

# Eltern-

## EINFÜHRUNG VON BEIKOST

### ab dem ersten Löffel

Die ersten Löffel halbfester Nahrung für das Baby sind für die gesamte Familie eine aufregende Neuerung. Viele Fragen und gut gemeinte Ratschläge begleiten diese Zeit. Die Autorin, selbst Hebamme, gibt kompetente Informationen und Tipps zu diesem Thema

zugesüßter wird. Dieser Zeitpunkt gilt ebenfalls für flaschenmehrwahrende Babys.

- Die Einführung halbfester Nahrung erfordert Geduld. Geben Sie sich und Ihrem Kind Zeit.
- Wenn Ihr Baby eine Krankheit oder eine Allergie hat, sollte die Nahrungseinführung verzögert werden.
- Wer isst, muss auch trinken. Wasser ist eine wichtige Wahl.

Gesundheit der Menschen ins Auge. Das deutsche Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund beschreibt die Ernährungssituation von Kindern in Deutschland und empfiehlt die Einführung von Beikost bei Säuglingen auf dem Hintergrund eigener und internationaler Forschung und unserer Kultur. Von diesem Forschungsinstitut werden mit Hilfe üblicher Nahrungsmittel Vorschläge gemacht, wie Babys in die Ernährung eingeführt werden können, ohne dabei die häufigsten Ernährungsfehler älterer Generationen zu wiederholen. Vor diesem Hintergrund und unter besonderer Beachtung stillender Mütter soll diese Elterninformation in der aufregenden und verunsichernden Phase der Ernährungsumstellung beistehen.

#### Lernphase für alle

Bei richtiger Handhabung geht die Ernährung des Säuglings von der reinen Milchnahrung problemlos in die Familienernährung über. Beikost ist die Zwischenform, die das Essen zwischen dem sechsten und zwölften Lebensmonat einführt. Sie ist zunächst nur die Ergänzung der Milchnahrung und soll diese erst nach und nach ersetzen.

Sie und Ihr Kind haben für diese Umstellung mehrere Monate Zeit. In der Zeit, in der Ihr Baby sich noch an das Essen von einem Löffel gewöhnt und die Rezepturen der Breie noch nicht vollständig gefüttert werden, soll die Menge der Milchmahlzeiten nicht reduziert werden. Erst wenn eine Mahlzeit in der vollständig vorgesehenen Zusammensetzung und annähernden Menge vom Kind akzeptiert wird, fällt

Lassen Sie sich Zeit bei den ersten Löffelchen. Ihr Kind zeigt Ihnen, wozu es bereit ist

uer durch die Generationen und Bevölkerungsgruppen kursieren unterschiedliche Auffassungen über den richtigen Zeitpunkt, zum angemessenen Vorgehen und zur Auswahl und Reihenfolge der Nahrungsmittel bei der Einführung halbfester Nahrung. Abgesehen von Traditionen, Sitten, individuellen Erfahrungen und Interessen, die sich darin widerspiegeln, gibt es fun-

diertes Wissen darüber, was ein Säugling in dem entsprechenden Alter benötigt und verträgt. Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind darunter die am wenigsten kulturell gebundenen und beschäftigen sich deshalb mit den reinen Sachfragen von Nährstoffbedarf, Ernährungsverhalten und Gesundheit. Sie fassen neben der kurzfristigen auch die mittel- und langfristigen Folgen der Ernährung für die

Foto: Michael Plümer

Zs. A  
457  
-Beik. 55, 10 -