

Anne Iburg

Extra:
Allergien
vorbeugen

Die besten Breie für Ihr Baby

- Einfach, lecker und gesund:
Monat für Monat die richtige Kost



TRIAS

Der richtige Brei zur richtigen Zeit: Babys Breie im 1. Lebensjahr

Ab dem 4. Monat beginnt die Einführung der Beikost stufenweise – bis Ihr Kind mit 1 Jahr so essen kann wie die Großen

| Stufe | Frühstück | Zwischenmahlzeit | Mittagessen | Zwischenmahlzeit | Abendessen |
|-------------------------------------|---|---|---|--|---|
| Stufe 1 nach dem 4. Monat | Muttermilch/Säuglingsmilch | Muttermilch/Säuglingsmilch | 1. Gemüsebrei mit Erweiterung um Stärkebeilage, Fleisch und Getreideflocken | Muttermilch/Säuglingsmilch | Muttermilch/Säuglingsmilch |
| Stufe 2 nach dem 5. Monat | Muttermilch/Säuglingsmilch | Getreide-Obst-Brei (auch nachmittags möglich) | Gemüsebrei mit Erweiterung um Stärkebeilage, Fleisch und Getreideflocken, nach dem 6. Monat um Fisch und Ei | Milch-Getreide-Brei (auch morgens möglich) | Muttermilch/Säuglingsmilch |
| Stufe 3 nach dem 7. Monat | Muttermilch/Säuglingsmilch (auch abends möglich) | Getreide-Obst-Brei | stückiger Gemüsebrei mit Erweiterung um Stärkebeilage, Fleisch und Getreideflocken, nach dem 6. Monat um Fisch und Ei | Getreide-Obst-Brei | Milch-Getreide-Brei (auch morgens möglich) |
| Stufe 4 nach dem 9. Monat | Muttermilch/Säuglingsmilch (auch abends möglich) | Getreide-Obst-Brei mit Stückchen und auch frischem Obst | Mittagsmahlzeiten an die Großen annähern | Brotscheibe mit Butter, Obst in Scheibchen | Milch-Getreide-Brei (auch morgens möglich) |
| <i>nach dem 1. Lebensjahr</i> | <i>Brot mit Butter und dünnem Belag, Kuhmilch zum Trinken</i> | <i>Obst</i> | <i>Mittagsmahlzeit wie die Großen</i> | <i>Obst</i> | <i>Brot mit Butter und dünnem Belag, Kuhmilch zum Trinken</i> |

9 Was Ihr Baby jetzt braucht

- 10 Das Zufüttern beginnt
- 19 Die richtigen Getränke fürs Baby
- 23 Richtig sitzen bei der ersten Löffelkost
- 24 Babys und ihr Allergierisiko
- 32 Geschmacksvielfalt entdecken – Milch, Getreide, Obst
- 35 Der 1. Zahn kommt
- 37 Essen wie die Großen
- 38 Häufig gestellte Fragen

Stufe 1

Nach dem 4. Monat

- 46 Ran an den Herd
- 50 Biokost – ja oder nein?
- 52 Möhrenbrei
- 53 Pastinakenbrei
- 54 Kürbisbrei
- 55 Gemüse-Kartoffel-Brei
- 56 Möhren-Kartoffel-Brei mit Flocken
- 57 Möhren-Reis-Brei
- 59 Zucchini-Kartoffel-Brei
- 60 Fenchel-Kartoffel-Brei
- 61 Möhren-Kartoffel-Rindfleisch-Brei
- 62 Erweiterter Fleisch-Gemüse-Brei
- 63 Brokkoli-Kartoffel-Brei mit Pute
- 64 Möhren-Tomaten-Reis-Brei mit Lammfleisch
- 65 Hirse-Kohlrabi-Möhren-Brei
- 67 Hirse-Spinat-Kartoffel-Brei



