



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichischen Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



Richtig essen

von Anfang an!

Babys erstes Löffelchen



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**



**Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger**



Vorwort



Liebe Familien,

Die vorliegende Broschüre „Richtig essen von Anfang an! – Babys erstes Löffelchen“ versteht sich als Hilfestellung für Eltern, die sich auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse stützt. Das Österreichische Bundesministerium für Gesundheit, der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und die Österreichische

Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH haben diese Beikostempfehlungen mit österreichischen Experten/innen erstellt.

Die Broschüre soll Sie und Ihr Kind während der Beikosteinführung genussvoll durchs Leben begleiten. Sie finden darin Anregungen, wann es Zeit ist, Ihr Kind an Beikost zu gewöhnen, wie Sie den richtigen Zeitpunkt für die Entdeckung neuer Speisen finden und wie Sie Ihr Kind für die Vielfalt unseres Nahrungsmittelangebotes begeistern können. Begleiten Sie Ihr Kind auf diesem ersten „kulinarischen Entdeckungspfad“ – ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind einen guten Start ins Leben und beste Gesundheit.

Herzlichst,
Ihr Alois Stöger

Bundesminister für Gesundheit

Inhalt

Beikosteinführung	4
Schritt für Schritt, von fein pürierter Beikost zur Familienkost. So kann es gelingen.....	5
Die Geburt des Geschmacks	7
Tipps rund um das Essverhalten	7
Was braucht mein Baby?	9
Eisen und Zink	9
Eiweiß - aber mit Augenmaß	10
Fisch – ja, aber wie?	10
Eier – ja, aber mit Maß	11
Nüsse/Erdnüsse – ja, aber nur fein vermahlen	11
Fett – hochwertige Öle bevorzugen.	12
Allergien und Unverträglichkeiten – neue Erkenntnisse	12
Glutenhaltiges Getreide – auf die Menge kommt es an!	12
Für die Beikost geeignete Lebensmittel	15
Für die Beikost nicht geeignete Lebensmittel	15
Mahlzeit! – aber wann?	17
Die ersten Getränke	19
Sicher und Sauber	21
Richtiger Umgang rund um die Zubereitung	21
Wichtige Hygiene-Tipps.	21
Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln	21
Vorsichtiger Umgang mit der Mikrowelle	22
Herstellerangaben beachten	22
Impressum	23



Beikosteinführung

Muttermilch ist die perfekte Ernährung. Sie ist praktisch, immer richtig temperiert und ständig mit dabei. Im ersten Lebensjahr ist sie die wichtigste Nährstoffquelle, wie auch Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung), falls nicht gestillt werden kann. Etwa ab dem 6. Lebensmonat reicht Muttermilch alleine aber nicht mehr aus, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Säuglings zu decken. Es ist an der Zeit, das Baby an Beikost zu gewöhnen. Dieser „Übergang“ von Muttermilch zu „normaler“ Kost soll behutsam und Schritt für Schritt erfolgen. Beginnen Sie mit einigen Löffelchen und stillen Sie Ihr Kind weiter so lange Sie und Ihr Kind das wollen.

- Je nach individueller
- Entwicklung Ihres Kindes beginnen Sie mit Beikost etwa ab dem 6. Lebensmonat, jedoch nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche). Auch wenn Ihr Baby Beikost bekommt, ist es gut, es weiter zu stillen.

Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen an fein pürierter Beikost (2 – 3 Teelöffel) aus, die nach und nach erhöht werden sollen. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling im Familienrhythmus essen (Frühstück, Mittag- und Abendessen).

Ob ein Kind „reif“ für Beikost ist, erkennen Sie unter anderem, wenn die Nahrung nicht mehr ausgespuckt wird, die ersten Zähne durchbrechen und wenn es Interesse am Essen Anderer zeigt. Wichtig ist

auch, dass Ihr Kind genügend Kraft hat, um mit geringer Hilfe aufrecht zu sitzen und den Kopf ohne Hilfe zu halten.

Schritt für Schritt, von fein pürierter Beikost zur Familienkost. So kann es gelingen.

