

Franka Lederbogen

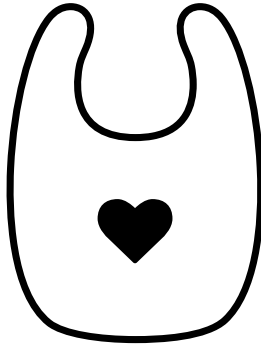
SO ISST DEIN BABY BEIKOST

Eine **Starthilfe** für
Eltern mit und ohne
Babybrei

Inkl.
4-Wochen-
Beikost-
plan

Leseprobe

veggie+



Mach dein Baby zum glücklichen Esser!

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

So isst dein Baby Beikost: Eine Starthilfe für Eltern – mit und ohne Babybrei (Das Grundlagenbuch für den Beikoststart, inklusive 4-Wochen-Anleitung) von Franka Lederbogen

Studienscheiss GmbH
Oppenhoffallee 143, 52066 Aachen
kontakt@studisheiss.de
Geschäftsführer: Dr. Tim Reichel, M. Sc.
Registergericht: Amtsgericht Aachen
Registernummer: HRB 19105
USt-IdNr.: DE295455486

2. Auflage, März 2023

© 2023 veggie + (ein Imprint des Studisheiss-Verlags)

ISBN: 978-3-98597-092-6 (Softcover)
ISBN: 978-3-98597-093-3 (Hardcover)
ISBN: 978-3-98597-094-0 (PDF)
ISBN: 978-3-98597-095-7 (EPUB)
ISBN: 978-3-98597-096-4 (Hörbuch)

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne Zustimmung des Verlags reproduziert oder mit elektronischen Systemen verarbeitet werden.

Haftungsausschluss: Die in diesem Buch vorgestellten Rezepte sowie die theoretischen Ausführungen zum Thema Beikosteinführung sind Ergebnis der praktischen Arbeit der Autorin. Alle beschriebenen Tipps, Erklärungen und Rezepte sind lediglich Vorschläge, wie sich mit bestimmten Mitteln gewisse Effekte erzielen lassen. Die Nutzung und Umsetzung der beschriebenen Tipps erfolgen auf eigene Gefahr. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen Verantwortung für Folgen, gleich welcher Art, die nach der Nutzung eines oder mehrerer der beschriebenen Tipps oder Rezepte eingetreten sind oder eintreten werden.

Lektorat: Paula Gebauer, Berlin
Redaktion: Hannah Dautzenberg, Aachen
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Tim Reichel, Aachen
Foto: Franka Lederbogen, Singapur
Grafiken: Jameel Akhtar / vecteezy.com
Herstellung: Amazon oder eine Tochtergesellschaft
Printed in Germany

Franka Lederbogen

So isst dein Baby Beikost

Eine Starthilfe für Eltern – mit und ohne Babybrei
(Das Grundlagenbuch für den Beikoststart,
inklusive 4-Wochen-Anleitung)

veggie +

Inhalt

Vorwort	9
Ein glücklicher Esser ist ein guter Esser	10
Wichtige Informationen zum Buch.....	12
 Moderne Beikosteinführung	 15
Individuelle Beikosteinführung	16
Beikostmythen	18
Beikoststart	22
Die Basis für deinen glücklichen Esser	23
Wie Beikost einführen?	27
Was ist Beikost?	28
Warum Beikost?.....	29
Wann mit Beikost starten?	30
Die drei Beikostreifezeichen.....	31
Beikosteinführung mit Brei	33
Baby-led Weaning und breifrei.....	35
Milch und Beikost	38
Füttern oder selbstständig essen?	41
Mein Kind muss doch etwas essen!	43
Nährstoffe und Verdauung	46
Würgen und Verschlucken.....	48
Regeln für die sichere Beikosteinführung.....	51
Geeignete und ungeeignete Lebensmittel	52
Lebensmittelallergien	55
Getränke außer Milch	57
Beikostausstattung	59
Zubereitung und Aufbewahrung	62

Die ersten 4 Wochen Beikost-Rezepte65

Schritt-für-Schritt-Anleitung.....	66
1. Beikostwoche	68
Avocado.....	70
Aubergine.....	72
Kartoffel	74
Pastinake	76
Süßkartoffel.....	78
Brokkoli.....	80
Spinat.....	82
Blumenkohl.....	84
Kürbis	86
2. Beikostwoche.....	88
Süßkartoffeln und rote Linsen.....	90
Spinat und Ei.....	92
Brokkoli und Kartoffel.....	94
Avocado und Mandelmus	96
Grüne Bohnen und Hähnchen	98
Tomaten und Kichererbsen	100
Pastinake und Rind.....	102
3. Beikostwoche.....	104
Kürbis, Karotte und Ingwer.....	106
Erbsen, Fisch und Reis.....	108
Paprika, Zucchini und Zwiebeln	110
Aubergine, Linsen und Petersilie	112
Kartoffeln, Ei und Brokkoli	114
Curry-Süßkartoffel und Hähnchen	116
Rind mit Gemüse und Kräutern	118
4. Beikostwoche.....	120
Dreimal Banane	122
Tomate-Mozzarella mit Basilikum.....	124
Nudeln mit Spinat und Lachs.....	126
Müsli und Beeren.....	128
Reis mit grünem Spargel und Hähnchen.....	130
Süßkartoffel-Pfannkuchen mit Hummus.....	132
Tomaten, Kidneybohnen und Rind.....	134

Wie geht es weiter?I37

Die nächsten Schritte der Beikosteinführung	I38
Ein ausgewogener Babyteller	I39
Wie viele Mahlzeiten sollte dein Baby am Tag bekommen?	I41
Der Pinzettengriff.....	I43
Kuhmilch, Kuhmilchprodukte und Alternativen.....	I44
Eier im ersten Lebensjahr.....	I47
Nüsse für Babys.....	I48
Zucker in der Beikostzeit.....	I49
Vegetarische Beikosteinführung.....	I50

Beikost-LebensmittellisteI53

Gemüse, Obst und Früchte.....	I54
Kalorienreiche Lebensmittel	I55
Eisenreiche Lebensmittel	I56
Babyfreundliche Kräuter.....	I57

Häufige Fragen I59

FAQ zum Thema Beikost.....	I60
----------------------------	-----

Nachwort..... I67

Infos zum Buch.....	I68
Quellen und Literatur.....	I69
Über die Autorin.....	I75
Dankeschön.....	I76
Register.....	I77

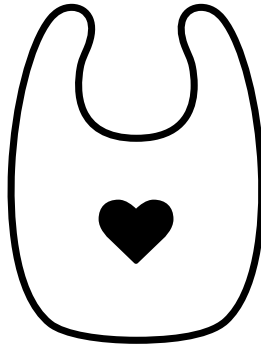
Bonusmaterial I83



Franka auf Instagram:

@baby_ida_isst





Vorwort

Ein glücklicher Esser ist ein guter Esser

Hi, ich bin Franka. Ich bin Fachkraft für babyfreundliche Beikost und Mama von zwei wunderbaren „Breifrei-Babys“. Gutes, gesundes und vielfältiges Essen gehört seit über 20 Jahren zu meiner Leidenschaft. Somit war mir von Beginn meines Mamalebens klar: Die entspannte und sichere Beikosteinführung meiner Mädels ist mir sehr wichtig. Wer möchte nicht einen oder mehrere glückliche Esser zu Hause haben?

Seit 2019 führe ich den erfolgreichen Blog babyidaisst.com und den Instagram-Account [@baby_ida_isst](https://www.instagram.com/baby_ida_isst) für viele Eltern, denen ich mit Rat zum Thema Beikosteinführung zur Seite stehe. Im selben Jahr habe ich die Fortbildung zur Fachkraft für babyfreundliche Beikost mit und ohne Babybrei abgeschlossen, um meinen Inhalten mit wissenschaftlichen Fakten eine bessere Expertise zu verleihen. Meine Bücher, Anleitungen und Onlinekurse haben bereits vielen Eltern den Start in die Beikostzeit erleichtert und geholfen, ihre Babys mit Spaß und Sicherheit an gesundes Essen heranzuführen.

Das erste Lebensjahr von Babys hält viele Herausforderungen für uns Eltern bereit. Doch eins ist mir nach zwei Kindern und durch Gespräche mit anderen Eltern bewusst geworden: Mit gesundem Menschenverstand, sehr viel Bauchgefühl sowie Vertrauen in mich und meine kompetenten Babys lassen sich diese Herausforderungen meistern. Schlaflose Nächte, Entwicklungssprünge und all diese intensiven Phasen in den ersten Lebensmonaten haben mich manchmal an meinem Tun zweifeln und sogar meine Rolle als Mama infrage stellen lassen. Doch am Ende kommt es darauf an, sich nicht verunsichern zu lassen – so auch bei der Einführung von Beikost.