Stufe 2

Nach dem 5. Monat

- 68 Milch-Getreide-Brei auf Instantbasis
- 68 Milch-Getreide-Brei auf Flockenbasis
- 69 Frischkornbrei mit Milch
- 69 Säuglingsmilch mit Getreide
- 70 Grundrezept Getreide-Obst-Brei
- 71 Apfelmus
- 73 Grießbrei mit Blaubeeren
- 73 Säuglingsmilch mit Getreide-Obst-Zusatz
- 74 Haferbrei mit Orange-Banane
- 74 Birnenreis
- 75 Dinkelbrei mit Apfel
- 75 Grießbrei mit Pflirsichmus
- 77 Zwiebackbrei mit Banane-Möhre
- 77 Zwiebackbrei mit Birne-Möhre
- 79 Grundrezept Gemüsebrei mit Fisch



Stufe 3

Nach dem 7. Monat

- 80 Blumenkohl-Möhren-Brei mit Rinderhack
- 81 Kartoffel-Steckrüben-Brei mit Rinderhack
- 83 Risottoreis mit Brokkoli-Möhren-Gemüse
- 84 Mangold-Reis mit Lammfleisch
- 85 Zucchini-Hähnchen-Topf
- 87 Nudeln mit Möhren-Tomaten-Sauce
- 88 Zucchini-brei mit Bulgur
- 88 Kartoffelpüree mit gehacktem Spinat
- 89 Aprikosen-Bananen-Mus
- 89 Obstmus »Dreierlei«



Stufe 4

Nach dem 9. Monat

- 91 Milchreis-Pfirsich-Brei
- 91 Buchstabensuppe
- 93 Kürbissuppe
- 95 Grünkernsuppe
- 95 Möhren-Grieß-Suppe
- 96 Spirelli mit süßer Tomatensauce
- 97 Spaghetti mit Fleischsugo
- 99 Hähnchenkeulen mit Möhren-Zucchini-Gemüse
- 101 Gemüsereis mit Hackbällchen
- 102 Zucchini-Puten-Pfanne
- 103 Heidesand

Was Ihr Baby jetzt braucht

Was für die Entwicklung und das Wachstum Ihres Babys jetzt wichtig ist, was es gerne isst und welche Lebensmittel noch nicht geeignet sind, das erfahren Sie in diesem Buch. Wir zeigen Ihnen, wie die optimale Ernährung Ihres Kindes aussieht und wie die »Breizeit« mit Ihrem Kind für Sie beide schön wird.

Das Zufüttern beginnt

» Nach den ersten Monaten des Stillens oder Flaschegebens ist es nun so weit: Irgendwann nach dem 4. Monat sollte Ihr Baby feste Nahrung bekommen. Milch alleine reicht spätestens nach dem 6. Monat nicht mehr als einzige Nahrungsquelle aus. Doch wann ist genau der Zeitpunkt gekommen, an dem Ihr Baby den 1. Brei essen kann, soll, will oder darf?

Der richtige Zeitpunkt für die Beikost

Nach dem 4. Monat können Sie bei gesunden und nach den neusten Empfehlungen auch bei den allergiegefährdeten Kindern mit der Beikost beginnen. Gibt es in Ihrer Familie Allergien, Heuschnupfen oder Neurodermitis, müssen Sie keine 2 Monate mehr warten. Das Zufüttern soll nach dem heutigen Kenntnisstand vor dem 6. Monat beginnen. Galt nun fast 30 Jahre die Vermeidungsstrategie bei potenziell allergieauslösenden Nahrungsmitteln, sagen die neusten Richtlinien zur Allergieprävention, dass die restriktiven Diäten keine Vorteile bringen. Heute halten die Experten eine frühzeitige Auseinandersetzung mit der Umwelt für einen besseren Präventivansatz bei

Allergien. Ob Sie nun den neuen Empfehlungen folgen oder nicht, bleibt Ihnen überlassen. Spätestens nach dem 6. Monat ist das Zufüttern unumgänglich, da sonst Ihr Baby nicht alle Nährstoffe in ausreichender Menge erhält.