Beikostbeginn*	Gedünstete, fein pürierte Lebensmittel (z. B. Fleisch, Gemüse, Obst etc.)
6 - 9 Monate	Auflösbare Nahrungsmittel (z. B. Flocken) Breie fester Konsistenz, grob pürierte Nahrungsmittel (z. B. zerdrückte Banane) Feste Nahrung in geriebener Form (z. B. Apfel)
10 - 12 Monate	Feste Nahrung klein geschnitten, gewürfelt, gehackt (z. B. Familienkost, Obst, Gemüse etc.)

*) nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche)



• Die Geschmacksvorlieben
• unserer Kinder entwickeln
• sich sehr früh. Schon im
Mutterleib und während
der Stillzeit beeinflusst
das Essverhalten der
Mutter die spätere
Geschmacksentwicklung
des Kindes. Aus diesem
Grund sind gestillte
Kinder empfänglicher für
neue Lebensmittel und
Speisen.

Die Geburt des Geschmacks

Angeboren ist die Vorliebe der Kleinsten für süße oder salzige Speisen, während sie sauren oder bitteren Geschmack, wie er in manchem Gemüse vorkommt, zunächst ablehnen. Wie süß oder wie salzig die Vorliebe ist kann jedoch von den Eltern beeinflusst werden. Schmecken Sie die Beikost nicht nach Ihren eigenen Vorlieben ab. Wenn Sie den Speisen wenig Salz und Zucker zufügen und in der Beikost auf diese Komponenten verzichten, wird das Kind später diese Geschmäcker auch wesentlich sensibler wahrnehmen als wenn es bereits im Säuglingsalter daran gewöhnt ist.

Kinder essen das, was sie kennen und mögen und lehnen Lebensmittel, die sie nicht kennen, häufig ab. Doch keine Panik und vor allem: Geduld! In der Regel müssen Sie Ihrem Kind 10 bis 16 Mal die Gelegenheit geben, ein neues Nahrungsmittel zu probieren. Je häufiger Sie dies versuchen, desto höher sind Ihre Chancen, dass Ihr Kind Neues ausprobiert. Kinder lernen auch durch Beobachten. Seien Sie deshalb ein Vorbild.

Tipps rund um das Essverhalten

- Keinen Druck ausüben – Kinder essen einmal mehr einmal weniger
- Gemeinsam Essen – Kinder probieren im Beisein Anderer lieber neue Lebensmittel
- Verschiedene Lebensmittel und Geschmackskombinationen ausprobieren
- Mit unterschiedlichen Konsistenzen experimentieren: Brei oder weich gekochte Gemüsestückchen
- Änderung der Darreichungsform: Löffelkost oder Finger Food
- Während des Essens mit dem Kind reden, Augenkontakt halten und es liebevoll ermutigen
- Gutes Vorbild sein
- Essen nicht als Belohnung einsetzen



Was braucht mein Baby?

- „Mit welcher Beikost sol-
- len wir beginnen?“ Keine
- Angst, Sie können nichts falsch machen, denn die Reihenfolge, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel geben, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie zu Beikostbeginn Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt, wie Fleisch oder Getreide und nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide) wählen.

Neue Lebensmittel sollten langsam und schrittweise eingeführt werden. So können eventuelle Unverträglichkeiten auf das Nahrungsmittel leichter erkannt werden. Prinzipiell ist es wichtig, eine große Vielfalt anzubieten damit die Zufuhr von allen wichtigen Nährstoffen gesichert ist.

Eisen und Zink

Der Säugling verfügt von Geburt an über einen Eisenspeicher. Durch den steigenden Bedarf kann dieser ab dem 6. Lebensmonat nicht mehr über die Muttermilch alleine abgedeckt werden und eine Zufuhr über die Nahrung ist notwendig. Achten Sie ab Beginn der Beikosteinführung auf

eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink, egal ob Sie Beikost selbst herstellen oder auf fertige Gläschenkost oder Breie zurückgreifen. Die Zufuhr von Eisen und Zink fördert unter anderem die Entwicklung des Sehens, begünstigt die motorischen Fähigkeiten und trägt dazu bei, dass sich das Gehirn besser entwickelt. Eisen- und zinkreiche Lebensmittel sind Rind-, Kalb-, und Schweinefleisch, Getreide und Hülsenfrüchte.

Kombinieren Sie eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse und Obst, wie Brokkoli, Fenchel oder Beeren, denn das Vitamin C begünstigt die Aufnahme von Eisen aus einer Mahlzeit.



