



Tiroler Gebietskrankenkasse
TGKK
» Die Gesundheitskasse «



Der richtige Start ins Leben

Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder von 0–3 Jahren



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







Der richtige Start ins Leben

Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder von 0–3 Jahren



Vorwort

Liebe Eltern!

Ein Kind, ein neues Leben, stellt unsere Welt auf den Kopf. Meist laufen die Vorbereitungen bereits Monate vor der Geburt an. Doch neben all der Freude und all den Veränderungen bleibt für junge Eltern oft auch die Frage: „Mache ich alles richtig?“ Gerade wenn es um die Ernährung des neuen Erdenbürgers geht, sind viele Mütter und Väter verunsichert.

Die Broschüre „Der richtige Start ins Leben“ soll zeigen, wie „kinderleicht“ das Füttern und die Wahl der geeigneten Ernährung für Kleinkinder sein können. Sie soll die Entscheidung für das Stillen leichter machen und helfen, Ängste und Zweifel auszuräumen. Schließlich bekommen Neugeborene über die Muttermilch wichtige Abwehrkräfte, die sie für den richtigen Start ins Leben brauchen.

Und falls es mit dem Stillen nicht sofort klappt, stehen in ganz Tirol an den „Stillambulanzen“ Expertinnen beratend zur Seite. „Gewusst wie“



schützt nicht nur das Kind, sondern auch die Mutter vor ernährungsabhängigen Erkrankungen und steigert somit die Lebensqualität. Dem **avomed** ist es gelungen, mit der vorliegenden Broschüre einen leicht verständlichen Leitfaden für stillende Mütter herauszugeben. Der Schutz der Gesundheit unserer Kinder beginnt bereits wenige Tage nach der Empfängnis.

Und die Ernährung der Neugeborenen in ihren ersten Lebenstagen und -monaten hat entscheidende Bedeutung für deren spätere Entwicklung.

Alles Gute für diesen wichtigen neuen Lebensabschnitt wünscht

Ihr Univ.-Prof. DI Dr. Bernhard Tilg
Landesrat für Gesundheit



Vorwort

Liebe Eltern,

keine Freude ist größer als die Vorfreude auf die Geburt eines Kindes, und keine Fürsorge ist liebevoller als die einer Mutter, deren wichtigstes Gut auf Erden die Gesundheit ihres Sprösslings ist. Diese Gesundheit zu fördern und zu erhalten ist das Ziel der Initiative „Richtig essen von Anfang an“. Die gemeinsame Aktion von Bund, Land und TGKK in Zusammenarbeit mit dem **avomed** – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol – soll einfache und gesunde Ernährungsmaßnahmen vor und nach der Geburt erleichtern.

Bereits während der Schwangerschaft entscheidet das Ernährungsverhalten der Mutter mit über die Gesundheit des Kindes. Nach der Geburt hilft das richtige Essen, diese zu erhalten und zu fördern. Dabei handelt es sich um ganz einfache und hilfreiche Ernährungsmaßnahmen, die in Workshops vermittelt werden. Vor der Entbin-



dung bieten wir daher Ernährungsworkshops für Schwangere und nach der Geburt Beikost-Workshops für Eltern an.

Als Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse steht für mich Gesundheit als tragende Säule unserer Gesellschaft im Mittelpunkt meiner Arbeit. Sie ist ein angestrebtes Ziel, das mit der Freude am richtigen Essen und vor allem mit der Freude am Leben leichter erreicht werden kann. Daher darf ich Sie als werdende Mütter und Väter zu unseren kostenlosen Ernährungs-Workshops einladen und einen kleinen Beitrag zu mehr Wohlbefinden leisten, der einen Gewinn für die Gesundheit Ihres Kindes bedeutet.

Werner Salzburger
(Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse)

Vorwort

Liebe Eltern,

mit der großen Freude über die Geburt Ihres Kindes beginnt auch die Sorge um ein gesundes Umfeld für Ihr Kind. Eine wichtige Komponente stellt dabei die richtige und gesunde Ernährung Ihres Kindes dar, gerade in einer Zeit, in der ernährungsbedingte Erkrankungen wie Adipositas oder Diabetes mellitus dramatisch zunehmen. In diesem Zusammenhang ergeben sich daher viele Fragen über die Bedeutung und Dauer des Stillens, den richtigen Zeitpunkt für die Einführung von Beikost oder die Auswahl von geeigneten Nahrungsmitteln für Kleinkinder.

Auf all diese Fragen versucht Ihnen diese Broschüre Antworten zu geben. Grundlage dafür sind die aktuellsten, wissenschaftlich erhobenen Daten zur optimalen Ernährung von gesunden Kleinkindern.

