

Dein Beikost-Guide

Brei vs. Fingerfood Vegetarische vs. vegane vs. gemischte Beikost

Alles was du darüber wissen musst!



Mariella Lahodny-Bothe

Inhalt

Fingerfood vs. Brei5

Fingerfood und BLW7

Was ist BLW? 8
Vorteile von Fingerfood 10
Falsche Aussagen zu BLW 11
Nachteile von Fingerfood 14
Nährstoffe auf die achten solltest 15
Fingerfood sicher verwenden 20

Breie in der Beikost22

Vorteile von Breien 23
Nachteile von Breien 27
Mit Breien zu einem guten Essverhalten 28

Vegetarische & vegane Beikost ...33

Das sagen Fachgesellschaften 34
Vegetarische Beikost 37
Wichtige Nährstoffe vegetarischer Beikost 38
Vegane Beikost 42
Wichtige Nährstoffe veganer Beikost 43

Beikost mit Fleisch & Fisch50

Wichtige Nährstoffe gemischter Beikost 52
Flexitarier & Plant Based Familien 56

Weiterführende Infos57



Willkommen



Hallo, ich heiße Mariella

Ich bin selbst Mama einer kleinen Tochter, Ernährungswissenschaftlerin und beschäftige mich seit über 10 Jahren mit dem Thema Beikost. Seit 2012 habe ich hunderte Eltern bei der Beikosteinführung unterstützt.

Als Workshopleiterin durfte ich die offiziellen österreichischen Beikostempfehlungen vermitteln. Diese leisten mit Sicherheit einen wichtigen Beitrag zur besseren, eben gesünderen, Ernährung unserer Kinder.

Durch die Geburt meiner Tochter aber auch durch viele Babys im Verwandten und Bekanntenkreis hat sich bei mir etwas verändert. Mir sind die klassischen Beikostempfehlungen inzwischen ein bisschen zu kleinkariert geworden.

Viele Familien essen mittlerweile zu Hause vegetarisch oder vegan ohne Vegetarier oder Veganer zu sein. Sie sind Flexitarier. Daher interessieren sie sich eben auch für vegetarische oder vegane Babyernährung. Vielleicht geht es dir ähnlich?

Ebenso ist Baby-led weaning total IN. Fingerfood wird zwar in den meisten Beikostempfehlungen als tolle Abwechslung für ältere Babys genannt aber es wird nicht näher darauf eingegangen.

Als Mama bin ich ein großer Fan von Fingerfood und davon überzeugt, dass meine Tochter durch Fingerfood sehr schnell eine sehr gute Feinmotorik entwickelt hat und nun schon eine große Genießerin beim Essen ist.

(Ok, im Kindergarten ist es nicht ganz so praktisch wenn sie noch ihre Hauptspeise genießt während alle anderen schon wieder beim Spielen sind - 😊).

Bei all den positiven Aspekten von Fingerfood sehe ich jedoch einige Probleme beim ursprünglichen Baby-led Weaning Konzept. Es steckt einfach voller falscher Annahmen und (wissenschaftlich) falscher Aussagen.

Damit du nun ein bisschen den Überblick behältst und dir selbst ein Bild über die unterschiedlichen Babyernährungsformen machen kannst, habe ich für dich diesen Guide zusammengestellt.

Lass mich gerne wissen, ob dir der Guide weitergeholfen hat. Du erreichst mich unter office@bubblefoods.at oder auf Social Media:

Facebook: BubbleFoods

Instagram: BubbleFoodsAT

So nun starten wir aber gleich los!

VIEL SPASS BEIM SCHMÖKERN!

Mariella Lahodny-Bothe





Fingerfood vs. Brei

So haben wir es gemacht:

In unserer Familie haben wir Fingerfood und Brei kombiniert. Darüber möchte ich dir als Einstieg in das Thema berichten.

Als meine Tochter auf die Welt kam, hatten wir keinen wirklichen Mahlzeitenrhythmus. Mein Mann und ich aßen berufsbedingt selten gemeinsam und wenn wir Zeit hatten, um gemeinsam zu essen, gingen wir oft in Restaurants. Das alles war nicht besonders babytauglich.

Wenn dein Baby schon auf der Welt ist, weißt du wie groß die Umstellung ist und wie viel sich mit dem ersten Kind verändert. So hatte ich leichte Panik vor der Beikostzeit, denn ich wusste, dass ich ab diesem Zeitpunkt für regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten verantwortlich sein würde. Um einen sanften Übergang zu schaffen, setzte ich auf Meal Prepping.

Außerdem war klar, dass meine Tochter im Winter mit fester Nahrung beginnen und somit die Auswahl an heimischem Obst und Gemüse rar sein würde. Also machte ich im Herbst einen Großeinkauf. In 2 ca. 2-stündigen Meal Prep Sessions bereitete ich verschiedenste Breisorten vor und froz sie ein. Und ich kann dir sagen, das hat mir so unglaublich viel Stress abgenommen! So hatte ich über Monate hinweg innerhalb weniger Minuten für meine Tochter etwas zu essen parat.

Du fragst dich jetzt vielleicht wie das mit meiner Vorliebe für Baby-Fingerfood zusammenpasst?

Sehr gut sogar. Denn natürlich mussten mein Mann und ich in der Zeit auch etwas essen und wann immer ich frisch gekocht habe, bereitete ich zumindest einige Komponenten so zu, dass meine Tochter diese auch probieren konnte.

Für uns hat diese Kombination aus Brei und Fingerfood einfach wahnsinnig gut funktioniert und nach dem mein Tiefkühlvorrat an Brei aufgebraucht war, aß meine Kleine schon hauptsächlich Fingerfood.

PS: Gläschen und Quetschies kamen bei uns auch zum Einsatz. Diese fanden wir für unterwegs sehr praktisch. Und die Omas kamen beim Babysitten damit auch besser zurecht.

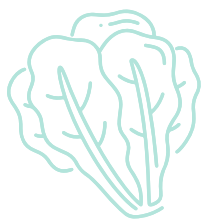


Mamas Vorstellungen treffen auf Babys eigenen Kopf

Vielleicht hast du dir schon deine Gedanken gemacht, wie bei euch die Beikost aussehen soll?

Gerade beim ersten Kind neigen wir Mamas ja dazu alles perfekt machen zu wollen. Hier ist mein Tipp: Versteif dich nicht zu sehr auf eine Idealvorstellung. Jedes Baby ist anders und isst anders. In meinem eBook zum Beikoststart sage ich immer wieder "go with the flow". Denn, es gibt Mamas die klassisch Brei füttern wollen, doch das Baby lehnt alles mit breiiger Konsistenz ab. Reicht man dann Fingerfood werden die Kleinen plötzlich total glückliche Esser.

Genauso gibt es Babys die eine gefühlte Ewigkeit alles fein püriert brauchen und schon beim kleinsten Stückchen alles ausspucken oder fürchterlich zu würgen beginnen. Auf den folgenden Seiten zeige ich dir daher, wie du herausfindest, was für dich und dein Baby am besten passt und wie du beide Beikost-Formen kombinieren kannst (wenn du das möchtest).





FINGERFOOD UND BABY-LED WEANING (BLW)

- ✓ Was bedeutet Baby-led Weaning
- ✓ Die Vor- und Nachteile von Fingerfood
- ✓ Nährstoffe auf die du achten solltest
- ✓ Tipps für sicheres Fingerfood



WAS IST BLW?

Da du bei meinem Beikostguide gelandet bist, gehe ich davon aus, dass du schon einmal etwas von BLW (Baby-led Weaning) gehört oder gelesen hast.

Das ursprüngliche BLW Konzept stammt von Gill Rapley, einer britischen Hebamme und ehrenamtlichen Stillberaterin, die BLW im Rahmen ihrer Masterarbeit entwickelte.

Natürlich gibt es mittlerweile hunderte Bücher zu BLW aber da Rapley den Stein ins Rollen brachte, möchte ich näher auf Ihr Buch eingehen. Ihr Grundgedanke: Mit ca. 6 Monaten sind Babys so weit entwickelt, dass sie fast alle Nahrungsmittel, die ein Erwachsener zu sich nimmt, essen können. Daher kann man sie einfach bei der gesunden Familienkost mitessen lassen. Sie entdecken so langsam und spielerisch feste Nahrung.



Ok, klingt einleuchtend und wirklich wahnsinnig einfach!

Gill Rapley geht davon aus, dass die Familie sowieso jeden Tag oder mehrmals am Tag frisch kocht und ausgewogene Speisen auf den Tisch bringt. Wenn das bei euch der Fall ist, super! Dann ist wahrscheinlich BLW für euch perfekt.

Wenn du aber im Moment nur selten oder sehr ungern kochst, eure Mahlzeiten unregelmäßig und nicht gerade ausgewogen sind, dann könnte es sein, dass für euch Breimahlzeiten oder eine Mischung aus Brei und Fingerfood besser geeignet sind.

WAS BEDEUTET BLW ÜBERSETZT?

Wieso nennt, Gill Rapley ihr Konzept eigentlich Baby-led Weaning? Wörtlich übersetzt bedeutet es: "Durchs Baby geleitetes abstillen". Weaning oder auf Deutsch "Entwöhnung" meint den Übergang vom reinen Stillen auf feste Nahrung.



Dein Kind weiß selbst, wie schnell oder langsam es abgestillt werden möchte, wann es satt oder hungrig ist.

Lass dich von deinem Baby leiten!

BLW sieht sich selbst als ein Konzept, das sich am Kind orientiert. Das Kind bestimmt selbst, wie schnell oder langsam es abgestillt werden möchte.

Das finde ich eine sehr gute Herangehensweise. Dein Baby weiß, wann es bereit ist feste Nahrung zu sich zu nehmen, wann es satt ist und wann es hungrig ist. Allerdings sehe ich das nicht als alleinigen Anspruch von BLW. Egal ob mit Brei oder mit Fingerfood oder einer Mischung aus beiden: Du kannst dich immer von deinem Baby leiten lassen! Und sich vom Baby leiten zu lassen ist mit Sicherheit der entspannteste und natürlichste Weg!