Ihr Bauchgefühl entscheidet, wann Sie zwischen dem 5. und 6. Lebensmonat Ihres Säuglings mit dem Zufüttern beginnen. Sie kennen Ihr Baby am besten und es verrät Ihnen in der Regel auch, wann es bereit für die Beikost ist. Es sind die kleinen versteckten Botschaften, die Sie sicherlich auch schon bei Ihrem Kind entdeckt haben.

- Ihr Baby beobachtet Sie, den Vater und Geschwisterkinder aufmerksamer als zuvor beim Essen.
- Es nimmt seine Finger oder Sachen wie Spielzeug oder sein Spucktuch in den Mund.
- Manche Kinder zeigen auch schon auf die Lebensmittel und machen dazu Geräusche der Freude. Sie brabbeln etwas vor sich hin, was niemand versteht, aber die eigene Mutter doch gerne als Essenswunsch interpretiert.

Schrittweise wird nach den ersten Monaten des Stillens oder Flaschegebens

eine Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt. Die Natur hat es so eingerichtet, dass Babys nach dem 4. Monat Breikost essen können. Zuvor spucken Babys in der Regel reflexartig alles Feste aus. Das Baby kann in dieser Altersphase selbst seinen Kopf halten, und es hat somit keine Schwierigkeiten beim Schlucken der Breie.

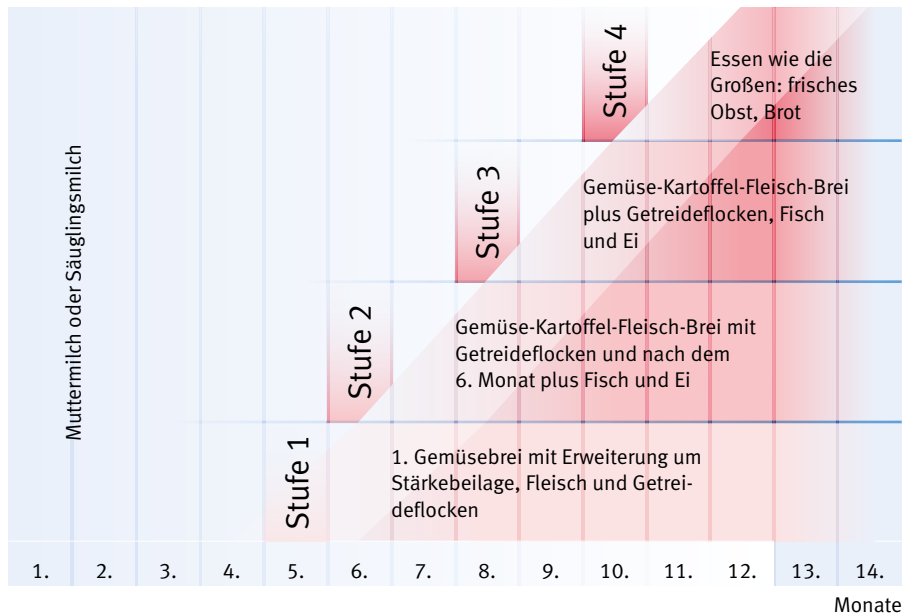
Damit Ihr Baby optimal mit Nährstoffen und Energie versorgt ist, finden Sie

hier den 4-Stufen-Plan. Mit jeder Stufe beginnt ein neuer Ernährungsabschnitt. Ab Ende des 4. Monats beginnt die Einführung der Beikost schrittweise – bis Ihr Kind mit 1 Jahr so essen kann wie die Großen.

