

Der Beikoststart

Die kleine Fibel

Eine Leseprobe



Informationen, Tipps und Tricks

Von Manuela Naumann,
Erzieherin, Köchin, Ernährungsberaterin &
Ökotrophologin B.Sc.

Impressum

Texte: © Copyright by Manuela Naumann

Umschlaggestaltung: © Copyright by Manuela Naumann

Grafik- und Tabellengestaltung: © Copyright Manuela Naumann, Pinterest, DGE, Deutscher Zahnärzteverband

Verlag:

Manuela Naumann
Tucholskystraße 40
16761 Hennigsdorf

Druck: Eigendruckversion

Erschienen: 2024 (2.Auflage)

Haftungsausschluss:

Links:

Dieses Buch enthält Links zu Websites Dritter, für deren Inhalt wird keine rechtliche Verantwortung übernommen.

Inhalt:

Die Inhalte dieses Buches werden mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft. Für die fortlaufende Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität sowie deren ständige Verfügbarkeit kann ich keinerlei Gewähr übernehmen.

Urheberrecht

Es gilt das deutsche und internationale Urheberrecht. Ich bin stets darum bemüht, die Urheberrechte anderer zu beachten, bzw. auf eigene und gemeinfreie Werke zurückzugreifen.

Copyright

Sämtliche auf in diesem Werk genannten Namen, Bezeichnungen und Logos sind eingetragene Warenzeichen und somit Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber.

Für dieses Buch, sowie die zugehörige Website: Copyright 2021 Manuela Naumann. Alle Rechte vorbehalten.

Werbung:

Diese Fibel enthält unentgeltliche Werbung und Markennennungen.

Vorwort

Liebe Mama, lieber Papa,

es freut mich, dass du dich für meine kleine Beikostfibel interessiert. Ich habe mit viel Sorgfalt und Herzblut versucht alles, was du rund um den Beikoststart wissen solltest, zusammenzufassen. Im Wirrwarr der Informationen ist es nicht so einfach „die Richtigen“ herauszufinden. Ob das, was ich zusammengesucht habe für dich das Richtige ist, kannst nur du entscheiden!

Ich stehe hinter jedem einzelnen Wort und vertrete mit größter Überzeugung, was ich hier geschrieben habe.

Natürlich belege ich alle Aussagen mit den entsprechenden, wissenschaftlich und fachlich fundierten Quellen. Außerdem sage ich dir auch offen und ehrlich, wo es keine direkte Quelle gibt, erkläre aber gleichzeitig wie einzelne Aussagen entstanden und was die jeweiligen Hintergründe sind.

Hier findest du einen kleinen Einblick in ausgewählte Inhalte, angefangen mit dem kompletten Inhaltsverzeichnis. Das soll dir als Orientierung dienen, welche Themen in meiner Fibel behandelt werden.

Der Beikoststart ist etwas ganz Besonderes. Es ist der erste große Schritt in die „Unabhängigkeit“ ... er kommt meist noch vor dem Krabbeln und lange vor dem Laufen!
Genieß die Zeit!

Schau auch gern auf meiner Homepage vorbei. Dort findest du immer aktuelle Informationen zu Aktionen, Seminaren oder Kochkursen. Ich freue mich, wenn du mir einen Eintrag in meinem Gästebuch dalässt!

www.mamanu-ernaehrungunddu.com

Alles Liebe, Manu

Inhaltsverzeichnis (der kompletten Fibel!)

Vorwort.....

Der etwas andere Start - warum warten

Reifezeichen.....

Darmreife – wie und wann

Die Darmreifung durchläuft drei Phasen

Faktoren, welche die Darmreifung beeinflussen

180 Tage warten

Gesundheitliche Risiken

Falsche Reifezeichen

Der richtige Zeitpunkt

Brei oder Fingerfood, was ist BLW

Generelle Bedeutung:.....

Mythos: "Fingerfood ist neumodischer Kram!":.....

Vor- und Nachteile Brei.....

Vor- und Nachteile Fingerfood.....

Mythen und (gefährliches) Halbwissen.....