VORTEILE VON FINGERFOOD



- Es macht Spaß und Grob- und Feinmotorik werden trainiert
- Mit den Fingern zu essen ist die natürliche Art Neues zu erforschen - eben mit allen Sinnen
- Dein Baby lernt so einzelne Lebensmittel wirklich in ihrem Geschmack, Geruch, Aussehen und Konsistenz kennen. Das schult Genuss.
- Dein Baby lernt durch genaues erforschen der Konsistenz sicherer zu essen und damit sinkt das Erstickungsrisiko
- Das Selbstvertrauen des Babys wird gestärkt, weil es etwas alleine machen darf (Essen greifen und in den Mund stecken) und dabei (durch das Essen, welches im Mund landet) sofort belohnt wird.
- Dein Baby lernt schnell mit unterschiedlichen Konsistenzen umzugehen. Dadurch lernt es gut zu kauen, was sich positiv auf die Sprachentwicklung und die Verdauung auswirkt.
- Dein Baby ist schneller in der Lage ganz alleine zu essen und daher kommst du auch selbst zum essen.

FALSCHER AUSSAGEN ZU BLW

Nun gibt es einige Aussagen die in Ripleys BLW-Ratgeber genannt werden, auf die ich gesondert eingehen möchte. Denn die Autorin geht teilweise von einer, meiner Meinung nach, falschen Realität aus:

"BLW stärkt das Vertrauen ins Essen" - es gibt keine Machtkämpfe und Tricks und Spiele sind nicht notwendig. Das Baby lernt auf eigene Sättigungssignale zu hören.

Gemeint ist, dass Babys alleine essen (also nicht gefüttert werden) seltener Misstrauen gegenüber dem Essen entwickeln, da sie selbst entscheiden dürfen, was sie essen wollen und was nicht.

Du kannst und solltest dein Baby aber immer respektieren - egal ob du Fingerfood oder Brei anbietest. Wenn dein Baby etwas nicht essen mag, satt ist, den Mund zukneift, den Kopf wendredreht oder das Essen wegschlägt, dann solltest du es nie zum Essen zwingen oder es austricksen versuchen. Lass es einfach gut sein und biete etwas später oder am nächsten Tag wieder etwas feste Nahrung an.

Der Hunger- und Sättigungsmechanismus funktioniert bei Babys im Normalfall ganz ausgezeichnet. Die Kleinen wissen genau, wie viel sie in welcher Wachstumsphase brauchen. Je weniger wir uns daher einmischen, wie viel ein Kind isst, desto besser ist es.

PS: Sollte dein Kind Übergewichtig- oder Untergewichtig sein, gesundheitliche Probleme aufweisen, beim Essen teilnamlos und lustlos wirken, kontaktiere bitte deinen Kinderarzt und suche eine auf Kinder spezialisierte Ernährungsberatung auf!



BLW macht das Essen im Restaurant einfacher

Haha 😏 , ernsthaft, äh... nein! In Restaurants ist absolut alles gesalzen und Babys unter einem Jahr sollten kein Salz zu sich nehmen (siehe weiter hinten in diesem Guide). Daher würde ich ein Baby im Restaurant erst ab ungefähr einem Jahr richtig mitessen lassen. Kleine Mengen darf es auch schon ein bisschen früher probieren.

Außerdem essen Babys nicht gerade ... wie soll ich sagen ... Restaurant tauglich.

Dazu kommt, dass zwar so gut wie jedes Restaurant Hochstühle anbietet aber ganz ehrlich, die sind nicht gerade so hygienisch sauber, dass ich mein Kind darauf mit Essen herum schmieren lassen möchte.

Restaurants finde ich mit Babys trotzdem gar nicht so problematisch. Kleinkinder die gerne herumlaufen wollen, sind die eigentliche Herausforderung .

Unsere Kleine ist in Restaurants oft eingeschlafen oder sie hat die andere Leute beobachtet. Manchmal wollte sie gestillt werden und manchmal hat sie etwas zu essen bekommen. Ich persönlich fand da tatsächlich Breie einfacher. Ich habe fertige Gläschen mitgenommen und die Küche gebeten diese warm zu machen.

Manchmal habe ich auch einfach Baby-Getreideflocken bzw. Milch-Getreide-Brei-Pulver mitgenommen und heißes Wasser zum Anrühren bestellt.

Mit ca. 10 Monaten durfte sie im Restaurant auch schon ein bisschen Reis, Gemüse und Kartoffeln probieren oder ein einem Brötchen knabbern.

Natürlich ist unser Weg nicht der ultimativ beste und einzige Weg. Du kannst Fingerfood für dein Baby mitbringen oder im Restaurant nach dampfgegarten, ungewürzten Speisen fragen. Es gibt viele Möglichkeiten.

BLW fördert eine gesunde Ernährung und ist gesünder

BLW kann nur dann eine gesunde Ernährung fördern wenn sich die Familie gesund ernährt. Zahlreiche Untersuchungen, wie der Österreichische Ernährungsbericht oder der DGE Ernährungsbericht in Deutschland zeichnen jedoch ein anderes Bild: Übergewicht ist auf dem Vormarsch und es wird deutlich zu wenig Gemüse aber zu viel Fett konsumiert.

Studien zu Kleinkindern wiederum zeigen, dass diese meist recht gut ernährt sind, wenn sie mit Brei gefüttert werden. Selbst Kinder die nur Gläschen aus dem Supermarkt bekommen, essen deutlich mehr Gemüse und Obst im Vergleich zu älteren Kindern.

Also auch hier gilt, egal ob Brei oder Fingerfood, eine ausgewogene Ernährung passiert nicht automatisch durch die Beikostform.

BLW ist natürlicher als Brei

Es steht zwar nicht in Rapleys Buch aber mir wurde schon vielfach von BLW Mamas gesagt, dass Brei total unnatürlich sein, weil wir ja auch keinen Brei essen. Das ist schlichtweg falsch.

Was sind denn Cremesuppen, Kartoffelpüree, Cremespinat (die österreichische Variante ist wirklich fein püriert), etc.? Das alles ist Brei und Babys werden seit Jahrtausenden mit Brei gefüttert. Damals gab es zwar noch keine Mixer aber entweder wurden die Speisen im Mörser fein zerkleinert oder man kaute das Essen vor.

Rapley beschreibt in ihrem Buch, dass heutzutage überhaupt nichts dagegen spricht, seinem Baby das Essen vorzukauen, wenn man das gerne möchte. Das ist FALSCH!

Ein ganz großer Faktor spricht dagegen: **KARIES**



Kariesbakterien sind nicht einfach so von Geburt an in unserem Mund. Wir stecken uns damit in frühester Kindheit an oder eben nicht. Wenn wir einer Ansteckung als kleines Kind entgehen, ist die Chance sehr groß, dass wir uns niemals damit anstecken. Daher solltest du auch den Löffel oder Schnuller deines Babys niemals abschlecken.

Was glaubst du was beim Vorkauen passiert? Wir produzieren eine wahre Kariesbombe!

PS: Hast du schon einmal ein Loch in einem Zahn gehabt? Ja, dann sind in deinem Mund und Speichel Karies verursachende Bakterien vorhanden. Auch dann, wenn du gerade kein unbehandeltes Loch hast.

Wenn du für dein Baby etwas zu Brei zerkleinern möchtest, verwende einen Pürierstab und nicht deine Zähne.

Ok, bevor du nun diesen Guide sofort löschst. Warte noch! Das soll tatsächlich kein Plädoyer für Brei sein. Ich möchte nur Falschaussagen richtig stellen!

NACHTEILE VON FINGERFOOD

Fingerfood macht eine riesige Schweinerei

Wenn du nun vor hast zu Brei zu greifen, weil das weniger Schmutz macht, muss ich dich leider enttäuschen.

Babys + Essen = Essen klebt überall

Wie bereits oben berichtet, haben wir mit Brei begonnen. Der klebte dann auch überall. Einmal sogar im Auge und in den Haaren. Von der Kleidung und dem Sitz möchte ich gar nicht erst sprechen .

Kaum Babynahrung fertig erhältlich

Du kennst sicher die meterlangen Beikostregale an allerlei Gläschen und Quetschies. Wer dort aber nach Fingerfood sucht, wird schnell enttäuscht.

Ja, es gibt allerlei Bällchen, Stangerl, Enten, Löwen und Sternchen aus extrudierter ("gepuffter") Hirse oder Mais, teilweise mit Gemüse oder Obst. Davon satt wird dein Baby aber nicht.

Dann gibt es noch Babykekse, Zwieback, Baby-Crissini und Baby-Fruchtriegel. Letztere sind jedoch wahre Zuckerbomben und ich betrachte sie daher eher als Süßigkeiten.

Bei Fingerfood bleibt also nur selber machen.

Optimale Nährstoffversorgung ist nicht ganz einfach

Einer der größten Nachteile an Fingerfood ist, meiner Ansicht nach, dass eine ausgewogene Babyernährung mit Fingerfood alleine nicht ganz so unkompliziert und ohne Aufwand funktioniert, wie das in BLW-Ratgebern beschrieben ist. Um das genau zu erklären muss ich ein bisschen ausholen.

NÄHRSTOFFE AUF DIE DU ACHTEN SOLLTEST

1. Kein Salz



Wie schon etwas weiter vorne erwähnt, sollten Babys unter einem Jahr kein Salz zu sich nehmen.

Kochsalz setzt sich aus Natrium und Chlorid zusammensetzt (NaCl). Die Niere scheidet normalerweise überschüssiges Natrium aus. Die Nieren deines Babys sind bei der Geburt aber noch nicht vollständig ausgereift. Das dauert bis ungefähr zum Ende des ersten Lebensjahres.

Vereinfacht ausgedrückt belastet überschüssiges Natrium die kleinen Nieren stark und es kommt zu einem Blutdruckanstieg beim Säugling.

Im BLW Ratgeber von Rapley heißt es, dass Hartkäse (wie Parmesan), Wurst (inkl. Salami) oder auch Pizza ein bis zwei Mal pro Woche ok sind.

Aber Vorsicht: Salami sollte ein Baby schon alleine deshalb nicht bekommen, da Salami eine **Rohwurst** ist und leicht zu **Lebensmittelinfektionen** führen kann. Darüber hinaus können manche Säuglinge Pökelsalz, welches bei der Herstellung vieler Wurstwaren zum Einsatz kommt, nicht verstoffwechseln. Dies kann im schlimmsten Fall akute Gesundheitsprobleme (Blausucht) verursachen. Daher rate ich davon ab, Babys unter einem Jahr Wurstwaren zu Essen zu geben.

Achte darauf, Babynahrung niemals zu salzen und gib deinem Baby im 1. Lebensjahr keine salzhaltigen Lebensmittel wie Käse, Wurstwaren, Pizza, Pommes, Knabbergebäck für Erwachsene, etc.

Wie sieht es nun mit den anderen genannten Lebensmitteln aus?