Eiweiß - aber mit Augenmaß

Täglich sollte eine Portion hochwertiges Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchten (auf die individuelle Verträglichkeit achten) gegeben werden. Es reichen schon kleine Mengen, um den Bedarf zu decken, wie beispielsweise ein kleines Stück Fleisch (30 g, ungewürzt und püriert).

Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung soll nur einen geringen Eiweißgehalt aufweisen. Von den im Handel erhältlichen Produkten ist Pre-Nahrung am besten an die Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch angepasst und sollte im 1. Lebensjahr bevorzugt verwendet werden, wenn nicht gestillt wird.

Fisch – ja, aber wie?

Fisch immer sorgfältig von den Gräten befreien und ausreichend erhitzen (70 – 80° C über zehn Minuten). Bieten Sie keine rohen oder möglicherweise schwermetallbelasteten Fische (z. B. Tunfisch, Hecht, Heilbutt oder Schwertfisch) an. Gut eignen sich Saibling, Lachs und Forelle.



Es gibt Hinweise darauf, dass der Fischkonsum des Kindes im 1. Lebensjahr vor allergischen Erkrankungen schützen kann.





Eier – ja, aber mit Maß

Hühnereier sind eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß und Zink und können – entgegen bisheriger Empfehlungen – bereits im ersten Lebensjahr als Beikost gegeben werden, wenn sie gut erhitzt werden (70 – 80 °C über zehn Minuten). Rohe Eier können Überträger von Lebensmittelkeimen sein, Eier sollten daher nie roh gegeben werden.



Hühnerei kann bereits im 1. Lebensjahr als Beikost verabreicht werden. Auch hier gilt mit Maß und Ziel, täglich ein Ei ist zu viel.

Nüsse/Erdnüsse – ja, aber nur fein vermahlen

Ganze Stücke von Nüssen und Erdnüssen sind im Säuglings- und Kleinkindalter aufgrund der Gefahr des ungewollten Inhalierens zu vermeiden. Sie können leicht in die Luftröhre und in tiefere Bereiche der Atemwege gelangen und dadurch besteht Erstickengefahr.



Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Nüssen und Erdnüssen im ersten Lebensjahr das Risiko für Allergien nicht erhöht.



- ACHTUNG Nicht nur Nüsse/Erdnüsse stellen ein Risiko für
- ungewolltes Inhalieren dar, sondern auch Samen, Körner, Beeren, Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form, sowie Fisch mit Gräten. Diese Lebensmittel sind daher unverarbeitet nicht geeignet.



Fett – hochwertige Öle bevorzugen

Hochwertige Öle sind für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig. Sie fördern die motorischen Fähigkeiten, sorgen für eine gute Entwicklung des Sehsinnes und tragen zu einer besseren Entwicklung des Gehirns bei. Fügen Sie daher der Beikost geringe Mengen an pflanzlichen Ölen (1 Esslöffel in 200 g Brei) zu: Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl eignen sich am besten. Bei Fertigbreien achten Sie darauf, ob Öl als Zutat bereits enthalten ist. Die Information finden Sie am Etikett. Falls Öl zugegeben wurde, dann ist ein weiteres Zutat nicht mehr nötig.

Allergien und Unverträglichkeiten – neue Erkenntnisse

Bestimmte Lebensmittel, wie Fisch oder Ei, galten bisher im Hinblick auf die Allergieentwicklung als kritische Nahrungsmittel. Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft zeigen aber, dass sich durch den Kontakt kleiner Mengen vieler verschiedener Nahrungsmittel der Körper besser darauf einstellt und damit auch sogar einer Allergie vorgebeugt werden kann. Es gilt also für alle gestillten und nicht gestillten Kinder, mit oder ohne genetischer Vorbelastung: keine Verbote oder Einschränkungen.

Glutenhaltiges Getreide – auf die Menge kommt es an!



Eltern dürfen entspannen, es können auch kleine Mengen von glutenhaltigem Getreide (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern und Kamut) gegeben werden. Der Kontakt mit diesem Eiweißbaustein zwischen Anfang des 5. und 7. Monats wird sogar empfohlen. Im Falle einer tatsächlichen Unverträglichkeit (Zöliakie) sollte ein/e Facharzt/ärztin aufgesucht werden, um rechtzeitig eine Abklärung zu ermöglichen. Dazu sollten am



Anfang aber pro Tag nicht mehr als 7 g glutenhaltige Getreideprodukte gegeben werden. Beispiele dafür sind eine halbe Scheibe Zwieback oder ein kleines Stück Brot (15 g), 1 Esslöffel gekochter Teigwaren, 1 gehäufte Teelöffel Mehl oder Grieß und 1 Esslöffel Flocken. Nach zwei Wochen kann die Menge langsam erhöht werden.