Was ist „normal“ und was ist zu beachten

Verschlucken/Ersticken

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Verbotene Lebensmittel und Regeln im 1. Lebensjahr

Nährstoffe und worauf man achten muss

Wichtig zu wissen

Welche Kombinationen bieten eine ideale Nährstoffaufnahme

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (nach DGE-Empfehlung)

Kohlenhydrate

Fette

Eiweiß

Zucker

Wie gebe ich sinnvoll und gesund Obst

Eisen, Eisenspeicher und -aufnahme

Liste eisenreicher Lebensmittel

Vitamin D.....

Fluorid

Süß oder herzhaft

Fleisch, vegetarisch, vegan.....

Allergie.....

Unverträglichkeiten

Die 14 Hauptallergene und worin sie zu finden sind

Einführung von Lebensmitteln.....

Die Umsetzung.....

Der Breifahrplan

Die optimale Menge Beikost.....

Was solltet ihr noch wissen

Regelmäßigkeit.....

Wann ist dein Kind fertig.....

Die verschiedenen Esstypen

Flüssigkeitsbedarf

Verstopfung

Kinderärzte und Hebammen.....

Plötzlich 1 ... was ist jetzt anders

Liste der verbotenen Lebensmittel

Wie viel MuMi/Pre ist noch „erlaubt“.....

Kuhmilch als Ersatznahrung für MuMi und Pre

Die Kitaeingewöhnung.....

Mein Kind ist jetzt zwei und isst nicht (mehr).....

Liste der verbotenen Lebensmittel

Nudelphase.....

Stillen, Pre und Vorurteile

Wann ist es Zeit zur Besorgnis

Ein paar Extrainformationen.....

Schlafregressionen

Zähne ... nötig wie leidig.....

Der 6. Entwicklungsschub.....

Der 7. Entwicklungsschub.....

Der 8. Entwicklungsschub.....

Der 9. Entwicklungsschub.....

Der 10. Entwicklungsschub.....

Ein kleiner Ausflug in die Pädagogik und Psychologie von Kleinkindern

Mythen und (gefährliches) Halbwissen Teil 2

Rezepte, Rezepte, Rezepte

Grundrezepte Brei

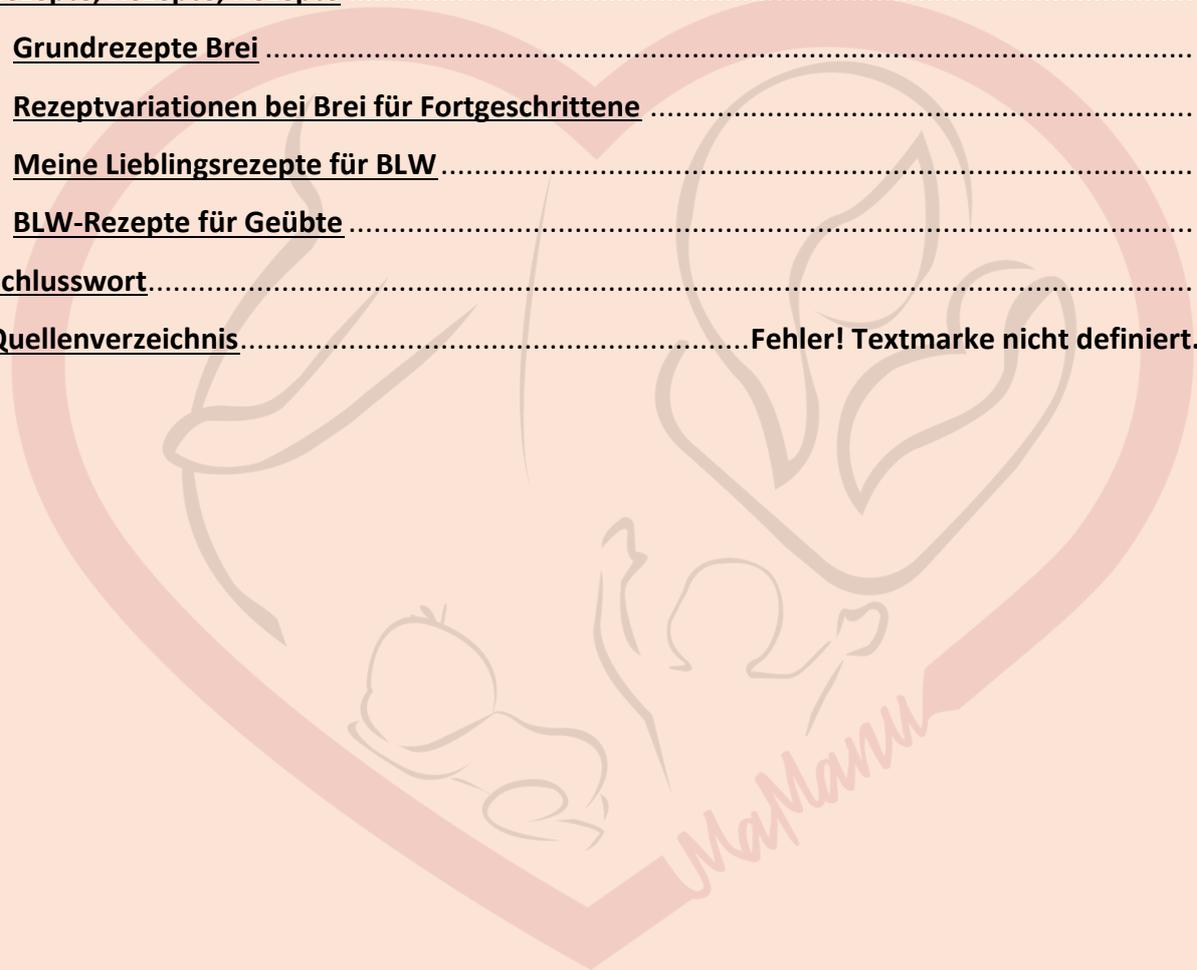
Rezeptvariationen bei Brei für Fortgeschrittene