Parmesan enthält durchschnittlich 1.200 mg Natrium pro 100 g, eine Pizza Margarita kommt auf ca. 490 mg Natrium pro 100 g und Pommes werden mit knapp 300 mg Natrium pro 100 g in Nährwertdatenbanken* angegeben. Das ist ganz schön viel, wenn man bedenkt, dass ein Baby geschätzt ca. 200 mg Natrium pro Tag zu sich nehmen soll und 200 mg Natrium bereits über ungesalzene Lebensmittel und Muttermilch/Säuglingsmilch zugeführt werden**.

Ich kann daher von Pizza, Käse, Wurstwaren, Pommes & Co im 1. Lebensjahr nur abraten.

2. Fett

Babys benötigen deutlich mehr Fett in ihrer Ernährung als Erwachsene. Ungefähr 35-45% der täglich aufgenommenen Kalorien sollten bei Babys aus Fett stammen, im Vergleich zu 30% bei Erwachsenen. **Besonders gut für Babys ist Rapsöl**, da es eine ideale Fettsäurezusammensetzung aufweist und Omega-3-Fettsäuren enthält. Aber auch andere Öle wie **Leinöl oder Walnussöl und Nussmuse**, sowie fein gemahlene Samen sind gute Fettlieferanten.

In Breien kann Rapsöl und Nussmus leicht hineingerührt werden. Bei Fingerfood muss man schon etwas kreativer werden und zB Dips mit anbieten oder fettreiche Lebensmittel wie Avocados reichen.

Butter, Margarine, Kokosöl, Schlagobers oder frittierte Speisen liefern hingegen keine guten Fette.

Wenn du ausschließlich Fingerfood anbieten willst, denk daran, gutes Fett in die Mahlzeiten deines Babys einzubauen.



*Nährwertdaten lt. BLS II.3.1.

**lt. DGE, ÖGE, SGE (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe (2020)

3. Eiweiß

Eiweiß ist sehr wichtig für das Wachstum, für die Entwicklung der Muskulatur sowie für Transportmechanismen und die Bildung von Hormonen und Immunzellen. Aber die Menge macht's, denn es gibt auch ein Zuviel an Eiweiß.

Bei Säuglingen und Kleinkindern dürfte es einen Zusammenhang zwischen zu viel Eiweiß in der Ernährung und Übergewicht geben. Daher raten einige Beikostempfehlungen dazu, (nur) einmal täglich eine hochwertige Eiweißquelle wie Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte in den Speiseplan einzubauen.

Was hat das aber nun mit Fingerfood zu tun? Nun, ich stand damals vor der Herausforderung, dass ich für meine Tochter Fingerfood für Frühstück und Abendessen vorbereiten wollte (z.B. Babypancakes) aber kaum ein Rezept fand, welches ohne Ei als Bindemittel auskam. Da meine Tochter Eier einfach wahnsinnig gerne hartgekocht oder als Rührei aß und es meist zum Mittagessen Ei oder eine andere Eiweißquelle gab, wollte ich in den anderen Mahlzeiten zusätzliches Ei vermeiden.

Daher mein Tipp: Such dir in so einem Fall vegane Baby-Fingerfood-Rezepte.

4. EISEN UND ZINK

Eisen und Zink sind zwei Nährstoffe, die dein Baby unbedingt in ausreichender Menge mit der Beikost zu sich nehmen muss.

Dein Baby hat sich zwar bereits im Mutterleib einen ordentlichen Speicher angelegt. Diese Körperspeicher neigen sich allerdings nach rund 6 Monaten dem Ende zu.

Baue daher folgende Lebensmittel häufig in die Beikost ein:



› EISENQUELLEN

- Vollkorngetreide (insbesondere Hafer und Hirse)
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und vor allem Linsen
- Grünes (Blatt)Gemüse: Grünkohl, Fenchel, Mangold, Spinat, ...
- Rind-, Lamm-, Schweinefleisch

› ZINKQUELLEN

- Vollkorngetreide (vor allem Hafer)
- Amaranth (vor dem Garen einweichen)
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Mandeln, Pekanüsse und Cashewnüsse (gerieben oder als Mus - nie im Ganzen!)
- Hühnerei
- Rind-, Schweinefleisch

Tipp: Im Kapitel zur veganen Babyernährung findest du Küchentricks die die Eisen- und Zinkaufnahme verbessern (Seite 47)!

TIPPS FÜR EISEN- UND ZINKREICHES FINGERFOOD

Hülsenfrüchte

...kann dein Baby relativ bald als Fingerfood essen. Denk daran Kichererbsen und kleinen Bohnen leicht zu zerdrücken, damit die Gefahr fürs Verschlucken reduziert wird.

Eier

Hart gekochte Eier kann dein Baby sehr gut greifen und kauen. Das Eigelb ist etwas bröselig und manche Babys tun sich damit schwer. Alternativ kannst du auch eine Art ungewürztes Rührei anbieten.

Vollkorngetreide

...kannst du in Form von Getreidebrei, Nudeln (bitte ohne Salz kochen), ungewürzten Klößen (Knödeln), Baby-Pancakes, Rollgersten, Dinkelreis, etc. anbieten. Kleine Mengen Brot darf dein Baby im ersten Lebensjahr auch schon essen.

Fleisch

Hier eignet sich besonders Hackfleisch (Faschiertes) aus dem du zB ungewürzte Baby-Frikadellen (faschierte Laibchen) oder einen ungewürzten Hackbraten zubereiten kannst.

Vielleicht hast du in einem BLW-Ratgeber schon einmal gelesen, dass du Fleisch auch in Streifen geschnitten anbieten kannst und sich "das Baby seine Nährstoffe schon heraus saugt". Leider ist auch diese Aussage einfach nur falsch!

Wenn du deinem Baby also Fleisch nur in Streifen geschnitten anbieten willst, ist das auch kein Problem. Beachte dann einfach Eisen- und Zink-Empfehlungen für vegetarisch/vegan lebende Babys.

FINGERFOOD SICHER VERWENDEN

Nun haben wir uns schon viele Vorteile von Finger Food angesehen und sind auch auf einige Nährstoffe eingegangen. Darüber hinaus solltest du folgende 4 Grundregeln beachten:

Aufrecht sitzen

Dein Baby muss unbedingt komplett aufrecht sitzen, wenn du Fingerfood anbietest. (Erstickengefahr!)



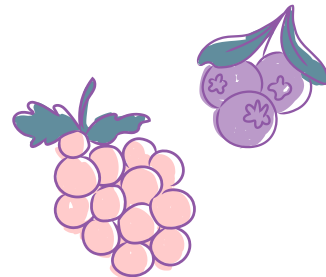
Immer beobachten

Lass dein Baby niemals mit Essen alleine. Es droht Erstickengefahr!



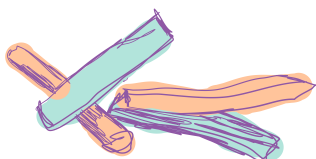
Keine runden Lebensmittel

Reiche keine kleinen, harten bzw. kleinen, runden Lebensmittel. Diese können leicht in die Luftröhre rutschen und dort stecken bleiben. Weintrauben kannst du vierteln, Bohnen, Kichererbsen und Heidelbeeren leicht andrücken und Nüsse als Mus anbieten bzw. gerieben verarbeiten.



Handliche Form

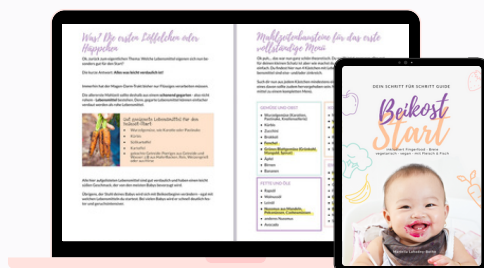
Bringe Lebensmittel in eine Form, die dein Kind gut halten kann, z.B in Sticks, die ungefähr die Form deines kleinen Fingers haben.



FAZIT ZU FINGERFOOD

Finger Food ist eine ganz tolle Art seinem Baby feste Nahrung näher zu bringen. Ganz so einfach, wie es in BLW Ratgebern dargestellt wird, ist es in der Praxis jedoch auch nicht. Man muss eben wie bei jeder Beikostform ein paar Grundlagen beachten. Kennt man diese, lässt sich Fingerfood wunderbar in den Familienalltag integrieren.

In Kombination mit Brei ist es noch einfacher eine optimale Nährstoffzufuhr sicher zu stellen.



Wenn du mehr darüber erfahren willst, wie der Beikoststart Schritt für Schritt mit Fingerfood gelingt, hol dir mein eBook zum Beikoststart.

[eBook downloaden](#)





BREIE IN DER BEIKOST

- ✓ Vorteile von Breien
- ✓ Nachteile von Breien
- ✓ Darauf solltest du achten



VORTEILE VON BREIEN - EIN ÜBERBLICK

- Dein Baby muss noch nicht komplett alleine sitzen können.
- Breie sind leicht verdaulich und einige Nährstoffe können aus pürierten Speisen besser aufgenommen werden.
- Bereits eine kleine Menge Brei kann eine geballte Ladung Nährstoffe enthalten.
- Breie sind ausgezeichnet für Meal Prepping geeignet.
- Es gibt eine große Auswahl an fertigen Breien zu kaufen.
- Breie sind möglicherweise einfacher für frisch gebackene Mamis, die bisher nicht regelmäßig gekocht haben.

VORTEILE VON BREIEN

Im letzten Kapitel bin ich auf Finger Food eingegangen und habe dir die Vorteile und auch einige Nachteile aufgezeigt. Ok, eigentlich habe ich ja sehr für Fingerfood geschwärmt. Trotzdem finde ich, dass auch Breie in der Babyernährung ihre Berechtigung haben. Seit Urzeiten werden Babys mit Breien gefüttert und das hat schon seine Gründe.

Falls du gleich beim Kapitel Breie zu lesen begonnen hast, bitte ich dich das Kapitel "Nährstoffe auf die du achten solltest" (S. 15) zu lesen. Denn darin gehe ich auf einige wichtige Grundlagen der Babyernährung ein.

Sehen wir uns also die Vorteile von Breien im Detail an:

1. Dein Baby muss noch nicht komplett alleine sitzen können

Dein Baby sollte zwar schon über eine gewisse Rumpfstabilität verfügen, es muss beim Essen von fein pürierten Breien aber nicht komplett senkrecht sitzen. Mit Brei kannst du es auch in einer Wippe sitzend füttern. Es sollte aber keinesfalls im Liegen gefüttert werden!



