

- 12 Datteln, entsteint (am besten Medjool Datteln)
- 80 g Mandeln ganz oder gemahlen
- 70 g Cashewkerne
- 5 EL Kokosflocken
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Leinsamen

### Zubereitung

1. Die Datteln und Cashews in kleine Stücke schneiden. Die Mandeln (falls ganz) ebenfalls grob hacken. Alle drei Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben.
2. 1 EL Kokosflocken, die Leinsamen und nach Belieben Kakaopulver dazugeben.
3. Alles nochmals gut pürieren, bis es ein homogener Teig ist.
4. Von Hand zu einem Teig kneten, aus dem man anschließend die Kugeln formen kann.
5. Nun die Kugeln formen (nicht zu groß) und auf ein Brett legen. Danach die Kokosflocken in eine Schüssel geben und die Bällchen darin gut wenden, bis sie schön weiß sind.
6. Die Kugeln sind mehrere Tage gekühlt haltbar.



## BABY HAFERFLOCKEN COOKIES

### Zutaten

- 50 g Butter
- 1 reife Banane
- 5 EL zuckerfreies Apfelmark
- 120 g feine Haferflocken
- ½ TL Kakaopulver (ohne Zucker) für Schoko-Cookies

### Zubereitung

1. Die Butter schmelzen und die Banane mit einer Gabel zerdrücken.
2. Alle Zutaten gut mischen. Für Kakao-Cookies die Hälfte in eine zweite Schüssel geben und mit Kakaopulver mischen.
3. Nun kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
4. Ca. 10-12 Minuten bei 180 Grad Umluft knusprig backen.
5. Nicht in einer verschlossenen Dose aufbewahren, sonst werden die Cookies weich und pampig!



# MOANA

*"Miss Broccoli"*





# Zusammenfassung

Wenn Du Dich gesund ernährst, ist das der beste Schritt hin zu einem gesunden Ernährungsweg Deines Kindes. So erhält es bereits ab dem Beginn seiner Entwicklung in Deinem Bauch wichtige Nährstoffe. Iss in Deiner Schwangerschaft also für zwei – aber nur in Bezug auf Vitamine, Mineralstoffe usw. und nicht in Bezug auf die Menge.

Frische, abwechslungsreiche Gerichte mit nährstoffreichen Lebensmitteln sind dafür die richtige Wahl. Behalte diesen Speisenplan bei, wenn Du Dein Baby stillst. Denn isst Du gesund in der Stillzeit, versorgst Du es weiterhin mit allem, was es jetzt braucht.

Kannst oder willst Du nicht stillen? Das ist kein Drama. Die meisten Formelmilchprodukte sind hochwertig und enthalten alle wichtigen Nährstoffe für Dein Kleines. Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Co. sollten auch die Breie sein, die mit dem Beikoststart den Ernährungsplan Deines Babys ergänzen. Kochst Du diese selbst, bestimmst Du, was sie enthalten. Gekaufte Breie sind eine Option, wenn es schnell gehen muss oder Du keine Zeit zum Kochen hast. Achte auf eine kurze Zutatenliste und darauf, dass keine unnötigen Inhaltsstoffe wie Zucker, Aromastoffe oder zusätzliches Salz enthalten sind.

Es geht auch breifrei: Mittels Baby-led Weaning entscheidet Dein Kleines selbst, was es essen mag. Dafür bietest Du ihm beispielsweise weiche Gemüse- und Obststücke, Vollkornnudeln oder Kartoffeln an. Ob Brei oder BLW – sobald Dein Kleines festere Nahrung zu sich nimmt, sei sein Vorbild. Kinder orientieren sich an den Eltern. Das gilt

umso mehr, wenn sie um das erste Lebensjahr herum alle Mahlzeiten am Familientisch mitessen. Gehe mit gutem Beispiel voran. Das ist das Beste für Dein Kind und für Dich. Denn eine gesunde Ernährung ist nicht allein für die Kleinen wichtig, sondern für Deine ganze Familie.

Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte, zweimal pro Woche Fleisch und einmal Fisch, dazu ausreichend trinken – am besten Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Saftschorle. Das ist die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung. Ab und zu darf es etwas Süßes sein. Besser als künstlich hergestellter Zucker sind natürliche Zuckeralternativen wie Agavendicksaft oder süßes Obst wie reife Bananen oder Datteln.

Dein Kleines ist ein Wildfang? Sehr gut, dann wird es sich gerne viel bewegen. Einen kleinen Stubenhocker solltest Du zu Bewegung motivieren. Sie ist ein wichtiger Aspekt in Bezug auf einen gesunden Lebensstil. Unternehmt etwas zusammen, geht zum Beispiel nach draußen zum Toben oder macht einen Ausflug zum Bauernhof. Die frische Luft und die Bewegung machen außerdem Appetit und das gesunde Essen schmeckt hinterher dann noch einmal so gut!

Hast Du individuelle Fragen? Möchtest Du Deine Erfahrungen teilen? Tauschst Du Dich gerne mit anderen Mamas über Schwangerschaft, Stillen, Ernährung von Kindern usw. aus? Dann werde Teil der [Facebook-Gruppe „Mama Geflüster“](#) und lass Dich bei Problemen unterstützen oder leiste selbst Hilfestellung für die Community.



## **DIE AUTORIN DES RATGEBERS FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG BEI BABYS UND KLEINKINDERN:**

Gesund und glücklich durchs Leben laufen – das ist das Motto von Bettina. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Joggen gehörten für sie schon lange vor dem Kinderwunsch dazu. Diesen gesunden Lebensstil möchte sie auch an ihren kleinen Sohn weitergeben. Daher hat sie in der Schwangerschaft sowie Stillzeit auf gesundes Essen geachtet und die Beikosteinführung mit selbstgekochten Breien gestartet.

Immer noch stehen auf dem Speiseplan ihres Sohnes viel frisches Gemüse und Obst. Künstlicher Zucker kommt nur sehr selten und wenig ins Essen. „Ich habe mich durch die zuckerfreien oder zuckerarmen Sachen selbst umgewöhnt und esse noch weniger künstlichen Zucker als früher“, zieht Bettina ein positives Fazit über die gesunde Ernährung ihres Kindes.

# ANLEITUNG

## Social Media Story Sticker

### VORBEREITUNGEN:

Um die Sticker nach dem Download zu entpacken, benötigst Du die App [„RAR“](#). Außerdem benötigen Android-Nutzer die Drittanbieter Tastatur: [„Swiftkey“](#).

### ANDROID:

1. Klicke auf den Download-Link und speichere die Datei z.B. in Deinem Downloadordner.
2. Die Dateien kannst Du nun mithilfe der [„RAR“](#) App öffnen: Wähle den eben heruntergeladenen .zip-Ordner aus.
3. Tippe auf das Kästchen neben dem .zip-Ordner und wähle „Entpacken“ im Menü (Pfeil nach oben) aus.
4. Die Sticker werden nun in Deiner Galerie gespeichert.

### IOS:

1. (Klicke auf den Link und speichere die Datei in der App „UnZip“.) Ab iOS 13 entfällt dieser Schritt. Du findest Deine heruntergeladenen Dateien nun in der App „Dateien“ im Ordner Downloads.
2. Die Dateien kannst Du nun öffnen. Tippe hierfür auf den .zip-Ordner.
3. Tippe auf „Bearbeiten“ oben rechts und wähle über den Haken oben links alle Sticker aus.
4. Durch Tippen auf den „Speichern“-Button mittig im unteren Menü werden die Sticker in Deiner Galerie gespeichert.

Tipp: Erstelle ein Extra-Album für Deine Sticker, um sie immer schnell zu finden.