Gemüsebrei zum Mittagessen

Zuerst wird nur die Mittagsmahlzeit ersetzt. In unserem Kulturkreis ist die

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



Einführung der Beikost nach dem 4-Stufen-Plan

Stufe 1: nach dem 4. (ab dem 5.) Monat

- Stillen oder Säuglingsanfangsmilch mindestens auf 4 bis 5 Mahlzeiten verteilt.
- Gemüsebrei einführen und gegen die Milchmahlzeit um die Mittagszeit ersetzen.
- Gemüsebrei um Stärkebeilage und Fleisch erweitern.
- NEU: Das Kauen auf Brotrinde gilt als sinnvoll!

Stufe 2: nach dem 5. (ab dem 6.) Monat

- Stillen oder Säuglingsanfangsmilch mindestens auf 3 bis 4 Mahlzeiten verteilen.
- Fleisch-Gemüse-Brei um die Mittagszeit geben.
- Eine Stillmahlzeit durch eine Getreide-Milch-Mahlzeit am Morgen oder Nachmittag ersetzen.
- Eine Stillmahlzeit durch einen Getreide-Obst-Brei am Morgen oder Nachmittag ersetzen.
- NEU: Ab dem 7. Monat ist ein Brei mit Fisch als Zutat gesund und erlaubt.
- NEU: Auch gegen Ei spricht ab dem 7. Monat bzgl. Allergieprävention nichts!
- WICHTIG: Kuhvollmilch ist bei der Herstellung des Getreide-Milch-Breis erlaubt und sinnvoll. Als Flaschenmilch wird aber weiterhin die industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung gegeben.

Stufe 3: nach dem 7. (ab dem 8.) Monat

- Stillen oder Säuglingsanfangsmilch mindestens auf 3 bis 4 Mahlzeiten verteilen.
- Fleisch-Gemüse-Brei mit Stückchen um die Mittagszeit geben.
- Milch-Getreide-Mahlzeit geben, jedoch Flocken oder Reis nicht pürieren.
- Getreide-Obst-Brei geben, jedoch Obst stückiger lassen und Flocken und Reis nicht pürieren.
- Brot, Zwieback, Banane, Apfelspalten oder Möhrensticks zum Kauenüben anbieten.
- Neben Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung wird Wasser als Getränk in der Trink-Lern-Flasche eingeführt.

Stufe 4: nach dem 9. (ab dem 10.) Monat oder nach dem 1. Lebensjahr

- Langsames Einführen in die Familienkost: Brot dünn mit Butter zum Frühstück oder Abendessen, als Zwischenmahlzeit Obst in Stückchen, Mittagsmahlzeit wie die Großen.
- Nach dem 1. Lebensjahr: Das Stillen beenden bzw. die Fläschchen mit Säuglingsmilchnahrung auf Kuhmilch aus dem Trinkbecher umstellen.

Gabe eines Möhrenbreis üblich. Im angloamerikanischen Raum ist der Kartoffelbrei weit verbreitet, und in Asien ist Reisbrei das erste »feste« Lebensmittel, das Babys nach der Milch kennen lernen. Die Umstellung von Milch auf feste Kost geht nicht von heute auf morgen. Das Baby muss nicht nur lernen, den Löffel anzunehmen und den Brei zu schlucken. Es hat auch das neue Geschmackserlebnis zu verarbeiten und sein Magen-Darm-Trakt muss sich auf die neue Art der Zufuhr von Nährstoffen einstellen.

Jede Woche gibt's ein neues Lebensmittel

Es ist nicht nur wichtig, langsam bezüglich der Menge das Kind an die Beikost zu gewöhnen, sondern auch sinnvoll, die Lebensmittel langsam nacheinander und nicht auf einmal einzuführen. Für allergiegefährdete Kinder ist die Regel noch wichtiger als für andere Babys. Führen Sie in den ersten 4 Wochen nur jede Woche ein neues Lebensmittel ein. In der 1. Woche werden Sie vermutlich wie 99 Prozent aller Mütter mit Möhren anfangen, danach wird der Möhrenbrei um Kartoffeln angereichert.