2. Leicht verdaulich

Breie sind leicht verdaulich, da durch das Pürieren bereits der allererste Verdauungsschritt wegfällt. Denn, die Verdauung beginnt eigentlich schon im Mund, wo die Nahrung möglichst fein zerkleinert wird. So hat der Magen wesentlich weniger Arbeit als wenn große Brocken hinunter geschluckt werden.

Der Verdauungsbrei durchwandert vergleichsweise schnell den Magen und im Darm können daraus Nährstoffe sehr gut aufgenommen werden. Gerade bei Gemüse und Obst werden durch das Pürieren die Zellwände aufgebrochen und einige Nährstoffe, wie Eisen und Zink, stehen dem kleinen Körper besser zur Verfügung.

Darüber hinaus kann ein Brei mit der perfekten Konsistenz (nicht zu flüssig und nicht zu fest) vom Baby leicht geschluckt werden.

3. Hohe Nährstoffdichte

Breie mit ausgewogener Zusammensetzung **enthalten in jedem Löffelchen eine geballte Ladung an Nährstoffen**. Während bei Fingerfood meist jedes Lebensmittel einzeln gegessen wird, sind in Breien eben mehrere Lebensmittel enthalten.

Du kennst das vielleicht von Smoothies: Im Ganzen ist es eine ordentliche Portion. Püriert ist es nur ein kleines Gläschen voll.

Dadurch ist es durch Breie etwas einfacher auf eine gute Zufuhr von Eisen, Zink und Fett - in Form von hochwertigem Pflanzenöl - zu achten. In welchen Lebensmitteln Eisen und Zink enthalten ist und wie viel Fett dein Baby benötigt, kannst du auf [Seite 15](#) nachlesen.

4. Gut für Meal Prep geeignet

Breie lassen sich extrem einfach und gut vorbereiten. Den fertigen Brei kannst du anschließend **in kleinen Portionen tiefkühlen** und immer **nach Bedarf auftauen**. So hast du das Essen für dein Baby in weniger als 5 min auf dem Tisch.

Für meine Tochter habe ich 2 große Meal Prep Sessions eingelegt und sortenreine Breie (also zB jeweils nur eine Gemüsesorte) vorbereitet. Dadurch konnte ich die Zutaten immer unterschiedlich kombinieren. Mit diesen beiden Meal Prep Sessions bin ich dann fast über die gesamte Beikostzeit gekommen.

Fingerfood hatte ich zwar auch im Tiefkühler aber ich fand die Konsistenz von zB frisch gedämpftem Gemüse nicht vergleichbar mit der von bereits vorab tiefgekühltem und wieder (durch)erhitztem Gemüse. Und hast du schon einmal versucht Kartoffeln einzufrieren? Grauenhaft! Ebenso bekommen Ei bzw. Gerichte auf Ei-Basis einen eigenartigen Geschmack. Daher habe ich nie wirklich große Mengen an Fingerfood vorbereitet.

5. Große Auswahl an fertigen Breien

Ein weiterer Vorteil von Breien ist die riesige Auswahl an fertigen Gläschen und Quetschies. Zwar hat nicht jedes Gläschen eine perfekte Zusammensetzung aber mit ein bisschen Hausverstand findet man durchaus gute Produkte.

Lies die Zutatenliste und vergleiche sie mit einem Brei den du selbst zubereiten würdest! Achte zB auf Öl im Gläschen. Sollte es kein oder nur wenig Öl enthalten, kannst du noch zusätzlich Öl hinein rühren.

Tipp: Wenn etwas nach Süßigkeit klingt (zB Keksbrei, Banane-Schoko-Brei) ist es nicht das Beste fürs Baby.

Als Daumenregel für Hauptmahlzeiten gilt: Pro 100g Brei sollten 1-2 TL Öl enthalten sein.

Bei Milchbrei musst du kein zusätzliches Fett hinzufügen.

Besonders praktisch finde ich zudem **Baby-Getreide-Flocken**, da sie super vielseitig einsetzbar sind. Du kannst sie zB als Obst-Getreide-Brei, Milch-Getreide-Brei oder Gemüse-Getreide-Brei verwenden.

Grundsätzlich unterliegt Babynahrung in der EU strengen Regeln. Das betrifft sowohl die Qualität der verwendeten Zutaten als auch Verbote für die meisten Zusatzstoffe. Darüber hinaus muss bei einigen Produkten ein bestimmter Nährstoffgehalt sichergestellt sein. Beispielsweise muss Vitamin B1 in Getreidebreien oder Vitamin C in Säften zugesetzt werden.

Konservierungsstoffe hingegen sind in allen Beikostprodukten verboten. Vielleicht hast du auch mein Kapitel zu Salz aufmerksam gelesen und wunderst dich nun, dass manche Gläschen Salz als Zutat anführen. Hier kann ich dich beruhigen. Auch die maximal erlaubte Menge an Natrium in Beikost ist genau festgelegt. Also, selbst wenn auf einem Gläschen Salz als Zutat angeführt ist, sind das kleine Mengen, die vernachlässigbar sind.

6. Einfacher für frisch gebackene Mamis?

Wie ich dir gleich zu Beginn dieses Guides erzählt habe, fand ich Breie und ergänzend Fingerfood für unsere Situation ausgesprochen praktisch. Von Mamis aus dem Bekannten- und Verwandtenkreis weiß ich, dass es anderen Mamas ähnlich geht. Vielleicht trifft das auf dich nicht zu und für dich würden Breie einen unglaublichen Mehraufwand bedeuten. Erzähl mir gerne davon!



NACHTEILE VON BREIEN



Ich persönlich sehe eigentlich keine großen Nachteile bei der Beikosteinführung mit Breien - wenn es richtig gemacht wird! Kritik an der Breikost, wie man sie zB in Gill Ripleys Baby-led Weaning Grundlagenbuch findest, geht meist von falschen Grundannahmen aus. Einige davon habe ich bereits im Kapitel „Finger Food“ erörtert.

Ab dem 2. Kind unpraktisch?

Einige Mamis (bzw. Papis) empfinden Breie als sehr aufwändig, wenn sie sowieso jeden Tag mehrere Mahlzeiten zubereiten und täglich frisch für ältere Geschwisterkinder kochen.

Das ist absolut verständlich und wenn das bei euch auch so ist, und du deshalb lieber zu Fingerfood greifst ist das vollkommen ok. Wie ich schon weiter vorne öfter angesprochen habe, solltest du einfach darauf achten was dein Baby isst. So stellst du sicher, dass es gut mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt ist.

MIT BREIEN ZU EINEM GUTEM ESSVERHALTEN

Auch bei Breien sollte dein Baby den Ton angeben dürfen. Es weiß bereits selbst am besten wann es hungrig oder satt ist. Gib deinem Kind Zeit die neuen Geschmäcker zu erforschen.

Auf Hunger- und Sättigungssignale achten

Füttere nur so viel, wie dein Baby Lust hat zu essen.



Aufs Kauen nicht vergessen

biete noch im 1. Lebensjahr unterschiedliche Konsistenzen und Fingerfood an. So lernt dein Baby zu kauen.



Stillen nach Bedarf

Du musst keine Milchmahlzeit durch Brei ersetzen. Das passiert früher oder später ganz von selbst - vielleicht auch erst im 2. Lebensjahr. Das ist vollkommen normal!.

MIT BREIEN ZU EINEM GUTEM ESSVERHALTEN

Auf Hunger- und Sättigungssignale achten

In BLW-Ratgebern liest man immer wieder, dass es beim Füttern mit Brei zu Machtkämpfen zwischen Baby und Eltern kommt oder das Baby nicht selbst bestimmen kann, wann es zu Essen aufhören möchte. Das ist aber ein generelles Problem im familiären Essverhalten und hat per se nichts mit Brei oder Fingerfood zu tun.

Unsere Großeltern haben noch gelernt, dass sie ihre Teller leer essen müssen. In Zeiten mit mangelndem Nahrungsangebot kann das durchaus eine gute Strategie sein, um das Überleben zu sichern. In Zeiten des Überflusses hingegen führt so ein Verhalten langfristig zu Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten.

Daher solltest du - egal ob bei Brei oder Fingerfood - immer auf die Hunger- und Sättigungssignale deines Kindes achten und diese respektieren.

Sättigungssignale:

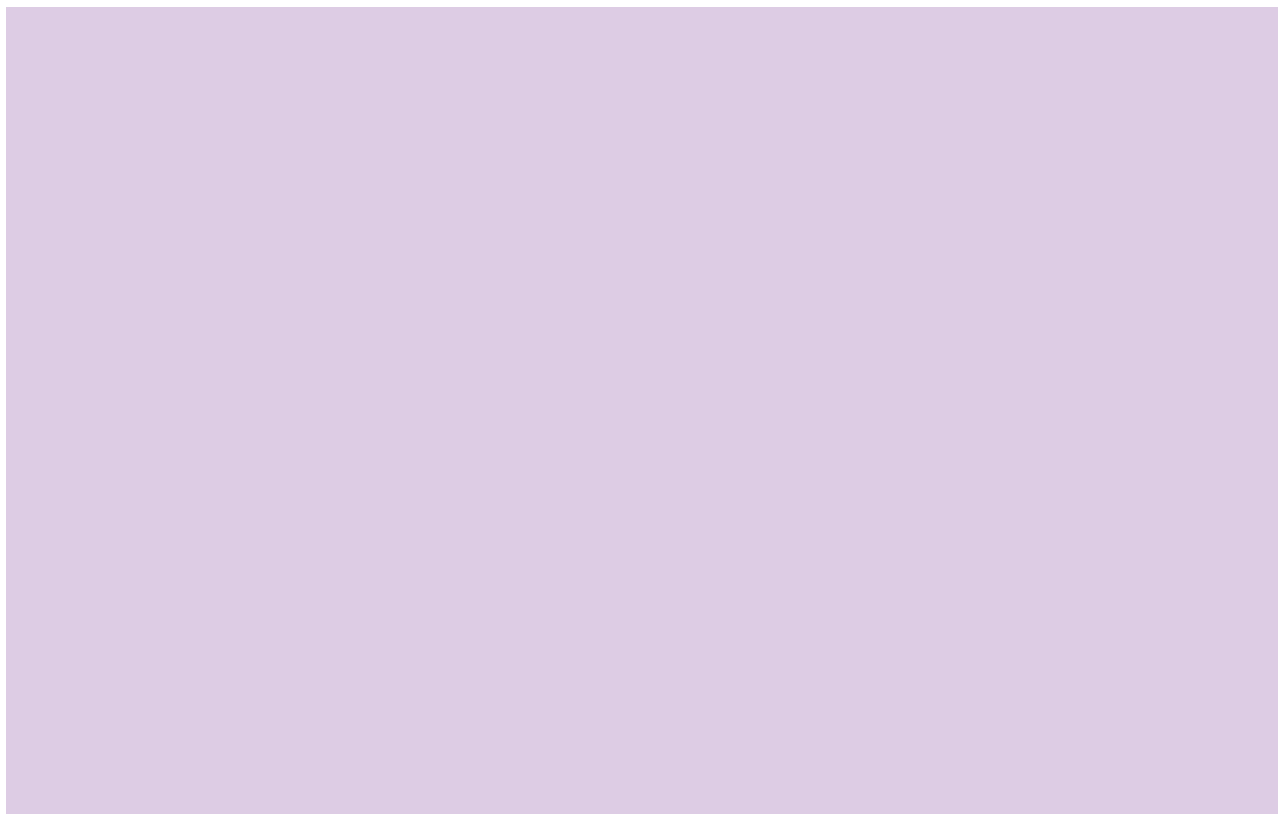
- kein Interesse mehr am Essen
- Kopf wegrehen
- Mund zukneifen
- Essen wegschlagen
- Essen absichtlich auf den Boden werfen (das machen manche Babys leidenschaftlich gerne)