Zubereitungstipp: Eine halbe Scheibe zuckerfreien Zwieback in Wasser auflösen und bedarfsweise mit Obstpüree verfeinern.

Für glutenfreie Getreidesorten wie Hirse, Buchweizen, Reis oder Mais besteht keine derartige Mengenbeschränkung. Während der Einführung glutenhaltiger Getreidesorten kommt dem Stillen eine besondere Bedeutung zu. Studien belegen, dass ein Weiterstillen zur Vorbeugung von Zöliakie, Weizenallergie und Diabetes Mellitus Typ 1 beiträgt.

Treten bei Ihrem Kind Symptome, wie Durchfall, Bauchweh, übelriechender Stuhl nach Einführung von glutenhaltigem Getreide auf, dann klären Sie mit einem/er Facharzt/ärztin ab, ob möglicherweise eine Unverträglichkeit vorliegt.





Für die Beikost geeignete Lebensmittel

- Nährstoffreiche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, etc.), Getreide, Fleisch, Fisch
- Eisenreiche Lebensmittel: Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken) und Hülsenfrüchte in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln
- Zinkreiche Lebensmittel: Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken), Hühnerei (Eigelb)

Für die Beikost nicht geeignete Lebensmittel

- Honig: Achtung, Honig könnte bestimmte Sporen enthalten, die vom kindlichen Darm noch nicht bekämpft werden können. Somit kann Honig sogar gefährlich werden und ist erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres geeignet
- Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten
- Salz und salzhaltige Lebensmittel (Knabbergebäck etc.)
- Verarbeitete Fleischwaren (Schinken, Speck, Wurst etc.)
- Fettreduzierte Lebensmittel
- Scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili
- Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten etc.) und Getränke
- Limonaden
- Kaffee, koffeinhaltige Tees und koffeinhaltige Limonaden
- Alkohol
- Kleine Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form, Zuckerl, Kaugummi sowie Fisch mit Gräten
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“



Mahlzeit! – aber wann?

Frühmorgens, mittags, frühabends – oder gar spätabends? Am besten, Sie beginnen mit der Beikost, wenn Sie genügend Zeit und Ruhe haben; in einer entspannten Atmosphäre und ohne Zwang und Druck. Ihr Kind merkt sich all diese Eindrücke vom ersten Moment an. Jeder Zwang, jeder negative Einfluss beim Essritual kann sich auch negativ auf die Einstellung zur Nahrungsaufnahme auswirken.

Wie viel Sie Ihrem Säugling anbieten sollen, hängt von seinem Hunger ab. Lassen Sie sich nicht von Empfehlungen anderer „erfahrener Eltern“ oder sonstigen „Soll-Vorgaben“ bei der Nahrungsaufnahme beeinflussen, sondern lernen Sie, die Anzeichen von Hunger und Sättigung zu verstehen. Und gewöhnen Sie Ihren Sprössling langsam und behutsam an den Mahlzeitenrhythmus der Familie, um ihn am Familientisch teilnehmen zu lassen. Beenden Sie die Mahlzeit, wenn Ihr Kind typische Sättigungssignale, wie Teller wegschieben, Löffel verweigern, Mund verschließen oder Esstempo verlangsamen, zeigt.



Die ersten Getränke

- **Wichtig:** Bieten Sie
- Getränke grundsätzlich
- nur in geeigneten Bechern an und helfen Sie bei Bedarf. Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus Fläschchen führt zu Karies. Üblicherweise können Kinder zwischen dem 9. und 12. Lebensmonat bereits alleine aus einem Becher trinken.

Wenn Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Beginnen Sie mit Beikost, kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Spätestens wenn das Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem 10. Monat, braucht es zusätzliche Getränke. Bieten Sie dem Säugling Flüssigkeit an, er soll selbst entscheiden wie viel er trinken möchte. Wasser ist ideal, zuckerhaltige Getränke sollten Sie meiden, koffeinhaltige und alkoholische Getränke sind nicht geeignet und daher tabu. Säfte

sollten Sie meiden, Ihr Baby braucht sie nicht. Wenn überhaupt sollten Säfte nur stark verdünnt angeboten werden, z. B. im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil 100 %iger Fruchtsaft.