Die Milchmahlzeiten folgen einem speziellen Rhythmus. Mit der Zeit bekommt man das Gefühl, sein Baby zu verstehen und etwas Routine in den Alltag gebracht zu haben. Doch nun steht schon wieder das nächste neue und

große Thema bevor: Die Beikosteinführung mit tausenden Fragen und Unsicherheiten.

Meine Tochter Ida wollte so gar nicht nach dem klassischen Beikostplan „funktionieren“. Das führte zu Frust und der Beikoststart war alles andere als ein Spaß. Der Versuch, Stillmahlzeiten durch Beikostmahlzeiten zu ersetzen, endete in einem Desaster – wir haben beide geweint. Diese klassische Methode der Beikosteinführung war einfach nichts für uns. Es musste einen anderen Weg geben. Ich möchte dir und deinem Baby den Stress, den Frust und die Verunsicherung, die ich durchlebt habe, ersparen und dir eine Methode der Beikosteinführung an die Hand geben, die dich entspannt in den Beikoststart gehen lässt. Darum habe ich dieses Buch geschrieben.

Dieses Buch soll dir einen einfachen, gesunden und sicheren Weg zeigen, mit Beikost zu starten. Einen Weg, der die Beikosteinführung zur Freude aller Beteiligten werden lässt. Damit wird dein Baby nicht nur ein glücklicher Esser, sondern gesundes Essen in allen Formen lieben. Mit meinen zwei Mädels und meinem eigenen Business gehöre ich zu den pragmatischen Müttern. Ich habe nur selten Zeit, aufwendige Rezepte umzusetzen. Dementsprechend habe ich dieses Buch so praktisch und einfach wie möglich gestaltet.

Wichtige Informationen zum Buch

Ich habe diesen Ratgeber für die Beikosteinführung geschrieben, da es an der Zeit ist, einen modernen Weg für die Einführung der Beikost aufzuzeigen. Ich möchte weg vom starren Beikostfahrplan, der immer häufiger kritisiert wird. Ein intuitives Essenlernen berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse der Babys und Eltern.

Dieses Buch habe ich mit großer Sorgfalt, basierend auf dem Wissen meiner Ausbildung und meiner jahrzehntelangen Erfahrung mit gesunder Ernährung verfasst. Die beschriebenen Empfehlungen stammen von offiziellen Quellen, wie der WHO, der UNICEF, der Nationalen Stillkommission und anderen Experten im deutsch- und englischsprachigen Raum. Dennoch ist dieses Buch kein wissenschaftlicher Ernährungsratgeber. Es kann den persönlichen Besuch bei einem Kinderarzt oder einem Ernährungsberater für Kinder nicht ersetzen.

Alle Rezepte wurden ohne Berücksichtigung von individuellen Unverträglichkeiten und Allergien zusammengestellt. Bitte prüfe daher im Vorhinein, ob die Zutaten der Rezepte für dich und deine Familie geeignet sind oder ob verschiedene Lebensmittel gegebenenfalls ausgetauscht werden müssen.

Ich führe dich durch jeden einzelnen Tag mit einem Beikostrezept. Dazu gebe ich dir Empfehlungen für die Zubereitung von Fingerfood sowie Babybrei und informiere dich über die einzelnen Lebensmittel. Ich zeige dir, welche Lebensmittel sich kombinieren lassen, welche Gewürze dazu passen und welche Vielfalt in den ersten Tagen angemessen ist.

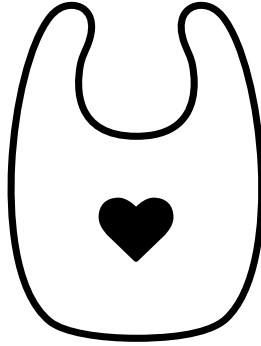
Wir beginnen mit Gemüse und ergänzen die Mahlzeiten mit weiteren gesunden Lebensmitteln, um in dieser Zeit bereits eine möglichst große Vielfalt anzubieten. Fleisch, Milchprodukte und Allergene ergänze ich

ebenfalls. So lernt dein Baby von Beginn an, dass es mehr als nur Karotten-Kartoffel-Brei gibt. Idealerweise gibt es die Beikost ungefähr eine Stunde nach der letzten Milchmahlzeit, damit dein Baby nicht zu satt, aber auch nicht zu hungrig ist. Nach der Beikost solltest du eine Milchmahlzeit anbieten. So sorgst du weiterhin für alle wichtigen Nährstoffe. Gleichzeitig wird die Verdauung gefördert. Es ist im Grunde völlig gleich, mit welcher Mahlzeit ihr beginnt. Beginnt mit einer Mahlzeit, bei der möglichst die Familie zusammen isst und die gut in euren Alltag passt.

Dieses Kochbuch wurde modern, nachhaltig und minimalistisch gestaltet. Darum haben der Verlag und ich auf Fotos und bunte Bildchen verzichtet. Da das Auge bekanntlich mitisst, hast du trotzdem die Möglichkeit, dir von allen Beikostrezepten ein Bild zu machen, denn ich habe jedes Beikostgericht zubereitet und fotografiert. Zusätzlich zu diesem Buch erhältst du einen digitalen Bildband von uns, in dem alle Rezepte abgebildet sind.

Das ist aber nicht alles. Denn außerdem habe ich alle Lebensmittel- und Einkaufslisten aus diesem Buch nochmal einzeln erstellt. Auf diese Weise kannst du die Listen abspeichern, ausdrucken und direkt zum Einkaufen mitnehmen. Außerdem erhältst du meinen vierwöchigen Beikostplan als Druckvorlage, damit du ihn direkt in deiner Küche aufhängen kannst. Damit dein Beikoststart auf jeden Fall gelingt, habe ich noch eine übersichtliche Checkliste für dich erstellt, auf der die wichtigsten Punkte zusammengefasst sind. Um dieses Bonusmaterial zu erhalten, rufe einfach den Link auf Seite 183 auf oder scanne den QR-Code. Du gelangst darüber auf die Website des veggio + Verlags und kannst dich kostenlos für die Bonusinhalte anmelden. Zudem erhältst du die Leseproben zu meinen Kochbüchern und kannst dich von den babyfreundlichen Beikostrezepten zusätzlich inspirieren lassen.

Genug der Vorrede. Ich wünsche euch viel Spaß bei der Beikosteinführung!



Moderne Beikosteinführung

Individuelle Beikosteinführung

Wer meinem Blog und Instagram-Account folgt, weiß, dass meine Töchter keinen Brei bekommen haben. Stattdessen bin ich dem Ansatz des Baby-led Weaning (auf Deutsch „Babygeleitete Entwöhnung“, kurz BLW) gefolgt und habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht. BLW ist in Deutschland vorwiegend als breifreie Beikosteinführung bekannt – was das genau bedeutet, erkläre ich im nächsten Kapitel. Durch meine Fortbildung zur Fachkraft für babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei habe ich mich zudem mit dem Thema Babybrei auseinandergesetzt.

Auch wenn die Beikosteinführung ohne Babybrei in Deutschland auf dem Vormarsch ist, führt die Mehrheit der deutschen Eltern Beikost noch nach dem klassischen Beikostfahrplan ein. Vor allem die ersten Mahlzeiten ihrer Babys bestehen aus Babybrei (häufig auf Anraten von Kinderärzten und Hebammen). Ich war damals mit meiner breifreien Beikost fast ein Exot in meinem Umfeld – dabei ist der klassische Beikostfahrplan alles andere als babyfreundlich, wie Herbert Renz-Polster in seinem Blogbeitrag „Zoff ums Beifüttern“¹ sehr anschaulich beschreibt. Er kritisiert vor allem, dass der Breifahrplan sehr starr ist und wenig auf individuelle Bedürfnisse des Babys eingeht. Zudem suggeriert der Plan das viel zu frühe Ersetzen von Mutter-/Pre-Milchmahlzeiten, was ein frühzeitiges Abstillen herbeiführen kann. Dabei sollte Mutter-/Pre-Milch im ersten Lebensjahr die wichtigste Nährstoffquelle bleiben.

Durch Gespräche mit meiner stetig wachsenden Instagram-Community fand ich heraus, dass die meisten Eltern eine Beikosteinführung mit Brei und Fingerfood bevorzugen würden. Mein Ansatz der Beikosteinführung in diesem Buch soll diesem Wunsch gerecht werden. Ich möchte weg vom Stufenweise-Beikostfahrplan, hin zu einer babyfreundlichen Beikosteinführung – bedürfnisorientiert und individuell, basierend auf aktuellen Erkenntnissen.