Später kommen dann andere Gemüsesorten wie Zucchini, Kohlrabi, Kür-

bis, Fenchel und Pastinake hinzu. Nach 4 Wochen können Sie den Zeitraum der Einführung eines neuen Lebensmittels verkürzen. Alle 3 bis 4 Tage kommt ein neues Lebensmittel in den Brei. Babys sind keine Gourmets, sie wollen keine Abwechslung und auch keine Gewürzvielfalt. Für die Kleinsten ist der natürliche Geschmack der Lebensmittel völlig ausreichend und aufregend genug.

Pastinaken liegen im Trend

Möhren werden von einigen Meinungsführern als hochallergen eingestuft. Daher kursiert die Empfehlung, nicht mit Möhrenbrei zu beginnen, und die Pastinake scheint sich als neuer Trendbrei durchzusetzen. Entscheiden Sie selbst, ob Sie mit Möhre oder Pastinake beginnen. Ich persönlich meine, ein Brei aus frischen Bio-Möhren ist für das Kind besser als ein Brei aus runzeligen, überlagerten und somit vitaminarmen Pastinaken. Die Wurzeln haben nur im Herbst Saison und sind nicht das ganze Jahr frisch erhältlich. Sie schmecken wie eine Kreuzung aus Möhre und Petersilienwurzel. Babys verweigern Pastinaken häufiger als Möhren, weil sie würziger schmecken. Probieren Sie das aus, was Sie für Ihr Baby am besten halten! Jedes Baby ist anders und hat andere

A

Allergien 24
 – Auseinandersetzungsstrategie 30
 – HA-Milch 28
 – Hausstaubmilben 26
 – Kuhmilch 28
 – Prävention 28
 – Rauchen 26
 – Stillen 25
 – Vermeidungsstrategie 30
 – Zufüttern 28
 Allergierisiko 24
 Apfelmus 71
 Auftauen 47

B

Ballaststoffe 40
 Beikost
 – 4-Stufen-Plan 12
 – Zeitpunkt 10
 Bio-Fisch 42
 Biokost 50
 Brühe 93

C

Clostridium botulinum 40

E

Ei 39
 Eisen 16
 Ernährungsplan 11

F

Fenchel 60
 Fisch 42
 – Vorrat 49
 Fleisch 40
 – Vorrat 48
 Flocken 33
 Frischkornbrei 34
 Früchte 34
 – Obstmus 34
 Fruchtsaft 20

– Saftschorle 22
 Füttern 23
 – Hochstuhl 23
 – Wippe 23

G

Geflügel 16
 Gemüse 59
 Getränke 19
 Getreideflocken 33
 Gluten 15, 33

H

Haferflocken 33
 HA-Milch 28
 Hausstaubmilben 26
 Hirse 65
 Honig 40
 – Clostridium botulinum 40

J

Jodsalt 37
 Joghurt 38

K

Karies 18, 22
 Kauen 35
 Kekse 43
 Küchengeräte 50
 Kuhmilch 28, 32

L

Löffel 17

M

Mikrowelle 47
 Milch-Getreide-Brei 32

N

Nitrat 20, 67, 84

O

Obstmus 34
 Omega-3-Fettsäuren 15

P

Pastinaken 13
 Präbiotika 39
 Probiotika 39

Q

Quark 38

R

Rapsöl 15
 Rauchen 26

S

Salz 37
 – Jodsalt 37
 Säuglingsnahrung 29
 – 1-Nahrung 19
 – Pre-Säuglingsmilch 19
 – Präbiotika 39
 – Probiotika 39
 Stillen 25
 Süßigkeiten 42

T

Tee 22
 Trink-Lern-Tasse 17

V

Vitamine 46
 Vitamin B1 34
 Vitamin B6 34
 Vitamin C 16
 Vorrat 47

W

Wasser 20
 Weizengrieß 33
 Würzen 38

Z

Zähne 35
 Zöliakie 15, 33