

Beratung kompakt

Beikosteinführung: Wann, was, wie?



Beikosteinführung:

Ergänzung des Stillens / der Milchnahrung durch feste Kost. Auch nach der Einführung der Beikost sollte, wenn möglich, weiter gestillt werden.

Beikoststart:

Frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats¹

Den richtigen Zeitpunkt bestimmt nicht der Kalender, sondern die **Reifezeichen** des Kindes:

- Es kann mit Unterstützung aufrecht sitzen.
- Es kann den Kopf alleine halten.
- Es zeigt Interesse am Essen (Öffnen des Mundes).
- Es ist oft nach der Milch noch hungrig.²

Ablauf der Beikosteinführung (nach dem Ernährungsplan des FKE*):²

Monat für Monat wird eine Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt. Die Nährstoffe der Breie ergänzen sich mit den verbleibenden Milchmahlzeiten zu einer ausgewogenen Kost.

- ① **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei**
Liefert besonders gut verfügbares Eisen und Zink
- ② **Milch-Getreide-Brei**
Liefert Mineralstoffe, insbesondere Calcium
- ③ **Getreide-Obst-Brei**
Ergänzt die Vitaminzufuhr



Abwechslung in der Beikost fördert die Akzeptanz von Lebensmitteln und ist erwünscht (verschiedene Gemüse- und Obstsorten, kleine Mengen Nudeln im Mittagsbrei, 1 x/Woche Fisch).²

Die Praxis zeigt, dass ein neues Lebensmittel manchmal erst nach **wiederholtem Anbieten** akzeptiert wird. Für die Akzeptanz eines unbekanntes Lebensmittels muss ein Kind mindestens 10 Mal die Gelegenheit bekommen, es zu probieren.³ Das Kind lernt so den Geschmack des Lebensmittels kennen und mit der Zeit mögen.

Wichtige Regel für die Ernährung von Kindern: Die Eltern bieten abwechslungsreiches, nahrhaftes Essen an und **die Kinder entscheiden, wie viel** sie davon essen. Kinder zeigen Signale von Hunger und Sättigung, auf die die Eltern achten sollten. Appetitschwankungen von Tag zu Tag sind normal.⁴

*FKE = Forschungsinstitut für Kinderernährung

- Der Beikost-Ernährungsplan gilt gleichermaßen für Kinder mit erhöhtem **Allergierisiko**. Das Vermeiden oder eine spätere Einführung von potenten Nahrungsmittelallergenen bietet keinen Schutz vor Allergien.¹
- Es ist günstig mit kleinen Mengen **glutenhaltigem Getreide** zu beginnen und die Menge allmählich zu erhöhen, um die Verträglichkeit zu prüfen. Die Ernährung des Säuglings hat nach aktuellem wissenschaftlichen Stand keinen Einfluss auf das Zöliakierisiko.⁷
- Auf die **Eisen- und Jodzufuhr** mit der Beikost sollte geachtet werden. Bester Eisenlieferant ist Fleisch, aber auch Getreide wie z.B. Hafer oder Amaranth sind gute Eisenquellen. Vitamin-C-reiches Obst nach einem vegetarischen Brei fördert die Eisenaufnahme.² Seefisch und Folgemilch (z.B. im Milchbrei) verbessern die Jodzufuhr.

Trend in der Beikost: Baby-led weaning

- Definition: Der Säugling bekommt keinen Brei, sondern nimmt sich stückige Lebensmittel vom Familientisch.
- Aufgrund der **geringen Energiedichte** und der **kleinen verzehrten Mengen** besteht das Risiko für eine unzureichende Nährstoff- und Energieversorgung.
- Experten empfehlen daher: Beikosteinführung nach dem bewährten und sicheren Ernährungsplan des FKE. Die Breie können aber durch „Fingerfood“ ergänzt werden.⁵

Getränke

- Wenn der 3. Beikostbrei eingeführt ist, braucht der Säugling zusätzliche Flüssigkeit (200 ml/Tag).¹
- Trinkwasser, ungesüßter Tee oder verdünnter Saft (Saft:Wasser 1:2)^{1,4}
- Ab dem 8. Monat sollte das Trinken aus dem Becher geübt werden.

Kuhmilch im ersten Lebensjahr

- Nur in kleinen Mengen im Rahmen der Beikost (max. 200 ml, z.B. im Milch-Getreide-Brei)
- Zur Ergänzung der Brotmahlzeiten gegen Ende des 1. Lebensjahres, aus dem Becher¹
- Kindermilch hat einen kindgerechten Proteingehalt und verbessert die Zufuhr von im Kleinkindalter kritischen Nährstoffen.⁶

hipp-fachkreise.de · hipp-fachkreise.at

Literatur:

1 Koletzko B et al. Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Monatsschr Kinderheilkd 2016; (Suppl 5): 164:433-457 · **2** Hilbig A et al. Einführung und Zusammensetzung der Beikost. Monatsschr Kinderheilkd 2012;160:1089-1095 · **3** www.richtigessenvonanfangen.at, Babys erstes Löffelchen, Januar 2014 · **4** Forschungsinstitut für Kinderernährung. Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. 2013 · **5** Hilbig A et al. Beikost in Form von Breimahlzeiten oder Fingerfood. Monatsschr Kinderheilkd 2014; 162:616-622 · **6** Böhles et al. Zusammensetzung und Gebrauch von Milchgetränken für Kleinkinder. Monatsschr Kinderheilkd 2011; 159:981-984 · **7** Szajewska H et al. Gluten Introduction and the Risk of Coeliac Disease: A Position Paper by the ESPGHAN. JPGN 2016; 62(3):507-513

Das größte und vielseitigste Beikostsortiment gibt's bei HiPP.

Ein Service von HiPP für medizinische Fachberufe