

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. Appetit-schwankungen von Tag zu Tag sind normal.⁴

- 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^{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 2020; (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 2020 · 4 Forschungsdepartment Kinderernährung. Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. 2019 · 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.

Das Bild zeigt eine Werbung für HiPP Babykost. Oben links ist ein lächelndes Baby mit den Händen über dem Kopf zu sehen. Rechts daneben sind vier verschiedene Sorten von HiPP Babykost in Gläsern dargestellt: 'HiPP 5 Monate Bio-Karotten', 'HiPP 6 Monate Bio-Kartoffeln & Bio-Rind', 'HiPP 7 Monate Bio-Himbeere & Bio-Äpfel' und 'HiPP 8 Monate Bio-Äpfel & Bio-Beeren'. Ein 'Bio' Logo ist ebenfalls zu sehen.

Eine Information für medizinisches Fachpersonal