Wenn dein Baby eben signalisiert, dass es genug hat, solltest du den Löffel sofort weglegen. Noch ein Löffelchen anzubieten und vielleicht durch spielerische Aktivitäten (wie "hier kommt das Flugzeug") einen weiteren Bissen zu füttern macht keinen Sinn. Du verunsicherst dein Baby dadurch in seiner eigenen Körperwahrnehmung.

Irgendwann verlernt dein Kind dann komplett mit dem Essen aufzuhören, wenn es satt ist. Stattdessen werden äußere Reize wie "ein leerer Teller" ausschlaggebend für die gegessene Menge.

Eine kleine Übung zwischendurch

Beobachte dein eigenes Essverhalten doch einmal genau? Hörst du wirklich zu essen auf, wenn du satt bist? Oder beendest du die Mahlzeit erst, wenn dein Teller leer ist? Beobachte dein eigenes Essverhalten und notiere hier was dir auffällt:



Mein Tipp: Zeichensprache nutzen



Du kannst deinem Baby auch ein eindeutiges Zeichen beibringen, das euch beiden zeigt: "Ich habe genug gegessen!"

Du findest derartige Zeichen in Bücher zur Babyzeichensprache oder du überlegst dir selbst etwas. Wiederhole dieses Zeichen am Ende jeder einzelnen Mahlzeit und bald wird dein Baby das Zeichen übernehmen. So können du aber auch zB ein Babysitter ganz einfach erkennen, wenn dein Baby die Mahlzeit beenden will.

Ich habe meiner Tochter beigebracht die Hände aneinander zu reiben. Das war unser Zeichen für "Hände waschen", denn nach jedem Essen sind wir Hände waschen gegangen. Sie konnte das wirklich eindeutig mit ca. 7 oder 8 Monaten signalisieren.

Sobald sie also einmal dieses Zeichen ausführte, sagte ich so etwas wie "ah du bist satt, dann lass uns Hände waschen gehen". Dann gingen wir auch sofort Hände waschen. Ich achtete zudem darauf, dass ihr nach dem Zeichen kein Familienmitglied mehr Essen anbot. So konnte sie einen eindeutigen Zusammenhang lernen.

Ein derartiges Zeichen würde ich auch jedem weiteren Kind sofort wieder beibringen, weil es unglaublich gut geklappt hat und sämtliches Rätselraten ob das Kind nun genug gegessen hätte oder nicht komplett erübrigt.

Aufs Kauen nicht vergessen

Wenn du nur Brei reichst, denk daran, diesen nach einiger Zeit in einer etwas stückeligeren Konsistenz anzubieten. Du kannst dafür die Zutaten einfach mit einer Gabel zerdrücken.

Spätestens gegen Ende des 1. Lebensjahres solltest du auch Fingerfood anbieten. Das ist wichtig für die motorische Entwicklung deines Babys, denn es muss kauen lernen. Beim Kauen muss unser Gehirn eine Vielzahl an unterschiedlichen Muskeln in Lippen, Zunge, Kiefer und Wangen koordinieren und dafür braucht es Übung.

Breie ersetzen (k)eine Milchmahlzeit

Kennst du die Empfehlung eine Milchmahlzeit (Stillen bzw. Säuglingsmilchnahrung) durch Brei zu ersetzen, bis das Baby (fast) nur noch Brei isst bzw. bei der Familienkost mit isst? Vergiss das!

Wenn du dein Kind nach Bedarf stillst bzw. mit PRE-Nahrung fütterst, läuft die Beikost parallel zu den Milchmahlzeiten. Es besteht auch kein physiologischer Grund das Stillen zu reduzieren. Das passiert früher oder später automatisch durch dein Baby.

Beides braucht dein Baby zumindest bis zum Ende des 1. Lebensjahres: Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung und Beikost! Nur gemeinsam versorgen sie dein Baby mit allen notwendigen Nährstoffen!



VEGETARISCHE UND VEGANE BEIKOST

- ✓ Das sagen Fachgesellschaften
- ✓ Wichtige Nährstoffe der vegetarischen Beikost
- ✓ Wichtige Nährstoffe der veganen Beikost





Das sagen Fachgesellschaften

Skepsis im deutschsprachigen Raum

Die offiziellen österreichischen Beikostempfehlungen lehnen vegane Beikost grundsätzlich ab und raten auch von vegetarischer Beikost ab.*

Fast genauso vorsichtig äußert sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): "Eine vegane Ernährung wird für [Schwangere, Stillende, Babys und Kinder] nicht empfohlen." Wieso schreibe ich "vorsichtig"? Weil die DGE sich die Studienlage zum Thema vegane Ernährung genauer angesehen hat und die Studienergebnisse nicht aussagekräftig genug findet, um eine Empfehlung auszusprechen.

Allerdings rät die DGE Schwangeren, Stillenden, Kindern, Jugendlichen und Eltern, die sich oder ihre Kinder vegan ernähren möchten zu einem Gespräch mit Fachkräften (Diätologinnen, Ernährungswissenschaftlerinnen) und zur regelmäßigen ärztlichen Überprüfung kritischer Nährstoffe. Zudem sagt die DGE: "Ein Nährstoffdefizit lässt sich durch bedarfsgerechte Ernährung vorbeugen und damit kann eine mögliche Fehlentwicklung vermieden werden."**

*siehe: <https://www.richtigessenvonanfangan.at/home/>

**siehe: <https://www.dge.de/presse/pm/vegane-ernaehrung-wenig-aktuelle-daten-zu-schwangeren-stillenden-und-kindern/?L=&cHash=0d0986f1667d8c17b5f527d12ba47616>

US-Ernährungsgesellschaft betrachtet gut geplante vegane Babyernährung als geeignet

Deutlich offener ist hingegen die Haltung der Academy of Nutrition and Dietetics*. Die US-Ernährungsgesellschaft betrachtet eine vegane Ernährungsweise als durchaus gesund und in allen Lebensphasen geeignet, wenn sie gut geplant ist und mit passenden Nahrungsergänzungsmitteln begleitet wird.

Nahrungsergänzungsmittel sind notwendig

Meiner Ansicht nach, beruht die unterschiedliche Betrachtungsweise der verschiedenen Fachgesellschaften in der Einstellung gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln. Während im deutschsprachigen Raum Nahrungsergänzungsmittel sehr zögerlich und nur sehr vereinzelt empfohlen werden, empfehlen die offiziellen US-amerikanischen Empfehlungen seit vielen Jahren Nahrungsergänzungsmittel.

Wenn eine Gesellschaft nun eben skeptisch gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln auftritt, muss sie eben zwangsläufig auch skeptisch gegenüber veganer Ernährung auftreten. Denn, **von einer veganen Ernährung komplett ohne Nahrungsergänzungsmittel - insbesondere Vitamin B12 - ist definitiv abzuraten. Darin sind sich zumindest alle einig.**



Auf die Kompetenz der Eltern vertrauen

Möglicherweise liegt die Skepsis gegenüber veganer Ernährung im deutschsprachigen Raum auch darin, dass Eltern wenig Ernährungskompetenz zugetraut wird. Gerade für die vegane Kinderernährung ist es nämlich durchaus wichtig, sich genau zu informieren und genauer zu planen was auf den Tisch kommt.

Fakt ist nämlich, dass ein Nährstoffmangel im Baby- und Kindesalter sehr große Auswirkungen auf die Entwicklung der Kleinen nehmen kann. Folgen wie Knochendeformationen, Kleinwuchs oder Störungen der geistige Entwicklung sind möglich. Und ein schlecht ernährtes Mischkost-Kind erhält dennoch deutlich mehr von den kritischen Nährstoffen als ein schlecht ernährtes veganes Kind.

*siehe: Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025. PMID: 27886704.

Vegane Babykost ist möglich

Wenn du dich dazu entschlossen hast, dein Baby vegan, überwiegend vegan oder vegetarisch zu ernähren, und dir nun Infos dazu besorgst (wieso würdest du auch sonst diesen Guide lesen?), sehe ich keinen Grund zur Skepsis. Mit der richtigen Mahlzeitenzusammensetzung, etwas Planung und geeigneten Nahrungsergänzungsmitteln steht einer veganen Babyernährung nichts im Weg.

Ich finde, dass die klassischen Beikostempfehlungen von veganer Babykost sogar einiges lernen können. Lebensmittel wie Nussmuse oder geriebene Samen kommen zum Beispiel bei vielen Veganerinnen und Veganern täglich auf den Tisch während Gemischtköstler*innen diese nur selten überhaupt im Vorratsschrank haben. Dabei sind Nüsse und Samen wirkliche Nährstoffbomben.



VEGETARISCHE BEIKOST

Wie ich bereits vorhin beschrieben habe, lehnen die österreichischen Beikostempfehlungen auch vegetarische Beikost ab. Das könnte daran liegen, dass der Unterschied zwischen veganer und vegetarischer Beikost eigentlich nur beim Ei liegt, denn Milch und Milchprodukte spielen in der Beikost eine untergeordnete Rolle.

Die meisten Fachgesellschaften im deutschsprachigen Raum raten dazu im 1. Lebensjahr Kuhmilch erst anzubieten, wenn dein Baby 6 Monate oder älter ist. Auch dann soll sie nur einmal am Tag in kleinen Mengen (max. 200 ml) in verarbeiteter Form - also als Zutat in einem Brei oder in Fingerfood - gegeben werden. Zum Trinken soll sie erst ab ca einem Jahr angeboten werden.

