

## Von der Milch zum Brei

*Spätestens nach dem ersten Lebenshalbjahr reicht Milch allein nicht mehr aus, um den Kalorien- und Nährstoffbedarf des zu decken. So schaffen Sie und Ihr Kleines den Übergang problemlos schaffen.*

Von Marianne Botta Diener

Die Richtlinien der Kinderärzte sind klar: Ideal ist vier- bis sechsmonatiges ausschliessliches Stillen, besonders für allergiegefährdete Säuglinge. Und mit der Beifütterung sollte nicht vor dem 5., aber spätestens ab dem 7. Lebensmonat begonnen werden.

Denn irgendwann brauchen die Kleinen für ihr schnelles Wachstum mehr als nur Mutter- oder Flaschenmilch. Meistens geben sie deutlich zu verstehen, dass sie bereit sind für den ersten Brei. Sie stecken alles Greifbare in den Mund und sind nach der Still- oder Schoppenmahlzeit immer noch unzufrieden. Wenn sie Ihnen beim Essen zuschauen, werden sie unruhig und öffnen ebenfalls den Mund. „Auch wenn das Baby anstatt nachts durchzuschlafen plötzlich wieder die Brust verlangt oder nicht mehr gut zunimmt, darf mit der Zufütterung begonnen werden“, rät die Kinderkrankenschwester und Mütterberaterin Ruth Hostettler aus Mamishaus: „Vor dem 5. Monat sollte allerdings kein Kind einen Brei erhalten.“ Dann ist das Verdauungs-, Immun- und Stoffwechselsystem des Babys noch nicht reif genug für „fremde“ Nahrung, was zu Allergien und Unverträglichkeiten führen kann.

Doch was soll das Baby als erstes geniessen dürfen? Der Kinderarzt und Allergologe Dr. med. Francis Levy vom Allergie- und Asthmazentrum in Kilchberg empfiehlt, in der Babyernährung auf Lebensmittel zu verzichten, die häufig Allergien auslösen (siehe Kasten). Daneben gibt es weitere Lebensmittel, die auf Babys Speisezettel nichts verloren haben. Dazu gehören schwerverdauliche und blähende Speisen. Auch Gepökelt und Geräuchertes sind tabu: die darin enthaltenen Nitritpökelsalze sind für kleine Kinder alles andere als unbedenklich. Dasselbe gilt für Kochsalz. Und auch auf den Zusatz von Süssungsmitteln wie Zucker und Honig sollte verzichtet werden. Sie verursachen Karies und gewöhnen die Kleinen unnötig früh an den allzu süssen Geschmack. Besonders ungeeignet im ersten Lebensjahr ist Honig. Er kann Allergien auslösen, aufgrund seiner schleimlösenden Eigenschaften zu Durchfall führen und im schlimmsten Fall Sporen gewisser Bakterien enthalten, die den Darm des Babys besiedeln und dort ein hochgefährliches Gift produzieren.

Also kein Salz, kein Zucker und keine Gewürze, und trotzdem empfinden Babys den Eigengeschmack der Lebensmittel als würzig und angenehm, wir dagegen als fad und ungeniessbar. Ein Probieren des Babybreis ist deshalb sinnlos und könnte durch das Ablecken des Löffels höchstens dazu führen, dass Kariesbakterien von der Mutter auf das Baby übertragen werden.

Überhaupt unterscheiden sich unsere Vorstellungen einer genussvollen Ernährung deutlich von den Bedürfnissen eines Babys, weiss Ruth Hostettler: „Babys brauchen nicht täglich einen neu kreierten, raffinierten Brei, sie sind mit wenig Abwechslung zufrieden und bekommen auch so alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine“. Viele verschiedene Zutaten aufs Mal überfordern den kleinen Körper und steigern das Allergierisiko. „Je weniger verschiedene Lebensmittel ein Baby erhält, umso leichter lässt sich zudem feststellen, wenn ein einzelner Nahrungsbestandteil nicht vertragen wird“, so Levy. Lebensmittelallergien äussern sich als Ekzeme, also als gerötete, juckende Hautreaktionen.

Spätestens beim Gang durch den Supermarkt stellt sich wohl jede Mutter die Frage, ob gekaufte Breie oder selbstgemachte besser sind. Keine einfache Entscheidung, denn beide Varianten haben Vor- und Nachteile. So sind fertige Babymahlzeiten zwei- bis dreimal so teuer wie selbst zubereitete. Dafür sparen sie Zeit und Arbeit beim Einkauf und Zubereiten, brauchen keine Kochkenntnisse und Küchengeräte (Stabmixer, Moulinette) und sind ruck-zuck fertig, auch unterwegs. Sie unterliegen sehr strengen Rückstandskontrollen und sind praktisch schadstoff- und keimfrei.