Stillen hilft, das Risiko zu senken, an Allergien oder Diabetes mellitus zu erkranken; falls Stillen nicht möglich sein sollte, ist es wichtig, auf

die richtige Flaschennahrung zurückzugreifen. Ab etwa dem sechsten Lebensmonat reicht die Muttermilch allein dann nicht mehr aus, um den Nährstoffbedarf Ihres Kindes zu decken: Beikost wird benötigt.

In dieser Broschüre erfahren Sie unter anderem auch, woran Sie erkennen können, dass Ihr Kind bereit für feste Nahrung ist, und wie diese optimal für Ihr Kind zubereitet werden sollte. Entgegen früherer Empfehlungen spielt die Reihenfolge der verwendeten Lebensmittel dabei keine Rolle. In den letzten Jahren hat sich herausgestellt, dass bei allergiegefährdeten Kindern das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel keinen Vorteil bringt. Ähnliches gilt auch für die Zufuhr von Gluten.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihrem Kind von Anfang an eine gesunde und zugleich auch schmackhafte Ernährung zu bieten und damit optimale Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen zu schaffen.

Der avomed wünscht Ihnen und Ihrem Kind dabei viel Freude und ein gutes Gelingen!

Dr. Ludwig Gruber
(Vorsitzender)

Dr. Adelheid Nöbl
(Projektleiterin Ernährung)

Priv. Doz. Dr. Susanne Kaser
(Projektleiterin Richtig essen
von Anfang an-Tirol)

Inhalt

Stillen ist wieder „in“	8	Ernährungsempfehlungen von 1-3 Jahren	32
Vorteile für das Baby.....	8	Kinder brauchen Vorbilder beim Essen	32
Vorteile für die Mutter.....	8	Kinder wollen Neues entdecken.....	33
Häufige Fragen rund um's Stillen.....	9	Die optimale kindgerechte Ernährung	33
Schnuller	11	Getränke	33
Stillen und Genussmittel	11	Gemüse und Obst.....	33
Stillen und Medikamente.....	11	Kartoffeln und Hülsenfrüchte.....	34
		Getreide und Getreideprodukte	34
		Milch und Milchprodukte.....	35
		Fleisch, Fisch, Wurst und Eier	36
		Fette und Öle.....	36
		Süßigkeiten und salzige Snacks.....	37
		Kinderlebensmittel	38
		Tagsüber außer Haus.....	38
		Rezepte für kindgerechte Zwischenmahlzeiten.....	39
Wenn schon Fläschchen, dann...	12	Verdauungsbeschwerden bei Kleinkindern	40
Häufige Fragen rund um die Flaschennahrung.....	13	Blähungen	40
		Durchfall	40
		Verstopfung	40
Das Baby beginnt mit Löffelkost	15	Zahngesundheit von Anfang an	41
Wann soll die Beikost eingeführt werden.....	15	Entstehung der Milchzähne und der bleibenden Zähne.....	41
Die Geschmacksprägung beginnt bereits im Mutterleib	16	Kariesentstehung.....	41
Die Reihenfolge der Beikosteinführung.....	17	Zähneputzen bei Babys	42
Eisen und Zink sind wichtig für Mutter und Kind.....	17	Soft, Tee & Co	42
Vitamin D stärkt die Knochen.....	19		
Allergievorsorge.....	19	Information über den Plötzlichen Säuglingstod - SIDS	44
Häufig gestellte Fragen zur Beikosteinführung.....	20		
Sicher ist sicher, Lebensmittelhygiene.....	21	Adressen und Kontakte	45
		Quellenverzeichnis	48
		Weiterführende Literatur	49
Die richtige Ernährung im Beikostalter	22		
Wie wichtig sind eiweißhaltige Lebensmittel?	22		
Wie hoch ist der Fettbedarf eines Säuglings?.....	24		
Empfehlungen zu glutenhaltigem Getreide	24		
Empfehlungen zu Gemüse und Obst	26		
Empfehlungen zu Milch- und Milchprodukten	27		
Fisch – ja aber wie?	28		
Eier – ja aber mit Maß.....	28		
Nüsse und Erdnüsse ja, aber nur fein vermahlen.....	28		
Functional Food.....	28		
Allergien und Unverträglichkeiten Allgemein	29		
Vegetarische Kost.....	30		
Häufig gestellte Fragen rund um die Beikost	31		

Stillen ist wieder „in“

Muttermilch ist schwer ersetzbar

Stillen ist ein natürlicher, biologischer Vorgang, aber kein Instinkt. Stillen ist ein Fest für alle fünf Sinne: Das Baby sieht, spürt, hört, schmeckt und riecht die Mutter. Es bekommt eine Milch, die den kompletten Nährstoffbedarf im ersten Lebenshalbjahr abdeckt. Gemeinsam mit dem Kolostrum, der Vormilch in den ersten Tagen nach der Geburt, unterstützt Muttermilch durch ihre Eigenschaften das noch unreife Immunsystem des Säuglings.