## BILDNACHWEISE

Titel: baby-walz GmbH

S. 5: baby-walz GmbH

S. 7: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 9: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 12: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 15: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 19: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 24: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 28: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 33: Prof. Dr. med. Jael Backe

S. 34: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 38: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 40: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 42: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 46: Natalie Wiese - babybrei-selber-machen.de

S. 47: Natalie Wiese - babybrei-selber-machen.de

S. 48: Natalie Wiese - babybrei-selber-machen.de

S. 49: Natalie Wiese - babybrei-selber-machen.de

S. 50: Natalie Wiese - babybrei-selber-machen.de

S. 51: Natalie Wiese - babybrei-selber-machen.de

S. 52: Natalie Wiese - babybrei-selber-machen.de

S. 54: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 57: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 59: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 64: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 68: Peter Müller

S. 69: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 72: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 79: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 86: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 89: Moana Mahina – missbroccoli.com

S. 90: Moana Mahina – missbroccoli.com

S. 91: Moana Mahina – missbroccoli.com

S. 92: Moana Mahina – missbroccoli.com

S. 93: Moana Mahina – missbroccoli.com

S. 94: Moana Mahina – missbroccoli.com

S. 96: <https://stock.adobe.com/de/>

S. 98: Bettina Zehner

## QUELLENANGABEN:

1. <https://www.fr.de/sport/sport-mix/gesundheit-deutschen-besonders-wichtig-11502635.html> 2.10.2020
2. <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsreport2019.html> 2.10.2020
3. <https://www.aerztblatt.de/archiv/136490/Ernaehrung-in-der-Schwangerschaft-Fuer-das-Leben-des-Kind-es-praegend> 4.11.2020
4. <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> 2.10.2020
5. <https://www.diabetes-online.de/a/aktuelle-studie-zeigt-jeder-fuenfte-todesfall-weltweit-durch-ungesunde-ernaehrung-2005733> 2.10.2020
6. <https://www.aerztblatt.de/archiv/136490/Ernaehrung-in-der-Schwangerschaft-Fuer-das-Leben-des-Kind-es-praegend> 6.10.2020
7. <https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Folsaeure-169713.html>
8. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/jod-folsaeure-eisen-und-co-welche-nahrungsergaenzungen-brauchen-schwangere-13324> 4.11.2020
9. <https://www.gesund-ins-leben.de/feuer-fachreise/familien-vor-und-in-der-schwangerschaft/nachgefragt/brauchen-schwangere-zusätzlich-jod/> 4.11.2020
10. <https://www.gesundheitsinformation.de/benoetigen-alle-schwangeren-frauen-eisenpraeparate.2686.de.html> 4.11.2020
11. <https://www.muetterberatung.de/die-vorteile-von-sport-waehrend-der-schwangerschaft/> 6.10.2020
12. <https://www.medi-fit-gmbh.de/fitnesstipps/sport-macht-gluecklich.html> 6.10.2020
13. <https://www.vital.de/gesundheitsfrauengesundheit/artikel/sport-der-schwangerschaft> 4.11.2020
14. <https://www.gofeminin.de/schwangerschaft/sport-in-der-schwangerschaft-s2191347.html>
15. <https://www.sueddeutsche.de/gesundheitsport-schwangerschaft-1.1085435> 6.10.2020
16. <https://www.mama-ratgeber.de/schwangerschaft/phasen/woche-12-24/> 6.10.2020
17. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/stillen/vorteile-fuer-kind-und-mutter> 6.10.2020
18. <https://www.medela.de/stillen/deine-stillzeit/ernaehrung-stillzeit> 7.10.2020