Dafür kann man bei selbstgemachten Breien die Zutaten selbst bestimmen, saisongerecht einkaufen, Salz, Zucker und andere Zusatzstoffe wie Bindemittel, Antioxidantien und zugesetzte Vitamine sowie viel Abfall vermeiden. Fertigprodukte enthalten häufig zu viele Bestandteile (z.B. mehrere Getreide- und Obstsorten). Zudem haben Untersuchungen ergeben, dass im Gläschen oft der Fett- und Proteinanteil zu niedrig ist. So enthalten Gemüse-Kartoffel-Fleischbreie pro Gläschen meistens nur rund 15 bis 18 Gramm Proteine, ein selbstgemachter Brei dagegen 30 Gramm. Für ein gesundes Wachstum braucht es aber genügend von beiden Inhaltsstoffen. „Reichern Sie gekaufte Gläschen deshalb mit einem zusätzlichen Teelöffel Pflanzenöl an und verwenden Sie von einem Fleischgläschen doppelt soviel wie von selbstgekochtem Fleisch“, rät deshalb Ruth Hostettler.

Denn Fleisch ist besonders wichtig. Weil Muttermilch kein guter Eisenlieferant ist, sind Babys Eisenreserven im Blut nach 6 Monaten aufgebraucht. Für sein schnelles Wachstum und seine körperliche und geistige Entwicklung braucht es jetzt unbedingt Eisen-Nachschub. Dafür ist Fleisch der beste Lieferant. Aus Sicherheitsgründen sollten Sie solches aus biologischer Produktion wählen.

Damit die Einführung der Beikost klappt, gilt es ein paar einfache Regeln zu beachten. Ganz egal, ob Sie noch stillen oder schon den Schoppen geben: beginnen Sie langsam mit der Beifütterung. Verschieben Sie die ersten Versuche, wenn Sie gerade in den Urlaub fahren oder Ihre Baby krank ist. Wenn das Baby streikt, bleiben Sie möglichst ruhig und gelassen und versuchen es in ein paar Tagen wieder. Überlassen Sie das Übungsfeld dem Papi, denn häufig klappt der Übergang von der Brust zum Löffel besser, wenn er die erste Mahlzeit füttert.

Ein abgerundeter, weicher Plastiklöffeln eignet sich am besten zum Füttern. Wenn der erste Löffel Muttermilch oder die bekannte Säuglingsmilch enthält, fällt das Kennenlernen des Plastikdings meistens einfacher. Beenden Sie die erste Mahlzeit schon nach wenigen Löffeln, geben Sie dem Baby anschliessend wie gewohnt die Brust oder die Flasche. Die Breimenge kann nun täglich gesteigert werden, bis die zusätzliche Milch nicht mehr nötig ist.

Dafür ist spätestens jetzt zusätzliches Trinken angesagt. Es lohnt sich, möglichst schnell auf einen Becher oder die Schnabeltasse umzusteigen, denn so ist die Gefahr des Dauernuckelns gebannt.

Und denken Sie nicht zuletzt auch ans Reinigen des Essplatzes: Babys kleckern, spucken und möchten den Brei auch mit ihren Händchen kennenlernen. Eine Plastiktischdecke, Eltern mit gut waschbarer Kleidung und ein grosser Latz tun deshalb gute Dienste.

## **Essfahrplan**

### **5. und 6. Monat:**

Muttermilch und Säuglingsmilchschoppen reichen häufig noch völlig aus. Wenn nicht, sanfte Einführung von Karottenbrei, dann Karotten-Kartoffelbrei, anstatt Kartoffeln kann auch Reis oder „Sinlac“ (Nestlé) gefüttert werden.

### **7. Monat:**

Muttermilch oder Milchschoffen, dazu langsame Einführung von

1. Woche: Karottenbrei
2. Woche: Karotten-Kartoffelbrei
3. Woche: Karotten-Kartoffelbrei viermal pro Woche, dreimal Karotten-Kartoffel-Kalbfleisch-Brei  
Anstatt Kartoffeln: Reis oder „Sinlac“ (Nestlé)

### **8. Monat:**

Mittags: Gemüse-Kartoffel-Brei viermal pro Woche, dreimal Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Anstatt Karotten: Zucchini, Kohlrabi, Brokkoliröschen, Kürbis, Blumenkohl und Fenchel (jede Woche ein neues Gemüse)

anstatt Kartoffeln: Reis, „Sinlac“, Mais

anstatt Kalbfleisch: Kaninchenfleisch, Geflügelfleisch, Lammfleisch.