Meine Lieblingsrezepte für BLW

BLW-Rezepte für Geübte

Schlusswort.....

Quellenverzeichnis..... Fehler! Textmarke nicht definiert.



Der etwas andere Start - warum warten

Die meisten Ärzte und Hebammen drängen nach wie vor fast ausschließlich darauf, dass mit Beginn des 5. Lebensmonats, bzw. teilweise bereits mit der 17. Lebenswoche "unbedingt" mit Beikost, vor allem aber mit BREI Kost, begonnen werden muss. Oft geht diese Ansicht einher mit den Aussagen, dass weder Muttermilch noch Flaschennahrung dein Kind ausreichend mit Nährstoffen versorgt und selbst durch kochen, vor allem aber durch BLW dein Kind mangelernährt wäre.

Diese Aussagen sind nicht korrekt und wurden durch zahlreiche Studien mehrfach widerlegt.

Warum dann diese Aussagen? Viele wissen es einfach nicht besser! Obwohl gerade Ärzte und Hebammen verpflichtet sind, sich auf den aktuellsten Stand zu bringen. Bedauerlicherweise tun sie dies aber häufig nicht. Oder an der falschen Stelle.

Woher kommen diese Aussagen?

Es ist geschichtlich belegt, dass der heute „gültige“ Breifahrplan, der als einzig ...

Darmreife – wie und wann

Die Darmreifung durchläuft drei Phasen

- Die Entwicklungsphase
 - 0-14 Monate
 - Bis zum vollendeten 6. Lebensmonat kann der kindliche Darm nur die Nährstoffe aus MuMi/Pre adäquat aufnehmen und verwerten
 - Bis zum vollendeten 12. Lebensmonat braucht der Darm deines Kindes MuMi/Pre als Hauptnahrungsquelle, da sich die Fähigkeit der Nährstoffaufnahme aus Brei oder fester Kost erst langsam entwickelt
 - Die sonst nötigen Mengen an Brei oder fester Kost wären ernährungsphysiologisch sehr ungesund
- Die Übergangsphase ...

Brei oder Fingerfood, was ist BLW

Generelle Bedeutung:

“Baby Led Weaning” --> Selbstbestimmtes Essen von Anfang an

- Früher wurde Brei ausgeschlossen
 - ...

- Säugling/Kleinkind wird von Anfang an nicht gefüttert
 - ...

- Mit Besteck oder den Fingern
 - ...

- Es muss nicht entweder Brei oder Fingerfood sein
 - ...

- Es gibt kein besser oder schlechter
 - ...

