

Der erste Brei

Zuerst Muttermilch oder Säuglingsnahrung aus der Flasche, dann **Beikost** mit Breien und später das normale Familienessen – so sieht prinzipiell der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr eines Kindes aus.

Am Ende des ersten Lebenshalbjahres (frühestens mit Beginn des fünften Monats und spätestens mit Beginn des siebten Monats) werden in etwa monatlichem Abstand verschiedene Breie schrittweise eingeführt. Der Verdauungsapparat und das Immunsystem

sind inzwischen gereift und die körperliche und geistige Entwicklung des Säuglings so weit vorangeschritten, dass in diesem Alter ein Füttern mit dem Löffel möglich wird. Die restlichen Mahlzeiten bestehen weiterhin aus Milch, wobei die Mutter idealerweise weiter stillt. Die Einführung der Beikost bedeutet

somit kein abruptes Ende des Stillens. Allerdings geht der schrittweise Austausch von Milch- in Breinahrung üblicherweise mit einem allmählichen Abstillen einher. Denn je mehr das Baby mit dem Löffel isst, desto weniger trinkt es an der Brust, sodass die Milchbildung entsprechend nachlässt.

Brei-Fahrplan Begonnen wird in der Regel mittags mit einem Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch oder Fisch. Das Gemüse versorgt das Kind mit Vitaminen und Mineralstoffen, die Kartoffeln sind ein wichtiger Energielieferant und das Fleisch stellt eine gute und leicht resorbierbare Eisenquelle dar. Einige Zeit später folgt traditionell ein abendlicher Milch-Getreide-Brei, der Eiweiß und Calcium liefert. Als Getreide (z. B. Hafer, Dinkel, Weizen) sind Flocken oder Grieß aus Vollkorn ideal. Als Milch kommen 200 Milliliter Vollmilch (Kuhmilch mit 3,8 Prozent Fett) entweder pasteurisiert oder ultrahoherhitzt zum Einsatz. Der dritte und letzte Brei wird schließlich nachmittags gefüttert und ist ein Brei aus Getreide und Obst, um die Versorgung mit Vitaminen zu ergänzen. Wenn gewünscht, kann der Getreide-Obst-Brei auch vor dem Milch-Getreide-Brei eingeführt werden.

Abwechslung erwünscht

Die einzelnen Breie sind möglichst abwechslungsreich mit unterschiedlichen Zutaten zuzubereiten. Nicht nur verschiedene Gemüsearten können dem Säugling angeboten werden, es kann auch ein Austausch der Kartoffeln gegen Nudeln, Reis oder andere Getreidearten erfolgen und die Obstsorten sowie



© NataliaDeriabina / iStock / Getty Images

das Getreide dürfen variieren. Vielfalt in der Beikost fördert die Geschmacksentwicklung und Akzeptanz neuer Nahrungsmittel. Auch potenzielle Allergene wie Fisch sollten dabei sein beziehungsweise werden ausdrücklich empfohlen. Ein Verzicht oder eine verzögerte Einführung von Lebensmitteln, die häufig Allergien auslösen, scheint keinen allergievorbeugenden Effekt zu haben. Nur, wenn beim Säugling eine Allergie festgestellt worden ist, müssen die betreffenden Lebensmittel weggelassen werden. Werden anstelle der Kartoffeln Getreidearten mit Gluten gefüttert, sollte – im Hinblick auf ein Zöliakierisiko – anfangs nur eine kleine Menge (z. B. eine Nudel) gegeben werden.

pro Woche sollte das Fleisch gegen Fisch ausgetauscht werden. Da jeder Säugling unterschiedlich lange braucht, um sich an das neue Essen zu gewöhnen und seine Verdauung umzustellen, ist es individuell auch verschieden, wann der erste Brei mit allen Zutaten komplett ist. Während es bei einigen Kindern nur wenige Tage dauert, benötigen andere mehrere Wochen, bis sie den vollständigen Brei aus Kartoffeln, Getreide und Fleisch oder Fisch verzehren. Sind alle Zutaten schließlich beisammen, können neue Variationen ausprobiert sowie nach und nach eine Milchmahlzeit durch den nächsten Brei ersetzt werden. Bei der Einführung des Milch-Getreide-Breis wird empfohlen,

