

DR. MED.
MATTHIAS
RIEDL



DAS KOCHBUCH DER ERSTEN 1000 TAGE

So schenken
Sie Ihrem Kind
lebenslange
Gesundheit

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

G|U

Ein Problem jedoch bleibt: Eltern haben bislang keine Möglichkeit, die Aromenvielfalt von Muttermilch über Ersatzprodukte zu simulieren - und damit die hochkomplexe frühe Geschmacksprägung der Säuglinge vollständig zu gewährleisten. Im Gegenteil: Häufig versetzen Hersteller ihre Säuglingsnahrung mit Vanillin - sodass die Kinder aufgrund dieser Prägung in späteren Jahren verarbeitete Produkte mit genau jenem Aroma dem natürlichen Lebensmittel vorziehen.

Was Mütter deshalb tun können - und sollten: Säuglingsnahrung wählen, die Bio-Qualität garantiert und keine solchen Zusatzstoffe enthält.

Wichtig: Egal, ob ein Kind gestillt oder mit Säuglingsmilch gefüttert wird - Eltern sollten genau darauf schauen, welche Signale ihre Kinder senden, wenn es um »hungrig« und »satt« geht. Und rechtzeitig darauf reagieren. Auf diese Weise garantieren sie, dass das bereits angesprochene, fein austarierte System, das unsere Hunger- und Sattgefühle von Geburt an steuert, nicht gestört und aus dem Takt gebracht wird. Diese vermeintliche Kleinigkeit bedeutet eine riesige Chance, die Eltern im Hinblick auf eine gesunde Prägung haben.

GUT ZU WISSEN

Wer sein Kind ausschließlich stillt, hat in den ersten vier Monaten nach der Geburt einen deutlich erhöhten Energiebedarf: Ca. 500 Kalorien mehr benötigen Frauen dann (sonst sind es im Schnitt etwa 2 000). Das heißt: Übergewichtige können, wenn sie nicht mehr als 2 000 Kalorien zu sich nehmen, während dieser Phase unkompliziert ein paar Kilo verlieren. Untergewichtige Frauen dagegen sollten darauf achten, den zusätzlichen Energiebedarf unbedingt zu decken!

Dabei bemerke ich häufig: Während es Müttern und Vätern meist schnell gelingt, zu unterscheiden, ob ein Schrei Hunger bedeutet oder aber andere Unbill anzeigt, fällt es vielen deutlich schwerer, zu erkennen, wann ihr Kind satt ist. Oft aus der Angst heraus, der Nachwuchs könnte nicht genug zu sich nehmen und so in seiner Entwicklung behindert werden.

Hier kann ich beruhigen: Kein Baby wird freiwillig zu wenig essen - auch und gerade Frühchen nicht! Sind Kinder satt, sind sie satt - so einfach. Die Signale sind dabei meist eindeutig: Haben Säuglinge genug, kippt die Stimmung von wohligh-zufrieden zu ablehnend. Sie ziehen - wenn sie es schon können - den Kopf weg oder drehen ihn zur Seite. Beginnen zu spielen oder werden schlicht unruhig.

NACH DER MILCH: BEIKOST

Ähnlich wie in Sachen Stillen herrscht unter Eltern Unsicherheit auch bei der Frage, wann sie beginnen sollen, Breie zuzufüttern. Hier gibt es ebenfalls eine

klare Empfehlung: Ab dem fünften Lebensmonat können Eltern damit anfangen, eine Milchmahlzeit durch Brei zu ersetzen, spätestens zum Start des siebten Monats sollten sie es unbedingt. Dann genügt die Milchnahrung nicht, um zu gewährleisten, dass das Baby z. B. genügend Eisen und Zink bekommt. Eine Ausnahme bilden Frühchen und Babys mit unterdurchschnittlichem Geburtsgewicht: Diese sollten Eltern bereits ab dem vierten Monat auch mit Beikost füttern, um Nährstoffmangel zu vermeiden.



Nach dem Abstillen leert sich der Eisenvorrat des Kindes rasch. Deshalb sollten drei bis fünf Breimahlzeiten pro Woche Fleisch enthalten.