Achten Sie vor allem bei Hausbrunnen auf die Wasserqualität – bei zu hohem Nitratgehalt (> 50 mg pro Liter) sollten Sie auf abgefülltes Wasser zurückgreifen, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist.

Information: Nach dem heutigen Stand können noch keine konkreten Empfehlungen zum Konsum von Tiermilch im Säuglingsalter abgegeben werden. Die Ergebnisse folgen.



Sicher und Sauber

Richtiger Umgang rund um die Zubereitung

Säuglinge sind besonders gefährdet, an einer Infektion durch verunreinigte Lebensmittel zu erkranken. Die Verunreinigung von Beikost ist ein häufiger Auslöser von Durchfallerkrankungen bei 6 bis 12 Monate alten Säuglingen. Ein sorgfältiger Umgang bei der Zubereitung der Lebensmittel ist deshalb besonders wichtig. Handelsübliche gebrauchsfertige Beikost ist in der Regel gut geprüft und – wenn noch nicht abgelaufen – auch sicher. Jedoch kann es nach Öffnung des Produktes durch falsche Lagerung oder den Gebrauch von schmutzigem Geschirr zu Verunreinigungen kommen.

Wichtige Hygiene-Tipps

- Vor dem Zubereiten und Essen Hände mit Seife und warmem Wasser waschen (Bezugsperson und Kind)
- Allgemeine Küchenhygiene beachten. Sauberes Geschirr, saubere Küche, hygienisches Arbeiten
- Verwendung von hygienisch einwandfreiem Wasser und Nahrungsmitteln

Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln

- Kühlkette einhalten: insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten
- Rohes von Gekochtem trennen
- Speisen und Getränke immer so weit wie möglich frisch zubereiten
- Selbst zubereitete Speisen sofort verbrauchen oder portioniert einfrieren (bis zu 1 Monat bei mindestens -18°C haltbar)
- Einmal wieder aufgetaute Speisen nicht wieder einfrieren
- Zubereitungsanweisung bei industriell hergestellten Breien beachten



Vorsichtiger Umgang mit der Mikrowelle

Beim Erhitzen in der Mikrowelle werden Lebensmittel ungleichmäßig erhitzt. Speisen, die sich von außen nur leicht erwärmt anfühlen, können im Inneren sehr heiß sein, es kann zu Verbrennungen an Gaumen und Speiseröhre kommen.

Herstellerangaben beachten

Bei Verwendung industriell hergestellter Breie sollten die Hinweise zur richtigen Lagerung und Zubereitung auf der Verpackung berücksichtigt und nur altersangepasste Produkte verwendet werden.

- **INFO** Trinkwasser für Säuglinge im Beikostalter muss nicht mehr
- abgekocht werden

Impressum

Im Auftrag von:

Bundesministerium für Gesundheit, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien,
www.bmg.gv.at

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger,
Kundmanngasse 21, 1031 Wien, www.sozialversicherung.at

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
GmbH, Kompetenzzentrum Ernährung & Prävention, Zimmermannsgasse 3,
1090 Wien, www.ages.at

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projekts „Richtig essen von
Anfang an!“ auf Basis des Konsenses österreichischer Experten/innen
erstellt.

Kontakt:

www.richtigessenvonanfangen.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag.^a Ariane Hitthaller (Projektleitung)

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller

Univ.-Doz.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ingrid Kiefer

Grafische Gestaltung:

ROBERTPONTA Multimedia Agentur

www.robertponta.at

Bildquellen: fotolia.de, istockphoto.com, dreamstime.com

© BMG & HVB, AGES, Dezember 2010

Der Druck dieser Broschüre wird im Rahmen der österreichweiten Vorsor-
gestrategie aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in ir-
gendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Weiterführende Informationen:

Richtig essen von Anfang an!

www.richtigessenvonanfangen.at

Bundesministerium für Gesundheit

www.bmg.gv.at

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

www.ages.at

Fonds Gesundes Österreich Ernährungshotline: 0810 810 227

Bestellhotline: 0810/81 81 64