Kuhmilch nur in kleinen Mengen:
max. 200 ml pro Tag
als Zutat in Brei oder Fingerfood

Statt Milch kann auch Naturjoghurt verwendet werden. Käse oder Quark (Topfen) sind im ersten Lebensjahr hingegen noch zu salzreich.

Was machst du nun aber wenn du dein Kind vegetarisch ernähren möchtest?



Bekommt dein Kind selten Ei und selten Milchprodukte?



Dann würde ich dir dazu raten, die Ernährung deines Babys so zu planen und mit Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen, wie wenn es vegan essen würde.

Hast du vor deinem Kind mehrmals pro Woche Ei und Milchprodukte zu geben? Und isst dein Kind diese auch?



Beachte die nachfolgenden wichtigen Nährstoffe.

WICHTIGE NÄHRSTOFFE DER VEGETARISCHEN BEIKOST

1

Eisen & Zink

Achte auf eisen- und zinkreiche Lebensmittel. Mit der richtigen Zubereitung holst du noch mehr raus.



2

Vitamin B12

Ob dein Baby Vitamin B12 Präparate erhalten muss, sollte individuell beurteilt werden.



3

Vitamin D

Vitamin D solltest du zumindest im gesamten ersten Lebensjahr geben.



4

Jod

Wenn du die Beikost hauptsächlich selbst zubereitest, sollte dein Baby ein Jodpräparat erhalten.



5

Omega-3-Fettsäuren

Raps-, Lein- und Walnussöl liefern die Omega-3-Fettsäure α -Linolensäure
Mikroalgenöl liefert DHA und EPA



WICHTIGE NÄHRSTOFFE DER VEGETARISCHEN BEIKOST

Eisen und Zink

Wichtige Nährstoffe auf die du bei vegetarischer Beikost achten solltest sind wiederum Eisen und Zink. Beide Mineralien nehmen wir am einfachsten aus rotem Fleisch auf. Jedoch ist es auch durch eine vegetarische Ernährung möglich ausreichend Eisen und Zink zuzuführen. Weiter vorne findest du eine Liste an eisen- und zinkreichen (pflanzlichen) Lebensmitteln. Im Kapitel zur veganen Beikost findest du Küchentricks, die die Eisen- und Zinkaufnahme verbessern.

Vitamin B12

Für die vegetarische Beikost gibt es keine allgemeine Empfehlung Vitamin B12 in Form von Nährstoffpräparaten zu geben. Dennoch zeigen Untersuchungen bei vegetarisch ernährten Kindern und Erwachsenen, dass keineswegs alle Vegetarier gut mit Vitamin B12 versorgt sind. Im Zweifelsfall kann es daher sinnvoll sein, deinem Baby Vitamin B12 Präparate zu geben. Eventuell kann die Dosierung dabei geringer ausfallen als bei vegan ernährten Babys. Bitte besprich dich dazu mit deinem Kinderarzt/deiner Kinderärztin oder einer Ernährungsfachfrau.

Stillst du und lebst du selbst vegetarisch oder vegan? Dann solltest du auf jeden Fall selbst Vitamin B12 Supplemente einnehmen und deinen Vitamin B12 Status im Blut überprüfen lassen. Denn nur wenn du selbst gut mit Vitamin B12 versorgt bist, erhält auch dein Baby in den ersten 4-6 Lebensmonaten genug davon über die Muttermilch.

Muttermilch
enthält nur
genügend Vitamin
B12 wenn die
Mutter gut
versorgt ist!

Vitamin D

Vitamin D Tropfen hat dir wahrscheinlich dein Kinderarzt schon verschrieben. Diese sollten im gesamten 1. Lebensjahr und danach in den Wintermonaten verabreicht werden. Denn Vitamin D ist sehr wichtig für das Immunsystem und die Kalziumeinlagerung in den Knochen.

Aus Nahrungsmitteln nehmen wir zu wenig davon auf. Glücklicherweise kann unser Körper selbst Vitamin D bilden, wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft. Aber gerade im Herbst und Winter sind wir warm eingepackt und damit reicht auch die körpereigene Bildung nicht aus. Dazu kommt, dass man gerade Babys im Sommer nicht in die direkte Sonne setzen sollte. Du siehst also: Vitamin D zu geben macht wirklich Sinn!

Jod

Jod ist wichtig für unsere Schilddrüse und unseren Hormonhaushalt. Leider sind unsere Böden sehr arm an Jod, weshalb auch unsere Lebensmittel nur wenig Jod aufweisen. Daher wird in Deutschland, Österreich und der Schweiz Speisesalz mit Jod angereichert. Babys sollen jedoch noch kein Salz bekommen, wodurch diese Jodquelle wegfällt. Meeresfisch wäre nun auch noch Jodreich. Dieser fällt bei einer vegetarischen Ernährung eben weg.

Daher rät die Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde ab Beikostbeginn ca. 50 µg (Mikrogramm) Jod pro Tag als Nahrungsergänzungsmittel zu geben.

50 µg Jod pro Tag als Nahrungsergänzung oder Beikost die mit Jod angereichert wurde

Wenn du hauptsächlich fertige Gläschen kaufst, kannst du auch darauf achten, ob diese bereits mit Jod angereichert wurden. Dann ist ein zusätzliches Nahrungsergänzungsmittel vielleicht nicht mehr notwendig.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Entwicklung der Augen, des Gehirns, der Motorik und des Immunsystems. Eine davon, die α -Linolensäure, erhält dein Baby aus hochwertigem Pflanzenöl, wie Rapsöl, Leinöl oder Walnussöl. Besondere Bedeutung hat zudem die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure), da sie unser Körper nicht selbst herstellen kann.

Fetter Kaltwasserfisch, wie **Forelle, Saibling, Lachs** stellt eine ausgezeichnete Quelle dafür dar. Als **vegetarisch/vegane Alternative** bietet sich **Mikroalgenöl** an. Das gibt es im Handel entweder in konzentrierter Form das dann in ganz kleinen Mengen (einige Tropfen) eingenommen wird. Es gibt zudem **Leinöl** zu kaufen, welches **mit DHA (und eventuell EPA) angereichert** wurde. Das kann wie ein normales Öl unter die Beikost gerührt werden.

Tipp: Muttermilch ist nur reich an DHA, wenn die Mutter selbst genügend DHA zu sich nimmt. Achte daher auch auf deine eigene DHA-Aufnahme. Selbst wenn du nicht stillst, sind Omega-3-Fettsäuren wichtig für die Gesunderhaltung deines Herz-Kreislauf- und Immunsystems.

Raps-, Lein- & Walnussöl verwenden!
Mikroalgenöl für DHA und EPA.



VEGANE BEIKOST

Ich möchte dich weder davon überzeugen, dass vegane Beikost super toll ist, noch möchte ich dich davon abbringen dein Baby überwiegend oder komplett vegan zu ernähren, wenn du dich dafür entschieden hast.

Wie ich schon weiter vorne beschrieben habe, ist es eben wichtig, dass du eine vegane Beikost genauer planst. Dafür gibt es mittlerweile zum Glück wirklich gute Literatur. Besonders bekannt sind beispielsweise Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller und Ökotrophologin Edith Gätjen, die sich seit Jahren intensiv mit veganer Babyernährung auseinandersetzen und dazu Bücher, Podcasts und vieles mehr veröffentlicht haben.

Im vorherigen Kapitel zur vegetarischen Beikost habe ich auch bereits angesprochen, dass der Unterschied zwischen veganer und vegetarischer Beikost ein beinahe fließender ist, da Milchprodukte in der Beikost eine eher geringe Rolle spielen. Wenn dein Baby also hauptsächlich vegan isst, solltest du auf kritische Nährstoffe besonders achten. Einige davon kannst du gut über Lebensmittel abdecken. Bei anderen Nährstoffen sind Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke notwendig.



WICHTIGE NÄHRSTOFFE DER VEGANEN BEIKOST

1

Vitamin B12

Muss bei veganer Ernährung immer durch Nährstoffpräparate zugeführt werden! Das ist ganz wichtig!



2

Vitamin D

Vitamin D-Tropfen solltest du zumindest im gesamten ersten Lebensjahr geben.



3

Jod

Jod sollte am besten in Form eines Jodpräparates aus der Apotheke gegeben werden.



4

Omega-3-Fettsäuren

Raps-, Lein und Walnussöl liefern die Omega-3-Fettsäure α -Linolensäure
Mikroalgenöl liefert DHA und EPA



5

Selen

Selen kann aus kleinen Mengen Paranüssen stammen oder über ein Selenpräparat gegeben werden.



WICHTIGE NÄHRSTOFFE DER VEGANEN BEIKOST

6

Zink

Verbessere die Zinkaufnahme aus Nahrungsmitteln durch Fruchtsäuren, Einweichen, Garen und Pürieren.



7

Eisen

Verbessere die Eisenaufnahme aus Lebensmitteln durch Vitamin C, Garen und Pürieren.



8

Kalzium

Die wichtigste Kalziumquelle für dein Baby ist Muttermilch/Säuglingsmilch. Wähle zudem kalziumreiche Lebensmittel.



9

Eiweiß

Dein Baby bekommt bei einer gut geplanten rein pflanzlichen Ernährung genügend Eiweiß über Lebensmittel.



WICHTIGE NÄHRSTOFFE DER VEGANEN BEIKOST

Vitamin B12

Vitamin B12 ist mit Sicherheit der "problematischste" Nährstoff, da eine vegane Ernährung kein Vitamin B12 enthält. Dein Baby sollte daher unbedingt ab Beikostbeginn **regelmäßig ein Vitamin B12 Präparat** erhalten. Zudem solltest du den Vitamin B12 Status deines Kindes regelmäßig mittels Blutuntersuchung ermitteln lassen. Nur um sicher zu gehen, dass es gut versorgt ist.

Wenn du stillst und selbst vegetarisch oder vegan lebst, solltest du auch selbst **Vitamin B12 Supplemente** einnehmen und deinen Vitamin B12 Status jährlich überprüfen lassen. Denn nur, wenn du selbst gut mit Vitamin B12 versorgt bist, erhält auch dein Baby in den ersten 4-6 Lebensmonaten genug davon über die Muttermilch. Fällt dein Vitamin B12 Status zu niedrig aus, muss dein Baby bereits von Geburt an Vitamin B12 erhalten. Bitte besprich dich dazu mit deinem Kinderarzt.

