



# Erste Löffel - erste Schritte



## Liebe Familien,

mit diesem Ernährungsplan möchten wir Ihnen wichtige Informationen zum Beikoststart mitgeben, damit die ersten Löffel für alle zur Freude werden.



## Wann soll der Beikoststart erfolgen?

Die Beikosteinführung soll um das 6. Lebensmonat stattfinden (nicht vor dem Alter von 17 Wochen und nicht später als mit 26 Wochen). Wichtig ist, den Entwicklungsstand des Kindes (motorische Reife, Interesse) zu beachten (siehe Reifezeichen). Ein Weiterstillen bzw. Pre-Nahrung (zur Beikost) wird empfohlen. Muttermilch bzw. Pre-Nahrung bleiben im gesamten ersten Lebensjahr eine wichtige Energie- und Nährstoffquelle.

## Warum Beikost?

Stillen/ Pre-Nahrung ist für die meisten Babys bis etwa 6 Monate bedarfsdeckend. Danach reicht diese Kost allein nicht mehr aus, um den zunehmenden Energie- und Nährstoffbedarf des Säuglings zu decken. Durch die Beikost erhält das Kind wichtige Nährstoffe, die für gesunde Entwicklung und Wachstum unerlässlich sind.

## Was sind Reifezeichen?

- ✓ **Rumpf- und Kopfkontrolle**
- ✓ **Aufrechtes Sitzen** (mit minimaler Hilfe): sitzen im Hochstuhl mit Lehne ohne auf eine Seite zu kippen
- ✓ **Mund öffnet** sich vermehrt, **wenn Nahrung angeboten** wird
- ✓ **Interesse am Essen** (z.B. Kopf Richtung Essen drehen, Blick bzw. Greifen zur Nahrung)
- ✓ **Reifung der Zungen- und Lippenbewegungen** (z.B. Nahrung vom Löffel mit Lippen oder Zunge abnehmen)
- ✗ **Unreifezeichen? z.B. Zungenstoßreflex** = Kind stößt/schiebt mit der Zunge den Löffel aus dem Mund

## Geschmacksprägung:

Das Essverhalten der Mutter prägt bereits im Mutterleib die spätere Geschmacksbildung des Säuglings. Bieten Sie abwechslungsreiche Nahrungsmittel mehrmals (10-15x) und ohne Zwang an - dies erhöht die Akzeptanz für neue Lebensmittel. Babys mögen von Geburt an Süßes und lehnen vorerst Bitteres und Saures ab. Durch gemeinsames Probieren abwechslungsreicher Lebens-mittel sowie ein wiederholtes Anbieten kann Allergien vorgebeugt und ein gesundes Essverhalten erlernt werden.



## Zu welcher Tageszeit beginnen?

Die Tageszeit ist nicht so wichtig - achten sie besser auf Hunger- und Sättigungszeichen\* des Kindes. Den ersten Brei probieren sollten Kinder am besten kurz bevor sie eine Muttermilch-/Pre-Mahlzeit bekommen. Sorgen Sie für Ruhe, nehmen Sie sich Zeit und essen Sie mit. Nach den ersten Löffelchen ist Stillen/Füttern von Vorteil, u.a. damit das Kind ausreichend satt wird.

## Wie viel soll ich füttern?

Zu Beginn reichen kleine Mengen Brei (2-3TL) aus. Die Menge soll individuell an den Alltag angepasst und langsam erhöht werden. Bis zum 1. Geburtstag sollen die Mahlzeiten mit dem Familienrhythmus übereinstimmen: 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten (Snacks) für Kleinkinder sind empfohlen.

## Soll mein Kind etwas trinken?

Mit Beikostbeginn können Sie Ihrem Kind kleine Mengen Wasser anbieten. Mit dem Übergang zur Familienkost (ab ca. 10 Monaten) benötigt Ihr Kind eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr (ca. 1 Liter pro 10kg Körpergewicht). Von Fenchel- sowie Früchtetee (hoher Säuregehalt) wird abgeraten. Pre-Nahrungen können mit Beikoststart weitergefüttert werden.