Stillen, und auch Fläschchen, nach Bedarf ist mittlerweile weit verbreitet und als Empfehlung von Experten etabliert. Warum sollte es also bei der Beikost anders sein? Mit diesem Buch zeige ich dir einen Weg, wie du eine individuelle Beikosteinführung gestalten kannst.

Es geht um das Kennenlernen von Lebensmitteln, den Spaß am Entdecken des Geschmackssinnes und das Erlernen aller Fähigkeiten, die es zum Essen braucht. Dies legt unter anderem einen Grundstein für ein späteres gesundes Verhältnis zum Thema Essen. Ich möchte dich ermutigen, die Beikosteinführung als einen Prozess zu sehen, in dem dein Baby die Möglichkeit bekommt, Essen selbstständig und in seinem Tempo zu erfahren. Gib deinem Baby die Chance, selbstständig zu essen. Und geht diese Reise gemeinsam.

Beikostmythen

Bevor wir mit der Beikost starten, müssen wir zuerst mit beliebten und weitverbreiteten Beikostmythen aufräumen. Viele Aussagen und vor allem Behauptungen zum Thema Beikost bestehen seit Jahrzehnten. Sie sind fest in den Köpfen der Menschen verankert, obwohl sie schon seit Jahren widerlegt und schlichtweg falsch sind.

Mythos #1

Alle Kinder müssen zur gleichen Zeit mit der Beikosteinführung beginnen: im Alter von vier Monaten.

Babys sollten mit der Beikost starten, wenn sie physiologisch dafür bereit sind. Diese Reife ist nicht an einem errechneten Tag erreicht, sondern in einem Zeitraum. Die Beikostreife entwickelt sich zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat.² Auf meinem Blog habe ich einen ausführlichen Beitrag zum Thema Beikost ab dem vierten Monat geteilt, mit aktueller Handlungsempfehlung von offiziellen Stellen für Babyernährung.³ In den nächsten Kapiteln gehe ich ebenfalls darauf ein.

Zwar steht in nahezu allen Empfehlungen, dass Beikost ab dem vierten Monat möglich ist, aber nur, wenn das Baby beikostreif ist. Letzteres wird häufig überlesen. Dein Kind und dessen Entwicklungsstand bestimmen den Beikoststart und nicht irgendein willkürlich festgelegtes Datum.

Mythos #2

Beikost bedeutet Breikost

Die Beikosteinführung wird mit Babybrei gemacht, oder? Schauen wir uns an, wie Babys weltweit ernährt werden⁴ oder reisen 150 Jahre in der Zeit zurück, wird schnell klar, dass dies nicht der einzige Weg zum Ziel sein kann. Schließlich wurde der Pürierstab erst Mitte des 20. Jahrhunderts erfunden. Die Befürchtung, dass sich das Kind an nicht püriertem Essen verschluckt, ist also ein Irrglaube.⁵ Der menschliche Körper hat schon im Babyalter die Fähigkeit, sich vor dem Verschlucken zu schützen. Dazu mehr im Kapitel „Würgen und Verschlucken“ (Seite 48).

Mythos #3

Beikost bedeutet Füttern

Als Weiterführung zum Mythos Nr. 2 müssen Babys weder Brei essen noch gefüttert werden. Babys sind ab Beikostreife in der Lage, babyfreundliche Beikost zu greifen und in den Mund zu befördern.⁶ Ein fremdgeführter Löffel ist nicht zwingend notwendig und stellt unter Umständen ein Verschluckrisiko dar.⁷ Du kannst auf die Kompetenzen deines Kindes zählen. Sicher, es braucht etwas Übung und ganz ohne Kleckern geht es nicht. Aber Babys lernen das Essen mit dem Löffel schon nach wenigen Monaten, wenn man sie lässt. Sie steuern die Menge, die sie essen möchten und brauchen.⁸

Mythos #4

Beikost ersetzt Still- oder Flaschenmahlzeiten

Der klassische Beikostfahrplan suggeriert diesen Mythos, ohne wirklich darauf einzugehen. Ganz klar ist aber: Beikosteinführung und Abstillen sind zwei unterschiedliche Dinge. Unabhängig von der Beikostmethode bleibt die Mutter-/Pre-Milch der wichtigste Nährstofflieferant im ersten Lebensjahr.⁹ Die Breimenge, die ein sechs Monate altes Baby essen kann, ohne Bauchweh zu bekommen, kann die Kalorien und Nährstoffe einer Milchmahlzeit zunächst nicht ersetzen. Grundsätzlich gilt:

- ✓ Beikost ist keine Ersatzkost!

Es handelt sich um zusätzliche Kost zur gewohnten Milchmahlzeit. Erst gegen Ende des ersten Lebensjahres beginnen Babys, weniger Milch zu verlangen. Mehr dazu im Kapitel „Milch und Beikost“ (Seite 38).

Mythos #5

Beikosteinführung braucht einen Beikostplan

Ein Plan für die Einführung von Beikost gibt eine gewisse Sicherheit und ist grundsätzlich keine schlechte Idee. Jedoch ist ein Beikostplan im Prinzip nicht nötig. Alle Kinder sind verschieden, essen unterschiedlich und mögen andere Lebensmittel. Wenn dein Baby einfach anders gestrickt ist und einen Plan nicht befolgt, ist das mehr frustrierend als erfolgsbringend. Es gilt daher herauszufinden, was für euch funktioniert.

Mythos #6

Babys, die essen, schlafen besser

Den wohl häufigsten Ratschlag, den ich bekommen habe: „Gib ihr doch einmal Brei zum Abendbrot, dann schläft sie auch besser“. Schlafen und Durchschlafen sind Entwicklungsschritte¹⁰, die zeitlich häufig mit der Beikost Einführung einhergehen. Aber das eine hat nichts mit dem anderen zu tun. Ich empfehle demnach nicht, deinem Baby abends besonders viel Essen zu geben, in der Hoffnung, dass es dann besser schläft.

Ich bin mir sicher, dass dir diese Mythen, zumindest teilweise, bekannt sind. In der Regel kommen derartige Aussagen und Empfehlungen von Freunden und Verwandten. Oft reagieren die Ratgebenden auf eine widerlegende Meinung dann persönlich angegriffen. Wahrscheinlich sind sie selbst diesen Ratschlägen gefolgt und die Klarstellung kommt einer direkten Kritik gleich. Solltest du also in eine derartige Konversation gelangen, behalte dies im Hinterkopf. Schließlich möchte jeder nur das Beste für sein Baby und noch vor wenigen Jahren, war der Zugang zu Information nicht so einfach, wie es heute ist. Hinzu kommt, dass auch der Stand der Wissenschaft währenddessen neue Erkenntnisse erlangt hat.

Du kannst also auf deine Sicht der Dinge bestehen, sei aber auch empathisch gegenüber deinem Gesprächspartner und stelle klar, dass du damit keine Kritik übst, sondern auch nur das Beste für dein Baby möchtest.

Beikoststart

Aus meiner ganz persönlichen Erfahrung und aus Gesprächen mit anderen Eltern ist der Beikoststart, also die ersten Beikostmahlzeiten, der schwierigste Part. Viele Eltern fühlen sich hier unsicher und stellen sich Fragen wie: Welche Lebensmittel können in welcher Form angeboten werden? Zudem machen sich einige von ihnen vor allem um Details, wie die exakte Menge und die genaue Uhrzeit, viele Sorgen.

Was fehlt, ist eine klare Anleitung für die ersten Wochen, um die Sicherheit zu gewinnen, dass Eltern wissen, was sie tun. Das brachte mich auf die Idee, dieses Buch mit einer flexiblen Anleitung für die ersten Wochen der Beikosteinführung zu schreiben. Bei Idas Beikosteinführung hätte mir eine Anleitung dieser Art sehr geholfen.

Ich wollte eine Anleitung erstellen, die einfach ist und die nötige Sicherheit bieten kann. Eine Anleitung mit babyfreundlichen Lebensmitteln für die ersten Mahlzeiten, mit Informationen zu Menge, Lebensmittelallergien und allem, was nicht erlaubt ist. Mühsam habe ich die Antworten auf meine Fragen recherchieren müssen. Und nicht selten war ich danach noch verwirrter als vorher.

Dieses Buch enthält alles, was du für den Beikoststart wissen musst und erspart dir die mühsame Suche, die ich vor einigen Jahren auf mich genommen habe. Mit diesem Buch wirst du dich schon nach den ersten vier Wochen sicher fühlen, deinem Baby die richtigen Lebensmittel anzubieten, sodass ihr gemeinsam Spaß am Essen haben könnt.

