

Beikost - Was und wann?

1. Was?

- Reihenfolge ist eher sekundär (Gemüse, Obst, Getreide)
- ein Lebensmittel nach dem anderen, in kleinen Mengen, im Abstand von einer Woche (bekommt das Lebensmittel dem Baby?)
- vor dem Füttern stillen, damit die Milchproduktion aufrecht erhalten wird und das Baby beim Füttern zufriedener ist
- Öl oder Butter dazu geben wegen der Kalorien (lt. WHO)
- mit kleinen Mengen (1-2 TL) anfangen, nach und nach Vielfalt und Menge erhöhen
- frisches Obst und Gemüse aus Region und Saison
- möglichst biologischer Anbau (wegen Schadstoffbelastung)
- Zurückhaltung bei artfremdem Eiweiß wegen Allergien (Quark, Fisch, Eier erst nach einem Jahr) => wird zur Zeit kontrovers diskutiert!
- wenig Zucker, kein Salz, keine scharfen Gewürze
- kein Honig, keine Eier, keinen Fisch vor dem ersten Geburtstag
- von Mamas oder Papas Teller, püriert, in Stücken, vom Löffel, mit der Hand, ...

- **Gemüse:**
nitratarme Sorten (Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Kartoffeln, Karotten [Vorsicht Verstopfung], Kürbis, Pastinake, Zucchini), später und nicht so oft: nitratreiche Sorten (Salat, Kohlrabi, Mangold, Sellerie, Spinat)
- **Obst:**
Apfel (roh gut bei Durchfall, gekocht gut bei Verstopfung), Bananen nur aus biologischem Anbau, Vorsicht bei Beerenfrüchten, Kiwis, Zitrusfrüchten wegen Fruchtsäure
- **Getreide:**
am Anfang Reis, Hirse, Mais (kein Gluten) als Instantflocken mit Wasser zubereitet, Öl dazu, später auch Hafer (wenig Gluten),
ab 8. - 10. Monat erst Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste (Gluten) => Zeitpunkt zur Einführung von glutenhaltigem Getreide auch kontrovers diskutiert!
- **Fleisch:**
in Öl angedünstet, nicht gebraten dann in wenig Wasser weich gekocht
Fleisch nicht unbedingt nötig, Eisenbedarf kann auch durch Gemüse, Vollkorngetreide und Obst gedeckt werden
- **Kuhmilch:**
nicht nötig, so lange das Kind noch mehrmals täglich gestillt wird
keine fettarme, H-Milch oder Kondensmilch (am besten nicht homogenisiert?)
zunächst eiweißarme Milchprodukte wie Butter, Sahne, Frischkäse, Joghurt
- **Trinken:**
Wasser oder ungesüßten Tee, wenn größere Mengen fester Kost
normaler Becher (Flasche oder Schnabeltasse stört das durch das Stillen optimal aufgebaute Zusammenspiel der Gesichtsmuskulatur)

2. Wann?

- WHO: 6 Monate ausschließlich stillen, dann geeignete Beikost
- neue Empfehlungen/Diskussion: schon nach 4-6 Monaten Beikost, wegen angeblich verringertem Risiko für Allergien bei frühzeitiger Beikosteinführung (Zahl der Langzeitstudien noch zu klein, um abschließende Aussagen zu machen)
- aber: für Allergien andere Dinge bedeutsamer, z.B. Genetik, Keimbelastung, Darmflora, chemische Belastungen durch Umwelt
- 6 Monate stillen: berücksichtigt gesamte Entwicklung (z.B. nicht ausgereiftes Verdauungssystem), es spricht nichts gegen 6 Monate voll stillen, aber viel gegen Risiken des Teilstillens (weniger Muttermilch, längeres Stillen erschwert; frühe Beikost => frühes Abstillen => erhöhtes Risiko für Infekte, SIDS, später für Adipositas, schlechte psychomotorische Entwicklung, ungünstige Kieferentwicklung, noch später für Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen etc., bei der Mutter erhöhtes Risiko für Mammakarzinom, Ovarialkarzinom, Osteoporose)
- ab dem 7. Monat:
 - ✓ Kind zeigt Interesse an anderer Nahrung und will das Essen der anderen in den Mund stecken
 - ✓ Kind kann von seiner Mundmotorik her mit dem Löffel umgehen (saugt den Löffel nicht mehr ein oder schiebt ihn raus)
- Eisen: lt. Studie hatten Kinder, die 7 Monate voll gestillt wurden, weniger Eisenmangel als Kinder, die früher Beikost erhielten (zu früh gegebene Beikost scheint Eisenaufnahme aus der Muttermilch zu hemmen)
- auch nach 6 Monaten weiter voll stillen möglich, wenn Mutter und Kind bei guter Gesundheit und das Kind gut gedeiht
- Amerikanische Akademie für Pädiatrie (AAP):
Einführung der Beikost abhängig von Entwicklung des Kindes:
 - ✓ es ist in der Lage, sich ohne Hilfe hinzusetzen
 - ✓ es schiebt des Löffel nicht mehr reflexartig mit der Zunge heraus (ursprünglich vermutlich Schutz vor Fliegen, Steinchen, Erde)
 - ✓ es zeigt Interesse am Essen der Erwachsenen, will sich was nehmen
 - ✓ es kann durch Gesten zeigen, ob es Hunger hat oder satt ist (öffnet den Mund, schiebt den Kopf nach vorne / schließt den Mund, dreht den Kopf weg), ansonsten besteht die Gefahr, dass die Eltern mehr Essen geben, als das Kind will (nie ein Kind zum Essen zwingen)
- wichtig: das Baby bestimmt den Zeitpunkt der ersten festen Kost, es zeigt, wann es für feste Kost bereit ist; die Eltern achten auf die Zeichen des Babys

Quellen:

„Beikost für das gestillte Kind“ Antje Müller, Dipl. Oec. troph.; Utta Reich-Schottky, AFS
 „Mein Kind will nicht essen“ Dr. Carlos Gonzáles (LLL)
 „Stellungnahme zum Thema „Optimaler Zeitpunkt der Beikosteinführung““ Elien Rouw, Utta Reich-Schottky, AFS, www.afs-stillen.de
 „Allergieprävention im Umbruch“ Gabi Eugster „Laktation und Stillen“ Zeitschrift VELB