### \*Hunger- und Sättigungszeichen

- Mund öffnen - schmatzen
- Unruhe und Strampeln
- an den Händen saugen
- schiebt Löffel weg
- lässt sich ablenken/ schaut weg
- verschließt den Mund
- wirkt schläfrig/ schläft ein



## ...wir essen vegetarisch

Eine **ovo-lacto-vegetarische Ernährung** ist für gesunde Säuglinge als Dauerernährung **möglich**, wenn sie ausgewogen und bedarfsgerecht gestaltet wird. Besonders wichtig ist eine ausreichende Zufuhr von Eisen und Jod. Eine **ärztliche Absprache** sowie eine diätologische Beratung sind unbedingt nötig.

## ...wir essen vegan

Der Verzicht auf jegliche tierische Produkte birgt ein **sehr hohes Risiko für Nährstoffdefizite**, was sich auf die Entwicklung und das Wachstums des Kindes auswirken kann. Deshalb wird von **veganer Ernährung** bei Säuglingen und Kleinkindern **dringend abgeraten**. Eine gezielte ärztliche Betreuung sowie Beratung durch Fachkräfte sind unbedingt nötig.



# Auf die Plätze, fertig, essen

Breikonsistenz: gedünstete und fein pürierte Lebensmittel

<b>Breikostbeginn</b>	gedünstete und fein pürierte Lebensmittel
<b>6-9 Monate</b>	Auflösbare Nahrungsmittel (z. B. Flocken) Texturierte, grob pürierte Nahrungsmittel (z. B. zerdrückte Banane) Feste Nahrung in geriebener Form (z. B. Apfel)
<b>9-12 Monate</b>	Feste Nahrung klein geschnitten, gewürfelt, gehackt (Familienkost, Obst, Gemüse etc.)

Tipp:  
süße Gemüsesorten  
(Karotte, Kürbis...)  
werden meist gut  
akzeptiert



Der Beikost **kein Salz, Zucker, Honig oder Süßungsmittel zufügen**. Dem Anfangsbrei wird empfohlen 1-2TL pflanzliches Öl (pro 100g) beizufügen, um die Energiedichte zu steigern. VitaminC, z.B. in Form von frischem Orangensaft, erhöht die Eisenabsorption und kann ebenfalls in den Erstbrei eingerührt werden.

## Selbst gekocht vs. Fertignahrung

### Vorteil:

- mehr Geschmacksvielfalt möglich/ selbst wählbar
- meist höhere Energiedichte
- weniger Verpackungsmüll

!! vermehrt auf Hygiene achten  
!! mehr Aufwand in der Herstellung



### Vorteil:

- häufig wichtige Nährstoffen und Vitamine zugesetzt
- einfache Zubereitung
- Produktion unter strengen Hygienestandards

!! Zutatenliste prüfen: es soll kein Salz oder Zucker enthalten sein  
!! ev. teurer als Selbstgekohtes

## Sicheres Kochen...

um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden

- gründlich Hände waschen (vor dem Kochen, Essen und Zubereiten)
- durcherhitzen von Fleisch, Fisch, Eiern
- Lebensmittel sicher lagern (z.B. auch unterwegs kühlen)
- selbstgekohter Brei ist bei -18° ca. 2 Monate haltbar; nicht über Nacht auftauen, sondern vor Verwendung vollständig erhitzen (min. 70° für 2. min.)

## Beispielrezept:

### Anfangsbrei:

#### Eiweiß + Gemüse + Kohlehydrate

z.B. 30g Rindfleisch, 100g Brokkoli, 50g Kartoffeln, 1-2TL Rapsöl

1 Portion Eiweiß = ca. 30g Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Quinoa, Hirse...

### Milch-Getreide-Brei:

z.B. 200ml Milch, 20g Grieß, geriebener Apfel (ev. Nussmuß o.ä.)