Die Basis für deinen glücklichen Esser

Nachdem wir die Beikostmythen aufgedeckt haben, hast du nun Platz für die richtige Denkweise, um deinem Kind die Freude am Essen zu zeigen. Die folgenden Punkte solltest du immer im Hinterkopf haben, wenn es um das Essen für dein Baby geht, auch weit über die ersten Monate hinaus.

Gemeinsame Mahlzeiten

So einfach es klingt, ist es eigentlich auch: Einer der wichtigsten Aspekte rund um das Thema Essen und Babys sind gemeinsame Mahlzeiten. Aber nicht selten füttern Eltern erst ihre Kinder, bevor sie selbst essen und machen damit eine gemeinsame Mahlzeit unmöglich. Wir können uns einfach selbst die Frage stellen: Wer isst schon gern allein? Niemand – und erst recht nicht dein Baby. Häufig stellt sich heraus, dass dies genau der Grund für stressige Beikostmahlzeiten ist und dieser durch gemeinsame Mahlzeiten aus dem Weg geräumt werden kann.

Gemeinsame Mahlzeiten haben viele Vorteile. Dein Baby lernt von der Familie, was und wie gegessen wird. Babys kopieren gerne das Verhalten der Großen, so auch beim Essen. Dein Baby wird also mit der Zeit selbstständig versuchen, das Besteck zu nehmen, es mit Essen zu füllen, in den Mund zu schieben, zu kauen und herunterzuschlucken. Es lernt, welche Menge pro Happen zu nehmen und wie aus einem Becher zu trinken ist – durch Beobachten, Nachahmen und Üben.

Es lohnt sich, schon vor der Beikosteinführung dein Baby mit an den Tisch zu setzen. So kann es beobachten und mit einem Löffel, Becher oder Teller spielend das Essen lernen.

Entspannt bleiben

Je unruhiger und gestresster du bist, desto angespannter wird die Situation am Esstisch für dein Baby. Selbst wenn du es nicht bewusst äußerst, merkt dein Baby aufgrund seiner Sensibilität, wie die Stimmungslage ist. Die im Idealfall gemeinsamen Mahlzeiten sollten daher immer in einer entspannten Umgebung stattfinden. Ich weiß – das klingt leichter, als es in der Realität ist. Was dabei helfen kann, ist jegliche Erwartung beiseitezulegen. Gerade im ersten Lebensjahr sind das „Wie“ und „Wieviel“ erstmal zweitrangig.

Denn wie würdest du dich fühlen, wenn jemand neben dir sitzt und genau beobachtet, wie viel du isst? Oder versucht, dir mehr mit der Gabel hinterherzuschieben, ohne dass du der Situation entfliehen kannst? Niemand kann unter Druck eine gesunde Beziehung zum Essen aufbauen und die Mahlzeit genießen. Sorge dich nicht so sehr, wie du dein Kind zum Essen bekommst. Sorge lieber dafür, dass es glücklich ist, während es am Tisch sitzt. Auch wenn es nur mit dem Essen spielt. Eine ruhige Umgebung, ohne Ablenkung durch TV oder Ähnliches, und ein freundliches Gesicht machen einen großen Unterschied.

Sei dir bewusst, dass in den nächsten Monaten die Mahlzeiten mal gut und mal nicht gut verlaufen werden. Wählerisches Essen sowie komplette Verweigerung gehören zum Entwicklungsprozess dazu. An diesen Tagen ist es umso wichtiger, keinen Druck auszuüben, weder auf dich noch auf dein Baby. Gönnst euch beiden eine Pause. Überprüfe, ob die Umgebung gut ist und sage zu dir selbst: Vielleicht wird es morgen wieder besser. Dein Baby wird mal mehr, mal weniger und auch mal gar nicht essen. Aber: Kein Kind lässt sich verhungern.

Vielfalt

Wer mir auf Instagram folgt, weiß, dass ich dazu anrege, 100 Lebensmittel im ersten Lebensjahr anzubieten. Denn die Forschung zeigt: Je vielfältiger Lebensmittel in den ersten Monaten der Beikost angeboten werden, desto

weniger wählerisch sind Kinder, wenn sie älter werden.¹¹ Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass Ida bisher keine Phase hatte, in der sie nur drei verschiedene Lebensmittel gegessen hat. Klar - liebt sie Nudeln, am besten nur mit Käse, und zieht dies vielem vor. Aber auch darüber hinaus gibt es viele andere Lebensmittel, die sie isst, wenn ich, oder noch besser, sie selbst diese auf den Teller legt.

Lass dich nicht verunsichern, wenn dein Baby bei einem neuen Lebensmittel das Gesicht verzieht oder es dieses wieder aus dem Mund schiebt. Jeder neue Geschmack und jede neue Textur regen die Gesichtsmuskeln an. Für uns sieht es so aus, als würde das Baby das Gesicht verziehen, weil es ihm nicht schmeckt. Es ist jedoch normal und gehört zum Lernprozess dazu. Es kann durchaus sein, dass du ein Lebensmittel erst zehnmal anbieten musst, bis dein Baby es wirklich mag. Gib darum nicht auf und biete immer wieder eine Vielfalt an Lebensmitteln an.

Routine

Ähnlich wie beim abendlichen Ins-Bett-Bringen, kann auch eine Essensroutine sinnvoll sein, um dein Baby darauf vorzubereiten, was als Nächstes kommt. Babys mögen Routine. Sie gibt Sicherheit und unterstützt die Akzeptanz für Essen. Das gilt für Babys und Kleinkinder gleichermaßen. Eine Routine kann beispielsweise daraus bestehen, täglich zur selben Zeit in den Hochstuhl gesetzt zu werden und ein Lätzchen angezogen zu bekommen. Dein Baby kann sich dann vorbereiten, dass es gleich etwas zu essen gibt. Für dich haben solche Routinen auch Vorteile, denn so ist es einfacher zu überblicken, wie viel und was dein Kind gegessen hat. Wenn es hier und da Snacks gibt und keine regelmäßigen Essenszeiten festgelegt sind, fällt der Überblick deutlich schwerer.

Jedes Kind is(s)t anders

An manchen Tagen wird dein Baby zweimal Nachschlag verlangen, an anderen wird es vermutlich so gut wie gar nichts essen. Lass dich davon nicht verunsichern, denn das ist völlig normal. Dein eigenes Essverhalten

hängt mit Sicherheit ebenfalls von deiner Stimmung und deinem Wohlbefinden ab. Gewähre dies auch deinem Baby. Vergleiche dein Baby nicht mit dem Baby deiner Freundin oder deines Nachbarn. Diese Vergleiche zu ziehen ist eine Falle, in die Eltern häufig tappen. Es führt zu nichts anderem als Druck und Stress, was sich nur negativ auf dein Baby auswirken wird:

- ✓ Kein Baby is(s)t wie das andere.

Es gibt große Unterschiede zwischen dem individuellen Essverhalten von Babys und das ist gut so!

Keine Ablenkung beim Essen

Verzichte gänzlich auf Ablenkung, Austricksen, Bestechung oder Erpressung am Essenstisch! Dies wirkt sich negativ auf das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl aus und verhindert, dass ein gesundes Verhältnis zum Essen entsteht. Im schlimmsten Fall führen diese Maßnahmen zu einer Essstörung.¹²

Wie Beikost einführen?

In diesem Kapitel geht es vorwiegend darum, dich auf die Beikosteinführung vorzubereiten. Du erfährst, was Beikost ist, warum Babys Beikost bekommen und wann dein Baby bereit für Beikost ist. Ich erkläre dir, wie du die Beikostreifezeichen erkennst und gebe dir eine Einführung in die folgenden drei Beikostmethoden:

- ✓ Baby-led Weaning,
- ✓ Breifrei
- ✓ und mit Babybrei.

Wir schauen uns die Themen Milch und Beikost an sowie die Vor- und Nachteile von Füttern mit dem Löffel oder selbstständigem Essen. Die häufigsten Fragen drehen sich darüber hinaus um die Beikostmenge, die Nährstoffe, die Getränke, die Zubereitung und das größte Sorgenthema: das Verschlucken. Zudem gebe ich eine Übersicht über die Lebensmittel, die für die Beikosteinführung nicht erlaubt sind. Ich möchte, dass du dich sicher dabei fühlst, wenn du für dein Baby die ersten Lebensmittel zubereitest und sie ihm anschließend anbietest. Die nächsten Seiten enthalten alles, was du für den Start wissen musst.

Was ist Beikost?