Nachmittags: Obst-Brei

1. Woche: zerdrückte Banane
2. 2. Woche: zerdrückte Banane mit gekochtem püriertem Apfel

Später: zusätzlich gekochte Birne

Sonst Muttermilch oder Säuglingsmilchschoppen

### **9. Monat:**

Mittags: Gemüse-Kartoffel-Brei oder Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (anstelle von Kartoffeln auch Reis, Mais, Griess, „Sinlac“ von Nestlé, „3-Korn“ von Milupa)

Nachmittags: Obst-Brei, jetzt eventuell mit „Sinlac“ (Nestlé), gekochtem Griess, Haferflocken oder „3-Korn“ (Milupa)

**10. Monat:** wie 9. Monat, Einführung einer 3. Breimahlzeit (Gemüse-Kartoffelbrei oder Obst-Getreidebrei), ab und zu eine Brotrinde

### **11. bis 12. Monat:**

Vormittags: Obstbrei (Banane, Birne oder Apfel gekocht, gekochte Steinfrüchte wie Zwetschgen, Pfirsiche, Nektarinen, eventuell gut reife Beeren etc.) oder Obstbrei mit Getreide (siehe 9. Monat)

Mittags: siehe 9. Monat, jetzt sind auch eifreie Teigwaren erlaubt

Nachmittags: Obst-Getreidebrei (siehe 9. Monat)

Abends: Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung

Die Nachmittags- und Abendmahlzeiten können auch vertauscht werden.

**Im ersten Lebensjahr sollten insbesondere allergiegefährdete Kinder die folgenden, häufig Allergien auslösende Lebensmittel nicht erhalten:**

Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, Soja und Sojaprodukte, Zitrusfrüchte, Tomaten, Eier, Nüsse und Fisch, Schweinefleisch. Schokolade, Kakao, Vanillezucker, Bohnen, Erbsen, Kefen, Lauch, Sellerie, Linsen, Spargeln, Radieschen

**Ab 13. Monat:** Das Baby isst allmählich dasselbe wie die Erwachsenen, jedoch nach wie vor kaum gewürzt, gesalzen und gezuckert. Lassen Sie auch bittere und saure Speisen weg. Führen Sie noch eine Zeit lang ein Lebensmittel nach dem andern ein. Allergiegefährdete Babys verzichten weiterhin auf Fisch und Nüsse (insbesondere Erdnüsse), bis zum 3. Geburtstag.

**Getränke:** Geeignet sind abgekochtes Wasser, mineralstoff- und nitratarme Mineralwasser ohne Kohlensäure (Hinweis: „Für Säuglingsernährung geeignet“ beachten; z.B. Evian, Contrex) sowie ungezuckerter Tee: abwechslungsweise Kamille, Fenchel, Hagebutte und Malve. Säurehaltige Getränke wie Orangen- oder Apfelsaft können zu gereizter Haut im Windelbereich führen.

**Die wichtigsten Rezepte für Babybreie:**

**1 Portion Gemüse-Kartoffeln-Fleischbrei:**

30 g Kalbfleisch in kleine Würfelchen schneiden und in wenig Wasser weichkochen

100 g Gemüse (Karotten etc.) schälen, waschen, kleinschneiden

50 g Kartoffeln schälen, abspülen, kleinschneiden, zusammen in wenig Wasser weichdünsten. Zusammen mit dem Fleisch pürieren und mit einem Teelöffel Rapsöl mischen.

Es können problemlos mehrere Portionen auf einmal zubereitet und portionenweise tiefgekühlt werden.

Tiefgefrorener Brei ist rund 2 Monate haltbar. Er sollte erst knapp vor dem Füttern aufgetaut werden, z.B. im Wasserbad. Im Kühlschrank ist vorgekochter Brei nur 1 Tag haltbar. Wärmen Sie bereits aufgewärmten Brei kein zweites Mal mehr auf.

**Für Karottenbrei oder Karotten-Kartoffelbrei:** Fleisch weglassen, Mischen mit Rapsöl nicht vergessen!

**Bananenbrei:** Banane zerdücken und mit einer Gabel schaumig schlagen, nicht auf Vorrat zubereiten!

**Bananen-Apfelbrei:** zerdrückte Banane mit einem gerüsteten, geschälten, weichgedünsteten, pürierten Apfel mischen.

Achtung: Banane hinterlässt auf den Textilien bleibende Flecken!

**Obst-Getreidebrei:** Unter den Obstbrei können die im Handel erhältlichen Getreideprodukte „Sinlac“ oder „3-Korn“ gemischt werden, ev. mit etwas abgekochtem Wasser verdünnen. Sie können auch in Wasser gekochten Reis (püriert), Mais oder Griess untermischen. Mischen Sie diesen Brei nicht mit Schoppenmilchpulver; das im Getreide vorhandene Eisen kann ohne Kalzium aus der Milch mit dem in den Früchten vorhandenen Vitamin C besser aufgenommen werden.