Auch darüber hinaus ist das Thema Beikost vergleichsweise rasch abgehakt: Alle vier Wochen sollten Eltern eine weitere Stillmahlzeit durch Beikost ersetzen. Jeden Brei am besten selbst kochen - und dafür all jene Lebensmittel als Grundlage verwenden, die wir Erwachsene in die Kategorie »gesund« einordnen würden. Damit prägen Eltern ihren Nachwuchs auf natürliche Aromen - und sorgen dafür, dass diese gar nicht erst unter den Einfluss der Industrie geraten. Denn diese versucht mithilfe von Gläschennahrung nicht selten, sich die Fertiggericht-Konsumenten von morgen heranzuziehen. **Häufig stecken in den Produkten Zusätze** an Zucker und Salz, die absolut unnötig sind und die normale Geschmacksprägung des Kindes auf unverarbeitete Nahrungsmittel zunichte machen: Wer in der Frühphase seines Lebens immer wieder gezuckertes Apfelmus bekommt, wird reines Apfelpüree

nie als süß genug empfinden. Wer dagegen immer die natürliche Variante erhält, wird genau das Umgekehrte erleben - und das gesüßte Produkt als ungenießbar wahrnehmen. Das heißt: Wenn es doch einmal Gläschen sein müssen, sollten Eltern unbedingt darauf achten, dass diese keine Zucker-, Fett- und Salzzugaben enthalten und alle möglichst Bio-Qualität aufweisen. Oft hilft es, den Inhalt einfach selbst einmal zu probieren: Was für uns - meistens ungesund geprägte - Erwachsene viel zu schal schmeckt, ist für Babys genau richtig. Das Gute: Eltern brauchen sich beim Füttern von Beikost an keinen Plan zu halten. Es genügt, ein paar Breie souverän zubereiten zu können (s. Rezepte ab [>](#)) - und diese dann regelmäßig mithilfe neuer Lebensmittel zu variieren. Wie zum Beispiel ein Kartoffel-Gemüse-Fleisch(oder Fisch)-Püree mit einem Esslöffel hochwertigem Pflanzenöl, in das immer andere Gemüsesorten gemixt werden. Nach ein paar Wochen dann können Eltern langsam beginnen, auch kulinarische Üblichkeiten wie belegte Brote anzubieten. Übrigens: Der Rat, Kinder über eine lange Zeit hinweg an zunächst nur sehr wenige Lebensmittel zu gewöhnen, ist wissenschaftlich längst widerlegt.

FALSCHES FRUCHT

Zuchtbananen enthalten doppelt so viel Zucker wie die Urfrucht: Eltern sollten sie daher als Naschwerk betrachten - nicht als gesundes Obst.

ALLERGENE LEBENSMITTEL

Immer wieder fragen mich Eltern: Sollten Kinder so spät wie möglich potenziell allergene Lebensmittel wie Nüsse, Fisch, Weizen oder Kuhmilch bekommen? Nein, diese Annahme ist veraltet. Im Gegenteil gilt heute: Kinder sollten früh mit möglichst vielen verschiedenen Aromen und Lebensmitteln in Kontakt kommen - dies trainiert das Immunsystem und reduziert so die Allergieneigung.

UND SCHLIESSLICH: FAMILIENKOST

Um den Zeitpunkt herum, an dem der Nachwuchs seinen ersten Geburtstag feiert, braucht er keine besonderen Gerichte mehr. Sofern sich die Eltern artgerecht ernähren, bekommen Kleinkinder nun das, was auch die Großen essen. Optimaler Weise entspricht dies der sogenannten optimierten Mischkost, die auf folgenden Vorgaben fußt:

- kalorienfreie Getränke (Wasser, mildes Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee)
- täglich viel Gemüse und fruchtzuckerarmes Obst
- Öle mit einem günstigen Fettsäureverhältnis (Raps-, Lein-, Hanf-, Oliven- und Nussöl)
- Vollkornprodukte

- dazu in Maßen tierische Produkte wie fettarmes Fleisch, Joghurt und Quark, regelmäßig Eier und Fisch.

Sehr süße oder stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte wie Wurst und Tiefkühl-Pizza sollten möglichst nicht auf den Tisch. Falls doch, dürfen diese maximal zehn Prozent der Energie liefern, die ein Kind benötigt. Bis zum Alter von drei Jahren liegt der Energiebedarf bei etwa 90 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht. Wichtig: Wenn Eltern kohlenhydratreiche Produkte anbieten, sollten sie jene wählen, die den Blutzucker nur wenig beeinflussen, also einen niedrigen glykämischen Index aufweisen - wie Vollkornprodukte, Pasta aus Hülsenfrüchten und Gemüse. Als Snacks, die fast keinen Blutzuckeranstieg verursachen, eignen sich Nüsse und Gemüse-Sticks.