Beginnen wir mit einer Definition aus der Fachliteratur:

- ✓ „Als Beikost wird alles bezeichnet, was Babys außer Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung bekommen [...]“¹³

Oder in der Kurzfassung:

- ✓ „Zusätzliche Nahrung; Beigabe zu den üblichen Mahlzeiten“¹⁴

Nur um das einmal ganz klar zu sagen: Beikost ist nicht dafür da, um abzustillen – das ist ein separates Thema. Denn es heißt „Bei-Kost“ und nicht „Ersatz-Kost“. In Deutschland ist der Brei-Beikostplan immer noch sehr verbreitet, obwohl das stufenweise Ersetzen von Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten schon viele Jahre als veraltet gilt und wissenschaftlich nie als vorteilhaft erwiesen wurde.¹⁵ Ein Grund mehr für mich, dieses Buch zu schreiben.

Meine erste Tochter wollte überhaupt nicht nach „Plan“ funktionieren. Das hat zu großer Frustration geführt. Erst nach viel Recherche habe ich herausgefunden, dass dies in den ersten Monaten der Beikost völlig normal ist. Ich habe gelernt, Milchmahlzeiten nicht durch Breimahlzeiten zu ersetzen und dass ich lieber meinem Bauchgefühl, meinem gesunden Menschenverstand und den Bedürfnissen meines Babys folgen sollte.

Du kannst also Beikost als einen Prozess der entwicklungsgerechten Einführung von fester Nahrung verstehen. Während dieses Prozesses führst du dein Baby in kleinen Schritten in die Vielfalt von Lebensmitteln ein. Deine Aufgabe ist es, regelmäßig gesunde und vielfältige Lebensmittel zur Verfügung zu stellen. Die Aufgabe deines Babys ist es, zu entscheiden, was und wie viel es davon essen möchte. Entgegen vieler Glaubenssätze weiß dein Baby, was es braucht.¹⁶ Es verfügt über die richtigen Instinkte und Schutzmechanismen, um sich selbst zu füttern. Du kannst deinem Baby die Freiheit geben und es beim Lernen unterstützen.

Warum Beikost?

In den ersten sechs Lebensmonaten benötigt ein Baby nur Mutter-/Pre-Milch. Mit fortschreitender Entwicklung und körperlicher Reife braucht es auch Nährstoffe und Energie aus anderen Lebensmitteln, dann reicht die ausschließliche Ernährung durch die Milch nicht mehr aus.¹⁷

Trotzdem bleibt Mutter-/Pre-Milch ein Hauptbestandteil in der täglichen Ernährung. Sie kann mit zwölf Monaten noch 50% des täglichen Bedarfs ausmachen.¹⁸ Da Babys das Essen jedoch erst lernen müssen und dies ein Prozess von mehreren Monaten ist, empfiehlt es sich, die Beikosteinführung mit Erreichen der Beikostreife zu beginnen. Essen ist eine Fähigkeit, die erlernt werden muss, so wie Drehen, Krabbeln, Sprechen und Laufen. Und auch hier macht Übung den Meister. Die Beikosteinführung trägt dazu bei, Fähigkeiten wie Kauen, Schlucken und Trinken zu erlernen.

Auch der Darm benötigt Übung für das Verdauen von fester Nahrung. Die Darmflora bildet sich weiter aus und Verdauungsenzyme müssen sich bilden. Das lässt sich an den Ergebnissen in der Windel nach den ersten Beikostmahlzeiten gut erkennen. Wahrscheinlich wirst du feststellen, dass die ersten Nahrungsbrocken so in der Windel landen, wie sie geschluckt wurden. Doch nach wenigen Wochen wird die Verdauung immer besser und es ist nur schwer zu erkennen, was dein Baby gegessen hat. Die Farbe wird sich verändern und kann je nach gegessenem Lebensmittel variieren. Beispielsweise färbt sich der Stuhl fast schwarz nach Blaubeeren oder dunkelgrün nach Spinat.

Die richtige Ernährung im Babyalter wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Sie ist eine wichtige Grundlage für das körperliche Wachstum sowie der Gehirnentwicklung. Die Vielfalt an verschiedenen Lebensmitteln, Geschmack und Texturen, die ein Baby im ersten Lebensjahr probieren darf, hat einen Einfluss auf die spätere Präferenz in Bezug auf bestimmte Lebensmittel.¹⁹

Wann mit Beikost starten?

Das „Wann“ gehört mit zu den größten Fragen der Beikosteinführung, die sich Eltern stellen. Heutzutage wird Beikost später eingeführt als noch vor einigen Jahren. Denn eine zu frühe Beikosteinführung kann negative Spätfolgen haben.²⁰ Die reguläre Beikosteinführung ist erst mit dem Erreichen eines bestimmten Entwicklungsstadiums sicher. Demnach ist das Einführen von Beikost vor der Beikostreife schwierig, da die Mundmotorik nicht so weit entwickelt ist, dass vom Löffel, geschweige denn selbstständig gegessen werden kann. Hinzu kommt, dass zu diesem frühen Zeitpunkt der Verdauungstrakt noch unreif ist und Beikost die Nieren und den Darm überfordern können. Die Nährstoffe aus der Beikost können demnach nicht optimal verwertet werden und im schlechtesten Fall entstehen sogar Allergien.²¹

Die meisten Babys sind um den sechsten Monat herum physiologisch bereit für Beikost.²² Die Antwort auf die Frage nach dem „Wann“ lässt sich aber dennoch nicht mit einer genauen Zahl beantworten, sondern mit dem Erreichen von Entwicklungsschritten. Anstatt sich also auf Monats- oder Wochenzahlen festzulegen, kannst du auf die Entwicklung deines Babys achten, denn diese ist eben bei jedem Kind unterschiedlich. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und UNICEF haben drei Beikostreifezeichen festgelegt, an denen du dich orientieren kannst.²³ Wenn dein Baby diese Reifezeichen erfüllt, ist es bereit für seine erste Beikost. Diese Reifezeichen gelten sowohl für Babybrei als auch für Baby-led Weaning/breifrei oder einen Mix dieser Methoden.

Warum steht auf manchen Produkten: „ab dem vierten Monat“?

Auch wenn die WHO einen unverbindlichen „internationalen Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten“ verabschiedet hat, halten sich Unternehmen in vielen Ländern nicht daran. Aus Unternehmenssicht lässt sich mehr Umsatz durch diese Empfehlung erzielen und der Kodex ist bisher nicht rechtlich bindend.²⁴

Die drei Beikostreifezeichen

Im Folgenden zeige ich dir, was die drei Beikostreifezeichen sind und wie du die Beikostreife deines Babys erkennen kannst.²⁵

Beikostreifezeichen #1: Stabiles Sitzen

- ✓ Kann dein Baby seinen Kopf stabil halten und sitzt alleine im Hochstuhl oder mit leichter Unterstützung auf deinem Schoß, ohne dabei in sich zusammenzusacken? Dann ist das erste Beikostreifezeichen bereits erfüllt.

Beikostreifezeichen #2: Augen-Hand-Mund-Koordination

- ✓ Funktioniert die Augen-Hand-Mund-Koordination? Fokussiert dein Baby etwas mit den Augen, greift gezielt danach und befördert es dann in den Mund? In diesem Fall ist auch das zweite Beikostreifezeichen erfüllt.

Beikostreifezeichen #3: Zungenstreckreflex

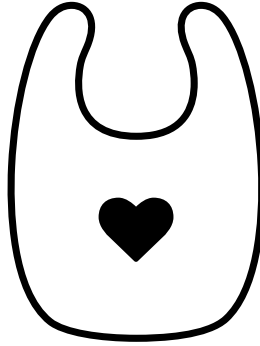
- ✓ Lässt der Zungenstreckreflex bei deinem Baby nach? Du kannst dies testen, indem du einen Finger auf die Unterlippe legst und schaust, ob dein Baby versucht, ihn mit der Zunge wegzuschieben. Wenn dieser Reflex nachlässt, hat dein Baby das dritte Beikostreifezeichen erfüllt.

Wenn dein Baby alle drei Reifezeichen erfüllt hat und zudem Interesse an Essen zeigt, könnt ihr mit der Beikosteinführung beginnen.

In den ersten Monaten der Beikosteinführung ist die Beikost nur eine Ergänzung zur Mutter-/Pre-Milch. Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass Muttermilch ab dem sechsten Monat nicht mehr genügend Eisen enthält. Diese Behauptung stimmt so pauschal nicht. Kinder, die unter normalen Umständen geboren sind, werden auch nach dem sechsten Monat noch mit genügend Eisen durch die Mutter-/Pre-Milch versorgt.²⁶

Viele Beikostreifezeichen sind im Umlauf, aber nur diese drei Entwicklungsmerkmale weisen wirklich auf die körperliche Fähigkeit hin, gefahrlos feste Nahrung zu essen und verdauen zu können. Bevor dein Baby physiologisch nicht bereit ist, feste Nahrung zu verdauen, solltest du auch kein festes Essen anbieten. Warte in jedem Fall diese Reifemerkmale ab, bevor du das erste Mal andere Nahrung anbietest als Mutter-/Pre-Milch. So kannst du sicher sein, dass dein Kind und sein Körper wirklich bereit für Beikost sind.