Übrigens, **Säuglingsmilchnahrung ist immer mit Vitamin B12 angereichert**. Aber auch die darin enthaltene Menge reicht alleine ab Beikostbeginn nicht mehr aus.

Jod, Vitamin D und DHA

Im vorherigen Kapitel zur vegetarischen Beikost bin ich bereits auf Jod, Vitamin D und die Omega-3-Fettsäure DHA eingegangen. Jod und Vitamin D solltest du deinem Baby in Form geeigneter Nahrungsergänzungsmittel geben.

Zur Zufuhr von DHA eignet sich (Schadstoff kontrolliertes) Mikroalgenöl bzw. Leinöl, welches mit Mikroalgenöl angereichert wurde.

Selen

Selen gelangt vor allem über einen Umweg auf unsere Teller. Da europäische Böden eher arm an Selen sind, kommt selenangereichertes Tierfutter zum Einsatz. Daher stellen tierische Produkte unsere mengenmäßig wichtigste Selenquelle dar.

Bei einer rein pflanzlichen Ernährung wird häufig zu Paranüssen als Selenquelle gegriffen. Diese Nüsse speichern Selen, allerdings kommt der Gehalt an Selen in Paranüssen sehr auf den Anbauort an. Für Babys werden in der Literatur daher kleine Mengen von ca. einer halben bis ganzen geriebenen (!) Paranuss 1x täglich empfohlen. Große Mengen können zu einer schrittweisen Selenvergiftung führen.

Alternativ bieten sich Nahrungsergänzungsmittel an. Der Vorteil daran ist, dass bei derartigen Präparaten die Menge an Selen genau dosiert werden.

Zink & Eisen

Vergleichsweise viele Kinder sind mit diesen Spurenelementen nicht ausreichend versorgt. Gerade bei vegetarisch oder vegan lebenden Kindern ist das Risiko für eine Unterversorgung noch etwas höher als bei Kindern die Mischkost erhalten. Eisen und Zink kann nämlich aus tierischen Lebensmitteln besser aufgenommen werden als aus pflanzlichen. Trotzdem ist eine ausreichende Zufuhr über pflanzliche Lebensmittel möglich und es gibt keine allgemeinen Empfehlungen Eisen und Zink als Nahrungsergänzungsmittel zu geben.

Auf der nachfolgenden Seite findest du Zubereitungstipps, die die Eisen- und Zinkaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln verbessern.

Tipp: Wenn du den Vitamin-B12-Status deines Kindes untersuchen lässt, lass den Zink-, Eisen- und Jod-Status gleich mit erheben.

EISEN- UND ZINKVERFÜGBARKEIT VERBESSERN

Einige Stoffe in pflanzlichen Lebensmitteln, wie Phytinsäure oder Oxalsäure, hemmen die Zink- und Eisenaufnahme. Zudem liegt Eisen in Pflanzen in einer Form vor, die vom menschlichen Körper nur in geringem Ausmaß verwertet werden kann.



Vitamin C

Kombiniere eisen- und zinkreiche pflanzliche Lebensmittel mit Obst, Gemüse und/oder Fruchtsaft. Durch das enthaltene Vitamin C wird die Eisenaufnahme verbessert. Durch Fruchtsäuren wird der Gehalt an Phytinsäure reduziert und die Zinkaufnahme erleichtert.

Einweichen & garen

Weiche Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide und Samen vor der weiteren Verarbeitung über mehrere Stunden ein und gieß das Wasser ab.

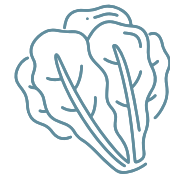
So wird der Phytinsäuregehalt reduziert. Anschließendes Garen verbessert die Eisen- und Zinkverfügbarkeit zusätzlich.



Pürieren

Durch das Pürieren werden die Zellwände aufgebrochen und Eisen und Zink stehen im Verdauungsprozess schneller zur Verfügung. Das heißt aber nicht, dass du alle Mahlzeiten fein pürieren musst. Das ist einfach ein Trick der helfen kann. Denk daran: Dein Baby muss auch kauen lernen!

Kalzium



Solange dein Baby noch mehrmals täglich Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung erhält, deckt es hierdurch einen Großteil seines Kalziumbedarfs. Je weniger Muttermilch bzw. Milchnahrung es aber trinkt, umso wichtiger werden andere Kalziumquellen.

Brokkoli, Grünkohl, Chinakohl, Pak Choi, Hülsenfrüchte, Nüsse* und Samen* sind eine pflanzliche Kalziumquelle, ebenso wie **mit Kalzium angereicherte Sojamilch, Sojajoghurt oder Tofu**. Darüber hinaus kannst du deinem Baby auch kalziumreiches **Mineralwasser ohne Kohlensäure** zum Trinken anbieten. Dieses sollte einen Kalziumgehalt von **mehr als 150 mg Kalzium pro Liter** aufweisen. Aber Achtung: Bei den meisten kalziumreichen Mineralwässern ist ebenfalls der Natrium-Gehalt relativ hoch. Daher würde ich dazu raten, kalziumreiches Mineralwasser nur zum Trinken anzubieten und nicht für die Nahrungszubereitung zu nutzen. So vermeidest du eine unnötig hohe Natriumaufnahme (siehe Salz).

Eiweiß

Durch geschickte Kombinationen von pflanzlichen Eiweißquellen kannst du dein veggy-Baby optimal mit Eiweiß versorgen. Darüber hinaus erhält es ja auch noch Eiweiß aus der Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung.

Wusstest du, dass nicht nur Hülsenfrüchte und Produkte daraus (zB Sojamilch oder Tofu) Eiweiß enthalten, sondern eigentlich so gut wie alle Lebensmittel? Einige Lebensmittel enthalten einfach mehr und vollständigeres Eiweiß als andere.

So liefern auch Vollkorngetreide, Hafer, Nüsse* und Kartoffeln hochwertiges Eiweiß. Am besten kombinierst du eines oder mehrere dieser Lebensmittel mit Hülsenfrüchten.

Gute Kombinationen:
Hülsenfrüchte + Nüsse
Hülsenfrüchte + Kartoffeln
Hülsenfrüchte + Getreide

*Gib deinem Baby Nüsse und Samen bitte nur gerieben oder als Mus, sonst droht Erstickungsgefahr!

FAZIT ZU VEGANER UND VEGETARISCHER BEIKOST

Es ist möglich sein Baby rein pflanzlich zu ernähren. Die Beikost sollte aber gut geplant und durch geeignete Nahrungsergänzungsmittel unterstützt werden.

Ich hoffe zudem, dass ich dir auf den vorherigen Seiten einen ersten Überblick über wichtige Aspekte der vegetarischen und veganen Beikost geben konnte.

Vielleicht hast du auch neue Ideen für deine eigenen Recherchen erhalten. Lass dich im Zweifelsfall immer individuell von einer Ernährungswissenschaftlerin oder Diätologin, die auf vegane Kinderernährung spezialisiert ist, beraten.

Mein Tipp:

Hol dir die tolle, kostenlose **Supplementliste für Babys und Kinder** der veganen Gesellschaft unter:
https://www.vegan.at/sites/default/files/kinder_broschuere_web_2021-1.pdf





BEIKOST MIT FLEISCH UND FISCH

- ✓ Überblick über ausgewogene Mischkost-Beikost
- ✓ Wichtige Nährstoffe der gemischten Beikost
- ✓ Weiterführende Tipps



MISCHKOST-BEIKOST

Mischkost - also Ernährung basierend auf pflanzlichen Lebensmitteln, Milchprodukten, Eiern und kleinen Mengen Fleisch und Fisch - ist die häufigste Form der Beikosternährung.

Wenn du dein Baby so ernähren willst und daher über die Kapitel zur vegetarischen und veganen Beikost gehuscht bist, bitte ich dich jetzt noch einmal zurück zu blättern. Ich gehe in den Kapiteln nämlich auf einige Nährstoffe ein, die auch für ein Baby das mit gemischter Beikost ernährt wird, wichtig sind. Zudem ist es für dich hilfreich, wenn du dich ein bisschen mit vegetarischer oder veganer Beikost auseinandersetzt. Du wirst mir nach den ersten Diskussionen in deiner Sill-, Spiel-, Mama-Kind-Yoga-, Mama-Fitness, Kanga- oder Whatever-Gruppe noch danken - haha 😊 und ja, diese Diskussionen kommen - mittlerweile auch am Land.

Ok, kommen wir nun zu Mischkost-Beikost. Auch wenn dein Baby Fleisch, Fisch, Eier und eventuell bereits kleine Mengen an Milchprodukten (Milch und Naturjoghurt) erhält, gibt es einige Nährstoffe auf die du achten solltest. Denn gleich vorweg: Auch bei der Mischkost bilden möglichst unverarbeitete hochwertige pflanzliche Lebensmittel, wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, etc. die Basis.

Pflanzliche
Lebensmittel
bilden die Basis
für eine
ausgewogene
Mischkost!

Fleisch - besser als sein Ruf

In den folgenden Abschnitten verweise ich zwar immer wieder auf die vegetarische und vegane Beikost. Das heißt aber nicht, dass du auf Fleisch und Eier in der Beikost verzichten sollst, wenn du selbst Mischkost isst.

Fleisch hat in den Medien einen schlechten Ruf - zu Unrecht. Der Großteil der Bevölkerung isst einfach viel zu viel davon! An sich sind Fleisch, Fisch und Eier sehr hochwertige Lebensmittel, die für unseren Körper sehr gut verwertbar sind (ethische, ökologische und religiöse Aspekte klammere ich hier bewusst aus).

Dein Baby kann bereits aus kleinen Mengen Fleisch viele wertvolle Nährstoffe erhalten. Andererseits ist eine Beikost die Fleisch, Fisch und Eier enthält nicht automatisch ausgewogen.

WICHTIGE NÄHRSTOFFE DER GEMISCHTEN BEIKOST

1

Eisen & Zink

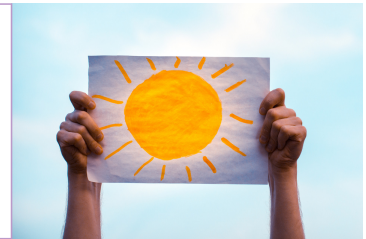
Steckt in rotem Fleisch, Eiern, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide.



2

Vitamin D

Vitamin D-Tropfen solltest du zumindest im gesamten ersten Lebensjahr geben.