Eine Herausforderung bei diesem Übergang: Je nach Zahnstatus kann es nicht ganz leicht sein, den Säugling an feste Mischkost zu gewöhnen. Dies gelingt gut mit immer stückigeren Breien und weichen Schnittchen mit Obst und Gemüse. Ansonsten gilt es nun vor allem, beliebte Familiengerichte so abzuwandeln, dass sie Kindern und Erwachsenen gleichermaßen schmecken - und alle, die am Tisch sitzen, optimal mit Nährstoffen versorgen (z. B. »Gemüseteller mit Putenschnitzel« [>](#)). Und damit zu garantieren, dass keiner Nahrung bekommt, die Dinge enthält, die Lebensmittel nicht enthalten sollten - wie künstliche Aromen und Konservierungsstoffe. Halten sich Eltern an all diese Ratschläge, erhöhen sie die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Kinder später seltener zu Fastfood und verarbeiteten Lebensmitteln greifen. Denn die können die Lebenserwartung nachgewiesen verringern.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Welche Nährstoffe und Vitamine müssen über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden? Sechs von zehn Kindern bekommen nicht genug Jod - ein Mangel daran ist der häufigste Grund für eine vermeidbare frühkindliche Hirnschädigung. Auch im Hinblick auf Eisen, Vitamin K und D kommt es häufig zu Unterversorgungen. Deshalb sollten Eltern den Spiegel daran ärztlich überprüfen lassen und die Stoffe gegebenenfalls über spezielle Präparate von außen zuführen.

Fruchtschorlen sind keine guten Getränke: Kinder nehmen damit zwischen den Mahlzeiten immer wieder Energie zu sich - was die Bauchspeicheldrüse belastet. Auch das Risiko für Karies steigt dadurch.

RICHTIGE ERNÄHRUNG IM 1. JAHR

Sie hätten gern einen Plan, der im Alltag Orientierung bietet? Das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätskinderklinik Bochum - Deutschlands führende Institution in diesem Bereich - hat einen Plan zur Beikost erstellt.

Gesunder Start

Frühestens zu Beginn des fünften, idealerweise des siebten Monats beginnt die Breiphase: Ersetzen Sie dann die Milchmahlzeit mittags durch Püree, etwa aus Kartoffeln oder Möhren. Jede Woche sollte ein neues Lebensmittel dazukommen, etwa als Kartoffel-Möhren-Brei und dann als Kartoffel-Möhren-Rindfleisch-Püree. Vier Wochen nach der ersten Breimahlzeit kann abends ein Milch-Getreide-Brei die Stillmahlzeit ersetzen, zum Beispiel aus Milch und Hafer. Und wieder einen Monat später ein Getreide-Obst-Brei die morgendliche Stillmahlzeit (z. B. aus Dinkel und Apfel).

Dass zwei von drei Breien Obst und Gemüse enthalten und dass das Kind jede Woche ein neues Lebensmittel präsentiert bekommt, ist enorm wichtig: So gewöhnt es sich früh an verschiedene Aromen, lernt, wie Gesundes schmeckt - und dass diese Lebensmittel den Normalfall darstellen. Beim Gemüse sind zum Start Möhre, Pastinake, Kürbis, Zucchini, später Blumenkohl und Brokkoli ideal: Ihr neutraler bis süßlicher Geschmack erleichtert es Babys, die neue Nahrung zu tolerieren und bald zu mögen.

Ein weiterer Vorteil dieser Gemüsesorten: Sie enthalten nur wenig Nitrat - einen Stoff also, der für Babys unter einem halben Jahr schon in geringen Mengen gefährlich werden kann. Weil er die roten Blutkörperchen angreift und die Jodaufnahme stört. Nitrathaltiges Gemüse wie zum Beispiel Fenchel, Rote Bete und Mangold frühestens acht Wochen nach der Breieinführung geben. Hier sollten Eltern darauf achten, nur saisonal und regional zu kaufen:

Freilandpflanzen enthalten weniger Nitrat als solche aus dem Gewächshaus.

Wichtig: Reichern Sie die Breie mit 1 EL Pflanzenöl an, das viele ungesättigte Fettsäuren enthält. Zu Beginn eignet sich dank seines neutralen Geschmacks Rapsöl. Später können Eltern Olivenöl geben - dabei zunächst niedrig dosieren und langsam steigern. Ideal in Sachen Fettsäuremuster sind Lein- und Hanföl: Auch hier können Eltern versuchen, dem Kind geringe Dosen zu geben. Reagiert es jedoch mit dauerhafter Ablehnung darauf, sollten sie diese zunächst wieder vom Speiseplan streichen - um dem Nachwuchs keine Abneigung gegen die Superfoods anzutrainieren. Er ist dann einfach noch nicht bereit für deren bitteres Aroma.

Nach einem halben Jahr

Die ersten Zähnen sind der Schrittmacher für festere Nahrung. Die meisten Kinder zahnen mit sechs Monaten, einige schon wenige Wochen früher - oder