Bedenke bitte: Trotz dieser körperlichen Reifezeichen kann es sein, dass es Babys gibt, die erst mit acht Monaten wirkliches Interesse am Essen zeigen und lieber auf ihre gewohnte Milch zurückgreifen. Dränge dein Baby zu nichts, was es nicht von selbst zulässt.



Die ersten 4 Wochen Beikost-Rezepte

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Sind du und dein Baby bereit für die Beikost? Super, dann lass uns einen glücklichen Esser aus deinem Baby machen! Dieses Kapitel führt dich Schritt für Schritt durch die ersten vier Wochen der Beikosteinführung mit und ohne Babybrei. Fühle dich jedoch nicht gezwungen, alles zu 100% nach Plan zu befolgen. Solltest du es mal nicht schaffen, Beikost anzubieten, ist ein Tag Pause dazwischen absolut kein Problem. Du könntest beispielsweise auch die folgenden Rezepte zwei Tage hintereinander anbieten und aus dem vier-Wochen-Plan einen acht-Wochen-Plan machen.

Ich führe dich durch jeden einzelnen Tag. Ich gebe dir Empfehlungen für die Zubereitung und informiere dich über die einzelnen Lebensmittel. Ich zeige dir, welche Lebensmittel sich kombinieren lassen, welche Gewürze dazu passen und welche Vielfalt in den ersten Tagen angemessen ist. Wir beginnen mit Gemüse und ergänzen die Mahlzeiten mit weiteren gesunden Lebensmitteln, um in dieser Zeit bereits eine möglichst große Vielfalt anzubieten. Fleisch, Milchprodukte und Allergene ergänze ich ebenfalls. So lernt dein Baby von Beginn an, dass es mehr als nur Karotten-Kartoffel-Brei gibt.

Du musst der Beikost kein Öl hinzuzufügen. Die benötigten Fette zur Verwertung der Nährstoffe erhält dein Baby durch die Mutter-/Pre-Milch. Damit dein Baby sich an etwas Öl gewöhnt und auch dieses Lebensmittel kennenlernt, ist es als Ergänzung in den Gerichten jedoch nicht verboten. Solltest du Schwierigkeiten haben, ein Lebensmittel zu bekommen oder möchtest du es aus einem anderen Grund nicht anbieten, ist das kein Problem. Wähle eine gleichwertige Alternative, die dein Baby mag.

Diese Anleitung ist nicht in Stein gemeißelt. Die Idee ist, jeden Tag etwas Neues zu probieren. Das bedeutet aber nicht, dass es nicht auch mehrere Tage gibt, an denen du deinem Baby das Gleiche anbietest. Auch hier gilt wieder: Mach dir durch äußere Einflüsse keinen unnötigen Stress bei der Beikosteinführung.

Die Mengenangaben bedeuten nicht, dass dein Baby diese Menge essen muss. Es wird mal mehr und mal weniger essen. Erinnern wir uns noch einmal an die Grundlagen und das nötige Mindset, um aus deinem Baby einen glücklichen Esser zu machen (Seite 23):

- ✓ Jedes Kind is(s)t anders! Setze keine zu hohen Erwartungen und finde durch Beobachten heraus, wie dein Baby isst.
- ✓ Gemeinsam Essen bringt viele Vorteile. Sei ein Vorbild und mach deinem Baby alle Schritte des Essens vor.
- ✓ Sorge für eine sichere und ruhige Umgebung.
- ✓ Lass dein Baby so viel und so wenig essen, wie es möchte.
- ✓ Bleibe immer entspannt am Essenstisch.

Idealerweise gibt es die Beikost ungefähr eine Stunde nach der letzten Milchmahlzeit, damit dein Baby nicht zu satt, aber auch nicht zu hungrig ist. Nach der Beikost solltest du eine Milchmahlzeit anbieten. So sorgst du weiterhin für alle wichtigen Nährstoffe. Gleichzeitig wird die Verdauung gefördert.

Den Zeitpunkt für den Beikoststart bestimmen dein Baby und du. Es ist im Grunde völlig gleich, mit welcher Mahlzeit ihr beginnt. Ideal ist es, wenn die oben genannten Voraussetzungen zutreffen. Beginnt mit einer Mahlzeit, bei der möglichst die Familie zusammen isst und die gut in euren Alltag passt.

Nun wünsche ich euch ganz viel Freude bei der Beikosteinführung!

1. Beikostwoche

Du wirst nur sehr kleine Mengen an Lebensmitteln benötigen. Ein bis zwei Stücke Fingerfood oder ein gehäufte Teelöffel einer Mahlzeit reichen vermutlich schon aus. Am besten verarbeitest du die Zutaten daher in deinen eignen Mahlzeiten, damit du nicht zu viel wegwerfen musst. Alternativ kannst du den Rest für spätere Mahlzeiten einfrieren.

Es geht nur darum, dein Baby probieren zu lassen und den Geschmack kennenzulernen. Selbst wenn dein Baby nur lutscht und das Essen dann wieder aus dem Mund schiebt, ist dies ganz normal und bereits ein Erfolg. Denn es hat gerade das erste Mal ein Lebensmittel in den Mund genommen, was nicht Mutter-/Pre-Milch ist.

Es gibt keine bestimmte Tageszeit, zu der es am besten ist, die Beikost anzubieten. Es gibt zwar Empfehlung die besagen, dass es am Morgen oder zum Mittag am besten sei, mit Beikost zu starten, aber dies ist kein Muss. Wähle einen Zeitpunkt, der für dich gut passt.

Einkaufsliste für Woche 1

Du kannst Bio-Produkte kaufen, es ist aber nicht zwingend notwendig, wenn es nicht im Rahmen deiner Möglichkeiten liegt. Dann ist es nur wichtig, dass du das Gemüse immer gründlich vor der Zubereitung wäschst. Ich würde dir für die erste Beikostwoche folgende Lebensmittel empfehlen, die du in der untenstehenden Liste findest. Diese Liste ist nicht fest vorgeschrieben. Ich habe zwei Alternativen aufgenommen und natürlich steht es dir frei, auch Gemüse hinzuzufügen, das nicht auf der Liste steht.

- ✓ Aubergine
- ✓ Avocado
- ✓ Blumenkohl (alternativ)
- ✓ Brokkoli
- ✓ Kartoffel
- ✓ Kürbis (alternativ)
- ✓ Pastinake
- ✓ Spinat
- ✓ Süßkartoffel

Woche 1 – Tag 1

Avocado

🕒 **Minuten: 5**

👤 **ab Beikostreife**

🍴 **Portionen: 1-2**

♥ **Infos:**

Avocado war Idas erste Beikost und sie mochte sie auf Anhieb. Reife Avocado hat eine weiche Konsistenz und lässt sich gut lutschen. Der Geschmack ist mild und nicht zu stark. Sie enthält gesunde Fette, Vitamin B und Mineralien. Als erste Beikost ist sie ideal, denn außer Zuschneiden sind keine weiteren Zubereitungsschritte nötig. Und auch später dient sie als nahrhafter Snack. Du kannst die Avocado gleichzeitig als Brei und Fingerfood anbieten.

🛒 **Zutaten:**

- ✓ ¼ reife Avocado
-

✎ **Notizen:**

 Fingerfood:

1. Die Schale der Avocado entfernen und zwei bis drei fingerdicke Streifen abschneiden.
 2. Deinem Baby die Streifen anbieten.
-

 Babybrei:

1. Das Avocadofleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zu Brei zerdrücken
 2. Deinem Baby ein paar Löffel Avocadobrei anbieten.
 3. Sollte die Konsistenz zu hart sein, 1 EL heißes Wasser unter den Brei rühren. Anschließend den Brei auf Esstemperatur abkühlen lassen.
-

 Tipps:

- ✓ Die restliche Avocado lässt sich für ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren und erneut als Beikost anbieten.
- ✓ Die restliche Avocado lässt sich alternativ in einem Salat oder einer Guacamole für die Großen verwenden.

Woche 1 – Tag 2

Aubergine

🕒 **Minuten: 5**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 1-2**

(+ 30 Min. Backzeit)

♥️ **Infos:**

Eine Aubergine hat für manche eine eigenartige Konsistenz, sie ist jedoch geschmacklich sehr mild und angenehm. Dein Baby lernt nun alle möglichen Geschmacksrichtungen und Texturen kennen. Eine Aubergine ist wunderbar weich und ideal für Beikostanfänger. Sie lässt sich vielfältig zubereiten und als mildes Gemüse in diversen Gerichten verwenden.