Mythos: “Fingerfood ist neumodischer Kram!”:

- Kinder aßen früher immer vom Tisch mit. Das jeweilige Essen wurde kindgerecht angerichtet, zum Beispiel zerdrückt
- Brei ist “jünger” --> Babynahrungsindustrie! Fingerfood ist nicht neu!

Verschlucken/Ersticken

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist die größte Gefahr bei der Beikost die Erstickungsgefahr durch Verschlucken.

- das Risiko ist durch Brei genauso hoch, wie bei Fingerfood.
- Brei birgt jedoch zusätzlich noch das Problem, dass er wesentlich schlechter abgehustet werden kann als stückige Kost.
 - o Durch die zähe, klebrige Konsistenz setzt er sich in der Luftröhre stärker fest.
 - o Ein weiteres Risiko ist, dass sich eventuelle Rückstände festsetzen und zum Beispiel zu einer Lungenentzündung führen können.

Wichtig: Das ist ein ...

Kohlenhydrate

In diesem Kapitel möchte ich dir ein paar Grundinformationen, speziell auf den Säuglings- und Kleinkindbereich beschränkt, vermitteln. Ich möchte dir erklären, warum und vor allem welche Kohlenhydrate in der Säuglings- und Kleinkindernährung wichtig sind.

Gerade in der Kinderernährung sind (gute) Kohlenhydrate unverzichtbar. Sie liefern dem Körper die notwendige Energie, um sich gesund zu entwickeln.

Welche Kohlenhydratarten gibt es:

- Monosaccharide (Einfachzucker):
 - o besteht aus einem Zuckermolekül
 - z.B. Fruchtzucker (Fructose) oder Traubenzucker (Glukose)
- Disaccharide (Zweifachzucker)
 - o besteht aus zwei Zuckermolekülen
 - z.B. Haushaltszucker (Saccharose), Milchzucker (Laktose), Malzzucker (Maltose)
- Oligosaccharide (Mehrfachzucker)
 - o besteht aus drei bis zehn Zuckermolekülen
 - z.B. Muttermilch
- Polysaccharide (Vielfachzucker)
 - o besteht aus mehr als zehn Zuckermolekülen
 - z.B. Stärke

Wozu benötigt der Körper ...

Zucker

Um kaum ein Lebensmittel ranken sich so viele Mythen und Halbwahrheiten wie um Zucker. Er hat viele Namen, letztlich ist Zucker aber Zucker ... also ein Kohlenhydrat. Die folgende Aufzählung zeigt die gängigsten „Zuckerarten“ und deren Inhaltsstoffe:

- **Saccharose:** Herkömmlicher Haushaltszucker, der weder Vitamine noch Mineralstoffe, sondern nur leere Kalorien enthält. Sie besteht aus Glukose und Fruktose. Saccharose wird auch als Fabrik- ...

Eisen, Eisenspeicher und -aufnahme

Wieso ist Eisen wichtig:

- Eisen ist ein essenzielles Spurenelement für den Organismus des Menschen – und vor allem für Babys.
- Eine der Hauptaufgaben von Eisen ist die Herstellung von Hämoglobin, der Komponente des roten Blutkörperchens, welche für den Transport von Sauerstoff durch den Körper zuständig ist. Jede auch noch so kleine Zelle ...

Allergie

Hintergrundwissen zu Allergien:

Auch wenn sich die Beschwerden ähneln, unterscheiden sich Allergien und Unverträglichkeiten grundlegend.

- Bei einer Allergie gibt es keine sogenannte „Dosis-Wirkungsschwelle“ – der Körper reagiert also nicht bei einer höheren Dosis stärker, sondern kann bereits bei kleinsten Spuren heftige Symptome zeigen.
- Bei einer Allergie handelt es sich um eine durch das Immunsystem hervorgerufene, Überempfindlichkeitsreaktion. Diese zeigt sich durch den Verzehr ...

Unverträglichkeiten

Hintergrundwissen zu Unverträglichkeiten:

Auch wenn sich die Beschwerden ähneln, unterscheiden sich Allergien und Unverträglichkeiten grundlegend.

- Bei einer Unverträglichkeit kann der Körper bestimmte Nahrungsmittel nicht verarbeiten.
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind Überempfindlichkeitsreaktionen, die nicht durch das Immunsystem