das Kind im ersten Lebensjahr gehen die morgendliche (Mutter-)Milch- und die drei Beikostmahlzeiten in drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten der Familienkost über. Anstelle des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis erhält das Kind ein warmes Mittagessen, bei dem Kartoffeln, Gemüse und Fleisch nicht mehr püriert, sondern nur noch mit der Gabel zerdrückt oder in kleinste Stückchen geschnitten werden, sodass das Kind zum Kauen angeregt wird. Jetzt ist auch der Zeitpunkt gekommen, wo Brot gereicht werden kann. Anstelle des Milch-Getreide-Breis erhält das Kind in der Regel abends mundgerechte Brotstücke aus feingemahlenem Vollkornmehl ohne Kruste, dazu etwas Obst oder Rohkost. Als Milch kom-

die morgendliche Mahlzeit im ersten Lebensjahr aus Muttermilch. Ist Stillen nicht möglich oder wird es nicht mehr gewünscht, stehen auch industriell hergestellte Säuglingsnahrungen zur Verfügung, die sich am Vorbild der Muttermilch orientieren. Alternative Säuglingsnahrung (z. B. auf Basis von Mandeln, Soja oder Stutenmilch) wird nicht empfohlen, da sie nur wenig verwandt mit Muttermilch und nicht gleichwertig in Bezug auf die enthaltenen Nährstoffe sind. Am Ende des ersten Lebensjahres kann dem Kind ab dem Moment, wo es Milch aus einer Tasse trinken kann, normale Vollmilch (Kuhmilch mit 3,5 Prozent Fett) angeboten werden. Sie sollte pasteurisiert oder

Der Brei kann selbst gekocht oder als Gläschen gekauft werden. Beide Varianten sind bei richtiger Zubereitung und Wahl des Fertigbreies als gleichwertig anzusehen.

Zutat für Zutat Das Motto bei der Herstellung des ersten Breis lautet, langsam und schrittweise vorzugehen. Nur so kann beobachtet werden, ob das Kind die neue Nahrung verträgt. Begonnen wird mit Gemüsepüree (zumeist Karotte). Sobald das Kind etwa 100 Gramm Gemüse pro Mahlzeit isst, kommen Kartoffeln (50 Gramm) und Öl (ein Esslöffel) hinzu. Danach folgen Fleisch (30 Gramm) und Obstsaft (1,5 Esslöffel). Um eine optimale Versorgung des Kindes mit Eisen zu gewährleisten, sollte der Mittagsbrei möglichst fünfmal in der Woche Fleisch beinhalten. Ein- bis zweimal

mit kleinen Getreide- und damit auch Glutenmengen zu beginnen. Zudem sollte sowohl bei diesem Brei als auch beim Getreide-Obst-Brei auf Süßungsmittel (z. B. Honig, Ahornsirup, Fruchtdicksaft, Glukose, Fruktose, Saccharose) verzichtet werden. Nicht nur, dass die natürliche Süße der Breie ausreicht. Vor allem darf das Kind im ersten Lebensjahr keinen Honig erhalten, da enthaltene Clostridium-botulinum-Keime zu Muskel- und Atemlähmung führen können.

Übergang zum Familienessen Am Ende des ersten Le-

bensjahres gehen die morgendliche (Mutter-)Milch- und die drei Beikostmahlzeiten in drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten der Familienkost über. Anstelle des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis erhält das Kind ein warmes Mittagessen, bei dem Kartoffeln, Gemüse und Fleisch nicht mehr püriert, sondern nur noch mit der Gabel zerdrückt oder in kleinste Stückchen geschnitten werden, sodass das Kind zum Kauen angeregt wird. Jetzt ist auch der Zeitpunkt gekommen, wo Brot gereicht werden kann. Anstelle des Milch-Getreide-Breis erhält das Kind in der Regel abends mundgerechte Brotstücke aus feingemahlenem Vollkornmehl ohne Kruste, dazu etwas Obst oder Rohkost. Als Milch kom-

Apropos Milch Solange die Mutter stillen möchte, besteht

ultrahocherhitzt sein. Roh- und Vorzugsmilch eignen sich nicht, da sie pathogene Keime enthalten können. Zudem erhöht sich mit dem Übergang zur Familienkost der Flüssigkeitsbedarf, da die Nahrung zunehmend fester wird. Das Kind benötigt dann zusätzlich zur Milch noch etwas zu trinken. Neben Wasser sind ungesüßte Kräuter-, Früchte- oder Rooibosteess empfehlenswert. ■

*Gode Chlund,
Apothekerin*