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 1 kleine Aubergine
-

✎ **Notizen:**

Fingerfood:

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
 2. Die Aubergine waschen, in zwei Hälften schneiden, auf das Backblech legen und für 30 Minuten backen lassen, bis das Innere weich ist.
 3. Die Aubergine aus dem Ofen nehmen und auf Esstemperatur abkühlen lassen.
 4. Zwei bis drei Streifen abschneiden und mit der Schale deinem Baby anbieten. Die Schale sorgt für mehr Halt in den Babyhänden.
-

Babybrei:

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.
 2. Die Aubergine waschen, in 2 Hälften schneiden, auf das Backblech legen und für 30 Minuten backen lassen, bis das Innere weich ist.
 3. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit einem Pürierstab zu Brei Pürieren.
 4. Den Brei auf Esstemperatur abkühlen lassen und deinem Baby ein paar Löffel des Auberginenbreis anbieten.
-

Tipps:

- ✓ Die gebackene Aubergine hält sich einen Tag im Kühlschrank und lässt sich erneut als Beikost anbieten.
- ✓ Die restliche Aubergine eignet sich für einen Auberginendip für die Großen.

Woche 1 – Tag 3

Kartoffel

🕒 **Minuten: 15**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 1-2**

♥️ **Infos:**

Kartoffeln sind gesund, denn sie enthalten wichtige Nähr- und Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind. Zudem sind sie mild im Geschmack, lassen sich vielseitig zubereiten und haben gegart die perfekte Konsistenz für Fingerfood. Serviere die Kartoffel ohne Schale, diese kann dein Baby noch nicht gut zerkleinern.

🛒 **Zutaten:**

✓ 1 Kartoffel

✎ **Notizen:**

Fingerfood:

1. Die Kartoffel schälen und in fingergroße Stücke schneiden.
 2. Die Kartoffelstücke in einem Topf mit Dünsteinsatz für 10 Minuten dünsten oder in einem Topf mit Wasser 10 Minuten kochen.
 3. Die Kartoffelstücke auf Esstemperatur abkühlen lassen und deinem Baby 2 bis 3 Stücke anbieten.
-

Babybrei:

1. Die Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden.
 2. Die Kartoffelstücke in einem Topf mit Dünsteinsatz für 10 Minuten dünsten oder in einem Topf mit Wasser 10 Minuten kochen.
 3. Die gegarten Kartoffelstücke mit einem Pürierstab zu Brei pürieren.
 4. Den Brei auf Esstemperatur abkühlen lassen und deinem Baby ein paar Löffel davon anbieten.
-

Tipps:

- ✓ Für eine flüssigere Breikonsistenz kann etwas Kochwasser oder Mutter-/Pre-Milch hinzugegeben werden.
- ✓ Biete sowohl ein paar Löffel Kartoffelbrei als auch ein bis zwei Kartoffelstücke zum Ausprobieren an. Dies fördert die motorischen Fähigkeiten deines Babys.

4. Beikostwoche

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass bisher keine verarbeiteten Lebensmittel in den Rezepten zu finden waren. Verarbeitete Lebensmittel wie Milchprodukte und Backwaren enthalten in der Regel Inhaltsstoffe wie Salz, Zucker oder Ähnliches. Darum haben wir bisher gänzlich darauf verzichtet.

Zudem hast du wahrscheinlich auch bemerkt, dass bisher keine Früchte auf der Einkaufsliste standen und der Fokus eher auf Gemüse lag. In dieser Woche wollen wir uns auch an diese Dinge herantrauen, damit du ein Gefühl bekommst, was mit Beikost alles möglich ist.

Weitere Mahlzeiten

Solltest du das Gefühl haben, dass dein Baby öfter an euren Mahlzeiten teilnehmen möchte, kannst du bereits jetzt weitere Mahlzeiten einführen. Biete etwas babyfreundliches von deinem Teller an oder gib deinem Baby die Reste vom Vortag, gemeinsam mit einer neuen Mahlzeit. Es reicht aber auch, alle vier Wochen eine weitere Mahlzeit einzuführen.

Bleibe weiterhin entspannt und erwarte nicht, dass dein Baby nun besonders schnell lernt, mehr zu essen. Es geht weiterhin darum, alle Fähigkeiten rund ums Essen zu erlernen und nicht darum, dein Baby satt zu bekommen. Die Mutter-/Pre-Milch bleibt weiterhin die wichtigste Nahrungsquelle für die optimale Nährstoffversorgung und sollte auch wie gewohnt angeboten werden.

Wenn dein Baby noch verhalten isst, spricht nichts dagegen, die Mahlzeiten der vorherigen Wochen zu wiederholen und mit dem nächsten Fortschritt noch etwas zu warten.

Einkaufsliste für Woche 4

Wie auch in den letzten Wochen kannst du bei dieser Lebensmittelliste Zutaten austauschen, die nicht zu eurem Speiseplan passen. Die Mahlzeiten werden etwas komplexer und ähneln schon sehr dem, was auch der Rest der Familie essen würde.

- ✓ Apfel
- ✓ Banane
- ✓ Basilikum
- ✓ Bio-Ei
- ✓ Bio-Lachsfilet
- ✓ Bio-Rinderhackfleisch
- ✓ Blaubeeren (alternativ Erdbeeren)
- ✓ Dinkelmehl
- ✓ feine Haferflocken
- ✓ Frühlingszwiebeln
- ✓ grüner Spargel (alternativ Kürbis)
- ✓ Hähnchenbrustfilet
- ✓ Kichererbsen (Dose)
- ✓ Kidneybohnen (Dose)
- ✓ Kuhmilch oder Pflanzenmilch
- ✓ Mandelmus
- ✓ Mozzarella
- ✓ Oregano
- ✓ Paprika
- ✓ Rundkornreis
- ✓ Spinat (frisch oder TK)
- ✓ Süßkartoffel
- ✓ Tomaten
- ✓ Thymian
- ✓ Vollkorntnudeln
- ✓ Zitrone

Woche 4 – Tag 1

Dreimal Banane

🕒 **Minuten:** 5

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen:** 1-2

♥️ **Infos:**

Bananen sind wahre Allrounder. Sie gehören zu den besonders energiereichen Früchten und lassen sich wunderbar in verschiedenen Gerichten verwenden oder als Snack für zwischendurch genießen. Um noch etwas mehr Nährstoffe hinzuzufügen, lassen sich Bananen perfekt mit eisenreichen Haferflocken und Nussmus als gesunde Fettsäure ergänzen.

🛒 **Zutaten:**

- ✓ ½ Banane
 - ✓ 1 TL feine Haferflocken
 - ✓ 1 TL Mandelmus
-

✎ **Notizen:**

 Fingerfood:

1. Die halbe Banane schälen und in drei Stücke teilen.
 2. Ein Bananenstück in Haferflocken wälzen.
 3. Ein anderes Bananenstück mit Mandelmus bestreichen.
 4. Das letzte Bananenstück ohne Toppings belassen.
 5. Biete deinem Baby alle drei Bananenvarianten an.
-

 Babybrei:

1. Die halbe Banane schälen und mit einer Gabel zu Brei verarbeiten.
 2. Sowohl die Haferflocken als auch das Mandelmus unter den Bananenbrei mischen und gründliche verrühren.
 3. Biete deinem Baby ein paar Löffel davon an.
-

 Tipp:

- ✓ Bananen haben einen Einfluss auf die Verdauung. Sehr reife Bananen können abführend, unreife Bananen hingegen verstopfend wirken.

Woche 4 – Tag 2

Tomate-Mozzarella mit Basilikum

🕒 **Minuten:** 5

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen:** 1-2

♥️ **Infos:**

Heute gibt es das erste Mal ein Milchprodukt. Mozzarella ist ideal als Fingerfood für Babys. Er enthält wenig Salz und hat eine babyfreundliche Konsistenz. Basilikum ist ein mildes, aber dennoch interessantes Gewürz, das du deinem Baby nicht vorenthalten solltest.