## Nicht geeignet für die Beikost...

- ✗ Honig (Risiko Säuglingsbotulismus)
- ✗ Speisen die Eier, Fleisch oder Fisch in roher Form enthalten (z.B. Tiramisu, Mayonnaise)
- ✗ zucker- und salzhaltige Lebensmittel und Getränke
- ✗ Fleischwaren wie Wurst, Speck, Innereien...
- ✗ Alkohol, Kaffee, koffeinhaltige Getränke, Softdrinks
- ✗ scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili



## VORSICHT

...bei kleinen Lebensmittel (Nüsse, Beeren, Samen, Körner, Hülsenfrüchte, rohes Gemüse...) - diese sind für den Beikoststart nicht geeignet weil eine zu hohe Aspirationsgefahr\* besteht. Fremdkörperaspiration ist eine der Hauptursachen einer unfallbedingten Todesursache bei Kindern unter einem Jahr.

*\*versehentliches Einatmen von Fremdkörpern in die Luftröhre*

## Und was ist mit...



### Kuhmilch?

- **nicht vor dem 6. Lebensmonat**
- danach **in kleinen Mengen** (z.B. im Milch-Getreide-Brei), max. **1x tägl.**
- Als Getränk im 1. Lebensjahr ungeeignet
- **Unerhitzte Milch** (Rohmilch) **bis ins Kleinkindalter vermeiden**
- Statt Milch kann Joghurt oder Buttermilch gefüttert werden.



### Fisch?

- **ab Beginn des 5. Monats** möglich
- auf **Entfernung der Gräten** achten
- **nicht roh:** muss durcherhitzt werden



### Ei?

- **mit Beginn der Beikost** einführen
- **gut durcherhitzen** (über 10min. kochen/backen)



### Nüsse?

- **mit Beginn der Beikost** und nur in fein **geriebener Form**
- der frühe Start mit Nüssen hat **keine Auswirkungen auf das Allergierisiko** des Säuglings

## So gelingt es bestimmt:



Vorbild sein: Kinder lernen durch Nachahmen - das Essverhalten der Familie prägt



Babys so früh wie möglich (z.B. in Babyschale für Hochstuhl) am Familientisch teilhaben lassen (Lernen durch Beobachtung)



Die Eltern sind für: was, wann und wo zuständig - das Kind entscheidet wie viel es isst, bitte kein Drängen!



Lassen Sie ihr Kind mit dem Essen experimentieren - Kinder lernen durch das Spiel mit allen Sinnen (aufrechtes Sitzen ist wichtig)



Neophobie: Babys haben "Angst vor Neuem" > also "abgelehnte" Lebensmittel min. 8-10x anbieten





## Gibt es nicht auch noch Baby-led-weaning...

BLW ist eine Form der Beikosteinführung, bei der Babys selbstständig essen, meist in Form von Fingerfood und selbst entscheiden, was und wie viel sie essen. BLW setzt ausschließliches Stillen in den ersten 6. Lebensmonaten voraus, was es schwierig macht die österreichischen Beikostempfehlungen einzuhalten, da durch erst recht spät mit Nahrungsmitteln in Kontakt treten (*Beikosteinführung Zeitfenster siehe S. 1*).

Es wird angenommen, dass die stärkere Eigenkontrolle über das Essen ein später gesünderes Essverhalten prägt und somit präventiv gegen Übergewicht und Adipositas wirkt. Es gibt immer mehr Studien zur BLW-Methodik, die wissenschaftliche Evidenz dazu ist jedoch derzeit noch nicht ausreichend fundiert. Es bestehen Zweifel in Hinblick auf ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung, da häufig weniger gegessen wird als beim Breifüttern. Zudem besteht ein potentiell höheres Erstickungsrisiko, vor allem zu Beginn der Beikost. Eine Kombination von Beikost als Fingerfood und die traditionelle Breigabe schließen einander nicht aus. Wichtig ist in erster Linie auf die individuellen Bedürfnisse und die Entwicklung des Kindes zu achten und bei Fragen jederzeit ärztliche bzw. diätologische Hilfe in Anspruch nehmen.



**Hier klicken oder scannen für mehr Informationen & Breirezepte**



 **Richtig**essen  
von Anfang an!



**Viel Erfolg....**

**...und gute Nerven wünscht,**

*das Team von Kindergesundheit Seenland*