3

Jod

Wenn du die Beikost hauptsächlich selbst zubereitest, sollte dein Baby ein Jodpräparat erhalten.



4

Omega-3-Fettsäuren

Raps-, Lein- und Walnusöl liefern die Omega-3-Fettsäure α -Linolensäure. Fetter Fisch liefert DHA und EPA.



5

Eiweiß

Die richtige Menge macht's. 1x täglich Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte.



WICHTIGE NÄHRSTOFFE DER GEMISCHTEN BEIKOST

Eisen und Zink

Eisen und Zink sind einfach unglaublich wichtig für das Wachstum und die Entwicklung deines Babys. Diese Mikronährstoffe können zwar aus tierischen Lebensmitteln (rotem Fleisch, Eier) besser aufgenommen werden als aus pflanzlichen. Dennoch sind nicht automatisch alle Fleischesser perfekt mit Eisen und Zink versorgt.

Daher mein Tipp: Lies dir im Kapitel zur veganen Babyernährung durch wie man auch aus pflanzlichen Lebensmitteln möglichst viel Eisen und Zink aufnehmen kann. Ich habe ja weiter vorne schon gesagt, dass die klassische Beikost einiges von der veganen Beikost lernen kann ;)

Tipp: Nutze tierische und pflanzliche Eisen- und Zinkquellen für die Beikost

Vitamin D

Wenn du die vorherigen Kapitel aufmerksam gelesen hast, weißt du was ich nun schreiben werde: Hier musst du zu Supplementen, also Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke greifen.

Vitamin D Tropfen verschreibt dir dein Kinderarzt/deine Kinderärztin. Achte darauf, deinem Baby die Tropfen entsprechend der Packungsbeilage oder der Anweisung deines Arztes/deiner Ärztin das gesamte 1. Lebensjahr und anschließend in den Wintermonaten zu geben.

Jod

In der Zutatenliste von fertig gekaufter Beikost kannst du nachlesen, ob diese bereits mit Jod angereichert wurde. Wenn das der Fall ist und du hauptsächlich gekaufte Gläschen anbietest, musst du wahrscheinlich kein Jod zusätzlich geben.

Wenn Beikost hauptsächlich selbst kochst - egal ob Brei oder Fingerfood - solltest du deinem Baby 50 µg (Mikrogramm) Jod pro Tag als Nährstoffpräparat geben. Lass dich dazu gerne in deiner Apotheke beraten.

Omega-3-Fettsäuren

Wie bereits im Kapitel zur vegetarischen Beikost erwähnt, spielen Omega-3-Fettsäuren bei der Entwicklung von Augen, Gehirn, Motorik und Immunsystem eine wichtige Rolle.

Greif daher zu **α-Linolensäure** reichem **Raps-, Lein- und Walnussöl**. Darüber hinaus stellst du eine gute DHA- und EPA-Versorgung deines Babys mit regelmäßigen Fischmahlzeiten sicher. So sollte dein kleiner Schatz **mindestens 1x pro Woche fetten Kaltwasserfisch** wie Forelle, Saibling oder Lachs erhalten (Vorsicht bei Gräten).

Bekommt dein Baby nur selten (weniger als 1x pro Woche) Fisch oder lehnt es diesen ab, kannst du auch zu Mikroalgenöl oder zu Leinöl mit DHA-Anreicherung greifen.

Regelmäßig Fisch fürs Baby:

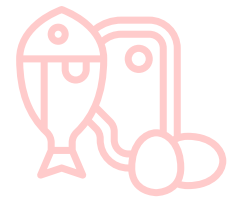
- Forelle
- Saibling
- Lachs

Übrigens, Thunfisch und Makrele sind häufig stark mit Schwermetallen belastet und daher für die Beikost nicht geeignet. Alaska-Seelachs (Dorsch) ist zwar geeignet, enthält aber wenig DHA.

Eiweiß

Fleisch, Fisch, Ei und Hülsenfrüchte stellen besonders gute Eiweißquellen dar. Bereist **30 g Fleisch oder Fisch oder ein kleine Hühnerei pro Tag** reichen daher aus. Aber auch beim Eiweiß ist zu viel nicht gut. Daher solltest du gerade vom tierischen Eiweiß maximal **einmal pro Tag** etwas anbieten. Du musst auch nicht jeden Tag Fleisch, Fisch oder Ei auf den Tisch bringen. Wechsle gerne auch vegane Tage mit Fleisch/Fisch/Ei ab. Denn auch mit veganen Mahlzeiten kannst du dein Baby optimal mit Eiweiß versorgen.

Fleisch, Fisch oder Ei - max. 1x pro Tag



FLEXITARIER & PLANT BASED FAMILIEN

Vielleicht ernährst du dich weder rein vegetarischen oder rein vegan aber auch nicht mit Mischkost. Es könnte sein, dass deine Familie im Alltag meist vegan isst aber weder Milchprodukte noch Fleisch und Eier grundsätzlich ablehnt. Oder du isst rein vegetarisch aber ab und zu kommt dennoch Fisch auf den Tisch.



Vielleicht isst du selbst Mischkost und hast schon mit der Beikost begonnen und jetzt lehnt dein Baby Fleisch und/oder Fisch komplett ab.

All das beobachte ich tagtäglich. Sei es durch meine Arbeit oder in meinem Bekannten- und Verwandtenkreis. Ich weiß mit wie viel Unsicherheit du konfrontiert bist und dass es gar nicht so einfach ist, die richtigen Informationen zu deinen genauen Ernährungsgewohnheiten zu finden. Es gibt nämlich schon gar keine Empfehlungen für flexitarisch ernährte Babys, also Babys die teilweise vegan leben aber manchmal vegetarisch essen und manchmal vielleicht sogar Fleisch und Fisch bekommen.

Du musst dir also aus allen Welten Empfehlungen besorgen und die widersprechen sich dann auch noch. Daher habe ich genau für dich diesen Guide geschrieben, in dem alle Babyernährungsformen zusammen gefasst sind.



UND JETZT?

Da die meisten Eltern gerade beim Beikost-Start unzählige Fragen und viele Unsicherheiten haben, habe ich ein eBook darüber verfasst. Darin erfährst du ganz genau und Schritt für Schritt wie du dein Baby an die erste Mahlzeit heranführst - so genau liest du das sonst nirgendwo!

Und das beste daran: Mein eBook inkludiert vegetarische, vegane Beikost, Mischkost, Brei oder Fingerfood.

Coming Soon...

Um dich noch optimaler in der gesamten Beikostphase zu unterstützen, bin ich gerade dabei einen kompletten Online-Kurs für dich zu erstellen. Darin findest du einfach alles, was es in der gesamten Beikostzeit zu wissen gibt. Halt die Augen offen. Ich informiere dich in meinem Newsletter wenn der Kurs verfügbar ist. Es dauert nicht mehr lange, versprochen!

MEHR DAZU

eBook Beikost-Start

Willst du noch mehr über die Beikost erfahren? Dann hol dir mein eBook!

Darin erfährst du Schritt für Schritt wie du dein Baby an die erste Mahlzeit heranföhrst - egal ob vegetarisch, vegan, Mischkost, Brei oder Fingerfood.



[zum e-Book](#)



Beikost-Kurs

Oder möchtest du gleich das volle Programm und alles über die Beikost erfahren, das es zu wissen gibt - bis hin zum Übergang zur Familienkost? Dann komm demnächst in meinen großen Beikost-Kurs - coming soon!



HINWEIS FÜR ELTERN

Alle Aussagen beziehen sich auf reif geborene und gesunde Kinder und ersetzen keine individuelle Beratung. Insbesondere bei Frühgeborenen, Kindern mit Vorerkrankungen oder immer dann, wenn dir dein Bauchgefühl sagt, dass etwas nicht stimmt, wende dich bitte an deinen Kinderarzt bzw. deine Kinderärztin. Solltest du im Laufe des Beikostbeginns oder zu einem späteren Zeitpunkt Veränderungen bei deinem Baby beobachten, wie Schwellungen, Ausschläge, starker Durchfall, Krämpfe, etc. oder wirkt es teilnahmslos, wende dich bitte umgehend an deinen Kinderarzt/deine Kinderärztin bzw. such das nächste Krankenhaus auf. Nimmt dein Baby zu wenig oder zu viel zu (untergewichtig oder übergewichtig für seine Größe) such bitte eine individuelle Ernährungsberatung bei einer Diätologin oder Ernährungswissenschaftlerin auf, die auf Kinderernährung spezialisiert ist.

DISCLAIMER

Achtung! Die Informationen in diesem Guide dienen rein zu Informationszwecken. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen nach ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen zusammen getragen.

Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Unfälle und Schäden. Bitte setze dein eigenes Urteilsvermögen ein, wenn du Tipps aus diesem Guide anwendest. Die Autorin ist nicht verantwortlich für die Inhalte der im Guide angeführten Links Dritter.

COPYRIGHT & TERMS OF USE

Der gesamte Inhalt dieses Dokuments ist Copyright-geschützt und geistiges Eigentum von Mariella Lahodny-Bothe, Bubble Foods e.U.

Es ist daher untersagt:

Inhalte aus dem Dokument oder das gesamte Dokument zu veröffentlichen oder zu reproduzieren. Du darfst es daher nicht - auch nicht auszugsweise - auf deine Website oder Social Media Kanäle stellen, an Freundinnen schicken, Inhalte aus dem Dokument für kommerzielle Zwecke zu nutzen, Inhalte aus dem Dokument verändern, verkaufen oder kopieren

Ausnahmen:

Du darfst Screenshots von maximal 3 Seiten des Dokuments auf deinem Blog, deiner Website oder deinen Social Media Kanäle nutzen, wenn du auf www.bubblefoods.at/freebie-baby verlinkst. Du darfst dabei nicht den Eindruck erwecken, dass du das Dokument erstellt hast.

Für alle anderen Nutzungen hol dir bitte von Mariella eine schriftliche Genehmigung ein unter office@bubblefoods.at

IMPRESSUM

Erstellt durch: Mag. Mariella Lahodny-Bothe, MSc,
Ernährungswissenschaftlerin, Bubble Foods e.U., Engerthstraße 146/5/10,
1200 Wien, Unternehmensgegenstand und grundlegende Richtung:
Gesundheitsförderung und Information über Ernährungsthemen
www.bubblefoods.at

Grafik und Layout: Erstellt mittels Canva®

Template: ©Designs bei Darovan

Fotos und Illustrationen: Foto von Mariella ©Anastasia Abramova-Guendel;
CC-Lizenz und Canva-Pro-Lizenz-Inhalte

Wien, Dezember 2021