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 1 Tomate
 - ✓ ¼ Mozzarella-Kugel
 - ✓ 2 Basilikumblätter
-

✎ **Notizen:**

 Fingerfood:

1. Die Tomate waschen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
 2. Den Mozzarella abtropfen lassen und in 1 cm dicke Schreiben schneiden.
 3. Das Basilikum waschen und fein hacken.
 4. Die Tomaten- und Mozzarellascheiben im Basilikum wälzen und deinem Baby anbieten.
-

 Babybrei:

1. Die Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden.
 2. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
 3. Das Basilikum waschen und mit den Tomaten und dem Mozzarella mit einem Pürierstab zu Brei pürieren.
 4. Biete deinem Baby ein paar Löffel davon an.
-

 Tipps:

- ✓ Cherry-Tomaten sind ebenfalls für die Beikost geeignet, allerdings sollten diese mindestens geviertelt angeboten werden.
- ✓ Die Tomatenschale, die dein Baby nicht schlucken kann, wird es für gewöhnlich einfach ausspucken. Du musst die Tomate also nicht vorab schälen oder anderweitig dafür sorgen, dass dein Baby die Tomatenschale essen kann.

Woche 4 – Tag 3

Nudeln mit Spinat und Lachs

🕒 **Minuten: 15**

👤 **ab Beikostreife**

🍽️ **Portionen: 1-2**

♥️ **Infos:**

Vollkornnudeln schmecken den meisten Babys sofort. Den besten Griff für die Babyhände bieten meiner Erfahrung nach Spiralnudeln. Die Kombination aus Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Eiweiß, Eisen und weiteren Nährstoffen ist für eine Beikostmahlzeit optimal.

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 20 g Vollkornnudeln
- ✓ 1 Handvoll frischer Spinat oder 3 Stücke gehackter TK-Spinat (ohne Zusätze)
- ✓ 60 g Wildlachs

✎ **Notizen:**

 Fingerfood:

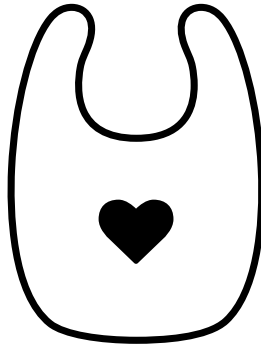
1. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Den Wildlachs in einem Topf über einem Wasserbad 10 Minuten dünsten.
 3. Den frischen Spinat waschen und in eine Schale legen. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen, den Spinat damit übergießen und für 2 Minuten ziehen lassen. Alternativ den TK-Spinat nach Packungsanweisung zubereiten.
 4. Den gegarten Spinat mit einem Messer fein hacken.
 5. Den Lachs, die Nudeln und den Spinat auf Esstemperatur abkühlen lassen und deinem Baby anbieten.
-

 Babybrei:

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Den Wildlachs in einem Topf über einem Wasserbad 10 Minuten dünsten.
 3. Den frischen Spinat waschen und in eine Schale legen. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen, den Spinat damit übergießen und für 2 Minuten ziehen lassen. Alternativ den TK-Spinat nach an Packungsanweisung zubereiten.
 4. Den gegarten Spinat mit einem Messer fein hacken.
 5. Alle Zutaten mit einem Pürierstab zu Brei pürieren und auf Esstemperatur abkühlen lassen.
 6. Biete deinem Baby ein paar Löffel davon an.
-

 Tipp:

- ✓ Alternativ zum Fisch könnte etwas geriebener Mozzarella über die Nudeln gestreut oder in den Brei püriert werden.



Häufige Fragen

FAQ zum Thema Beikost

Zum Thema Beikost erreichen mich immer viele Fragen von Eltern. Einige davon wiederholen sich. Darum habe ich in diesem Kapitel die häufigsten Fragen zum Thema Beikost noch einmal für dich zusammengestellt, die ich in diesem Buch bis hierhin noch nicht beantworten habe.

Mein Baby ist eine Frühgeburt – wann ist es reif für Beikost?

Die Beikostreife ist mit dem korrigierten Alter zu erwarten. Dazu ein Beispiel: Dein Baby ist vier Wochen zu früh geboren. Die normale Beikostreife beginnt um den sechsten Lebensmonat, dann wäre die Beikostreife für dein Baby um den siebten Lebensmonat zu erwarten.

Muss ich immer Bio-Lebensmittel für mein Baby kaufen?

Es gibt einige Lebensmittel, die in Bio-Qualität gekauft werden sollten, da sie nachweislich weniger mit Schadstoffen belastet sind. Vor allem Lebensmittel, die in der Erde wachsen, wie Kartoffeln und Karotten, aber auch Beeren gehören zum Beispiel dazu. Auf Utopia.de findest du eine passende Liste. Generell ist es natürlich eine Frage der finanziellen Möglichkeiten. Sollten Bio-Produkte für dich nicht regelmäßig finanziell stemmbar sein, solltest du dennoch lieber zu normalem Obst und Gemüse greifen, als dies auf Grund der fehlenden Bio-Qualität aus dem Speiseplan zu streichen. Vielleicht sind in diesem Fall regionale Produkte eine Alternative für dich.

Wann ersetzt die Beikost die Milchmahlzeit?

Erstmal gar nicht, da die Mutter-/Pre-Milch nach Bedarf angeboten werden sollte, bis dein Baby eigenständig entscheidet, die Milchmahlzeit abzulehnen. Bedenke, dass es gerade während einer Krankheit oder einer Phase der Essensverweigerung weiterhin wichtig ist, wenigstens die Milchmahlzeit anzubieten.

Ab wann kann ich mein Baby in den Hochstuhl zum Essen setzen?

Ergotherapeuten empfehlen, dass Babys erst in den Hochstuhl gesetzt werden sollen, wenn sie selbstständig ins Sitzen kommen. Das geschieht für gewöhnlich um den neunten Monat herum. Bis dahin ist die Empfehlung, deinem Baby auf deinem Schoß sitzend die Beikost anzubieten.

Braucht mein Baby Snacks zwischen den Mahlzeiten?

Ab dem elften Lebensmonat kannst du einen Snack am Vormittag und einen am Nachmittag anbieten. Von weiteren Snacks würde ich absehen, andernfalls ist dein Baby eventuell zu den Hauptmahlzeiten nicht hungrig.

Mein Baby isst mit 8, 9, 10, 11, 12 Monaten so gut wie nichts. Was kann ich tun?

Grundsätzlich ist es nicht ungewöhnlich, dass manche Babys in diesem Alter nur minimale Mengen essen. Wenn du aber das Gefühl hast, dass dein Baby mehr essen sollte, dann überprüfe eure Routine und die Zeiten von Milch- und Beikostmahlzeiten. Babys essen in diesem Alter häufig nicht viel, wenn sie entweder zu satt oder zu hungrig sind. Auch andere Umstände, wie Krankheit, durchbrechende Zähne oder ein Entwicklungssprung können dafür verantwortlich sein. Lass dich davon nicht aus der Ruhe bringen. In der Regel handelt es sich dabei um Phasen und mache Babys entdecken sogar erst nach dem ersten Geburtstag das Essen für sich. Jedes Baby hat sein ganz eigenes Tempo.

Mein Baby verzieht das Gesicht, wenn es etwas probiert. Schmeckt ihm mein Essen nicht?

Wenn ein Baby das erste Mal etwas probiert, werden alle Geschmacksnerven im Mund und auch die Muskulatur aktiviert, wodurch sich das Gesicht verzieht. Das wirkt für uns Erwachsene dann so, als würde es dem Baby nicht schmecken. Dem ist aber nicht so. Ob ein Baby ein Lebensmittel wirklich nicht mag, stellt sich in der Regel erst nach mehrmaligem Probieren heraus. Also: Nicht aufgeben und wieder anbieten.

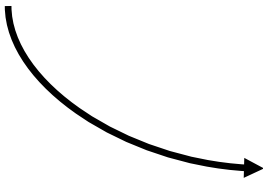
Über die Autorin

Franka Lederbogen ist Gründerin des Blogs www.babyidaisst.com sowie des erfolgreichen Instagram-Accounts @Baby_Ida_isst. Seit mehr als zwei Jahrzehnten beschäftigt sie sich mit gesunder Ernährung und seit der Geburt ihrer beiden Töchter auch mit gesunder Babynahrung.

Als Expertin für breifreie Beikost vereint sie ihr Wissen als Fachkraft für babyfreundliche Beikost (mit und ohne Babybrei) und Mama zweier „Brei-frei-Babys“. Mit diesem Buch zeigt sie, wie einfach die Beikosteinführung sein kann.

In dem vorliegenden Buch fasst sie die gelernte Theorie und ihre persönlichen Erfahrungen zusammen und zeigt damit einen modernen Weg der babyfreundlichen Beikosteinführung. Die von ihr erarbeiteten Rezepte sollen Eltern helfen, ihren Babys eine vielfältige und gesunde Ernährung zu bieten.

Das ist Franka



Lust auf mehr?

**Hol dir jetzt das komplette Buch
für eine sichere und entspannte
Beikosteinführung!**



☒ [jetzt bestellen](#)