19. <https://www.netdoktor.de/baby-kind/dreimonatskolliken-baby-babys-86.html> 7.10.2020
20. <https://www.hebammenverband.de/familie/hebammenhilfe/> 7.10.2010
21. <https://www.baby-und-familie.de/Stillen/Wie-lange-Stillen-ist-ideal-517553.html> 14.10.2020
22. <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding> 6.10.2020
23. <https://www.schwangerundkind.de/ernaehrung-beikost-familienkost.html> 14.10.2020
24. <https://www.still-lexikon.de/was-machen-still-und-laktationsberaterinnen-ibclc/> 7.10.2020
25. <https://www.stillen-institut.com/de/beikost-empfehlungen.html> 21.10.2020
26. <https://www.kindergesundheits-info.de/themen/ernaehrung/0-12-monate/beikosteinfuehrung/> 7.10.2020
27. <https://www.kleinkind-ernaehrung.de/beikosteinfuehrung-tipps-zum-start/> 13.10.2020
28. [https://www.oekotest.de/kinder-familie/Gemuesebei-Test-Schadstoffe-im-Babyglaeschen\\_1111607\\_1.html](https://www.oekotest.de/kinder-familie/Gemuesebei-Test-Schadstoffe-im-Babyglaeschen_1111607_1.html) 8.10.2010
29. <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/eltern-duerfen-kindern-nicht-zu-viel-salz-geben/> 8.10.2020
30. <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/zu-viel-salz-erhoeht-auch-bei-kindern-das-risiko-fuer-bluthochdruck-und-uebergewicht/> 8.10.2020
31. <https://www.kindergesundheits-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/0-12-monate/hygiene-breinaehrung> 8.10.2020
32. <https://www.baby-und-familie.de/Ernaehrung/So-viel-sollten-Babys-trinken--551547.html> 8.10.2020
33. Vivian Weigert & Dr. Franz Faky: Babys erstes Jahr Alles, was wichtig ist Entwicklung, Ernährung, Pflege, Schlaf. Gräfe und Unzer Verlag, München. 2015.
34. <https://www.babyartikel.de/magazin/baby-led-weaning> 8.10.2020
35. <https://www.welt.de/gesundheits/article13854050/Fingerfood-vermeidet-Uebergewicht-bei-Babys.html> 8.10.2020
36. <https://www.quarks.de/gesundheits/ernaehrung/wie-schaedlich-ist-zucker/> 13.10.2020
37. <https://www.familie.de/baby/wieviel-suesses-duerfen-babys/> 13.10.2020
38. <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/honig-ist-fuer-babys-gefaehrlich/> 13.10.2020
39. <https://www.fr.de/ratgeber/gesundheits/wenn-kinder-nichts-gesundes-wollen-11379027.html> 14.10.2020
40. <https://www.leben-und-erziehen.de/kind/ernaehrung/kind-isst-nichts-990531.html> 14.10.2020
41. <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/wie-viel-sollen-kleinkinder-trinken-29596.html> 14.10.2020
42. <https://www.diabsite.de/aktuelles/nachrichten/2013/130517b.html> 14.10.2020
43. <https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/so-lernen-kinder-essen-2004824> 15.10.2020
44. <https://www.familienhandbuch.de/gesundheits/umgang/ernaehrungkranker-kinder.php> 20.10.2020
45. <https://www.elternwissen.com/gesundheits/kinderkrankheiten/art/tipp/feber-co-welches-essen-bei-krankheiten.html> 21.10.2020
46. [https://www.oekotest.de/kinder-familie/So-viel-Bewegung-und-Schlaf-brauchen-Kleinkinder-laut-WHO\\_600934\\_1.html](https://www.oekotest.de/kinder-familie/So-viel-Bewegung-und-Schlaf-brauchen-Kleinkinder-laut-WHO_600934_1.html) 21.10.2020

Diese Informationen sind nicht dazu bestimmt, eine Beratung durch einen ausgebildeten Mediziner zu ersetzen. baby-walz schließt jegliche Haftung für Entscheidungen, die Du auf Basis dieser Information triffst, aus. Die Angaben sollen Dir ausschließlich zur allgemeinen Information dienen und keinen Ersatz für eine persönliche ärztliche Beratung darstellen. Die Urheberrechte aller Inhalte liegen bei der baby-walz GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



## IMPRESSUM

baby-walz GmbH  
Steinstraße 28  
88339 Bad Waldsee

E-Mail: [info@baby-walz.de](mailto:info@baby-walz.de)  
[www.baby-walz.de](http://www.baby-walz.de)