Vorteile für das Baby

Ein Tropfen Muttermilch enthält ca. 3000 lebende Zellen. Das stärkt das Immunsystem, zudem fördern Wachstumsfaktoren die Entwicklung des Nervensystems, der Haut und des ebenfalls noch sehr unreifen Magen-Darm-Traktes.

Gestillte Kinder leiden seltener an:

- Autoimmunerkrankungen,
- Diabetes mellitus,
- Allergien,
- Atemwegserkrankungen,
- Hals-Nasen-Ohren- und Harnwegsinfekten,
- Hautausschlägen,
- Zahnfehlstellungen und Sprachentwicklungsstörungen, weil das Stillen die Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur fördert.

und

- Stillen verringert die Gefahr eines plötzlichen Säuglingstodes (*SIDS*).
- Haut- und Körperkontakt fördern die geistige und soziale Entwicklung des Kindes.

Vorteile für die Mutter

Stillen ist praktisch: Muttermilch hat zu jeder Tages- und Nachtzeit die richtige Temperatur, ist an jedem Ort verfügbar, bedarf keiner Zubereitungszeit, muss nicht gekauft, verpackt und gelagert werden und spart ca. € 400,- im ersten Lebenshalbjahr.

Stillen ist emotional: Stillen fördert den Bindungsprozess zwischen Mutter und Kind, führt zu Ruhe und Gelassenheit der Mutter und zu mütterlichem Verhalten.

Stillen bietet körperliche Vorteile: Stillen regt die Ausschüttung von Hormonen an, die die Blutungen nach der Geburt verringern und das Wiedereinsetzen der Menstruation verzögern kann. Stillende Mütter erlangen früher ihr Normalgewicht zurück und haben ein geringeres Risiko, an einer Wochenbettdepression zu erkranken.

Häufige Fragen rund um's Stillen

Stillen ist eine erlernte Fähigkeit, die jahrhundertlang von Frau zu Frau weitergegeben wurde. Die Entwicklung künstlicher Babynahrung bewirkte aber eine Unterbrechung der Informationskette, so dass das Wissen um das Stillen in vielen Bereichen verloren ging.

Bei Fragen zur richtigen Stilltechnik und bei auftretenden Stillproblemen können Ihnen Hebammen, Stillberaterinnen und Stillambulanzen in Krankenanstalten Hilfestellung und kompetente Beratung anbieten (siehe Kapitel „Adressen & Kontakte“, Seiten 45–47). Der beste Zeitpunkt, sich für das Stillen fit zu machen, ist die Schwangerschaft.

Was ist beim ersten Stillen nach der Geburt zu beachten?

Das Kind sucht nach der Geburt instinktiv die Brust. Helfen Sie ihm dabei und lassen Sie sich helfen. Wenn Sie zu erschöpft sind, legt Ihnen die Hebamme das Kind gern an die Brust.

In den ersten Tagen möchte das Kind sehr häufig trinken. Das ist völlig normal und regt die Milchbildung an. Das Bedürfnis zu saugen ist dem Baby grundsätzlich eigen – es geht ihm dabei also nicht ausschließlich um die Nahrungsaufnahme. Das moderne „Rooming in“ ermöglicht dies.

Tipps: Legen Sie Ihr Baby immer wieder an, sobald es Signale der Stillbereitschaft zeigt wie z.B. Saugbewegungen, leises Schmatzen oder Gurren, es die Fäustchen zum Mund bewegt oder schnelle Augenbewegungen vollführt. Meist will das Baby an beiden Brüsten hintereinander trinken, manchmal auch in mehrfachem Wechsel

gestillt werden. Ruhe und Entspannung sind dem Stillen förderlich. Stress und unnötige Belastungen sollten Sie daher möglichst vermeiden. Das geschulte Personal auf der Geburtshilfestation unterstützt Sie und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Wird das Baby auch satt?

Etwa fünf nasse Windeln (sowie ein- bis mehrmals Stuhl) täglich zeigen, dass das Kind ausreichend Flüssigkeit und Nahrung bekommt. Das Baby muss nicht regelmäßig zu Hause gewogen werden. Es genügt, wenn die Hebamme oder der Kinderarzt/die Kinderärztin das Gewicht kontrollieren.

Achtung: Ab dem 2. Lebensmonat können ausschließlich gestillte Babys auch bis zu einer Woche lang keinen Stuhl haben; dies ist kein Grund zur Besorgnis, solange das Baby keine Beschwerden zeigt und gut gedeiht (siehe auch Kapitel „Verdauungsbeschwerden“, Seite 40).

Plötzlich reicht meine Milch nicht mehr. Was kann ich tun?

„Drei Wochen ist es gut gegangen, aber plötzlich hatte ich zu wenig Milch“, das berichten viele Mütter über das Ende ihrer Stillzeit. Tatsächlich erleben manche Babys im Alter von 3–4 Wochen und dann noch einmal im Alter von 6–8 Wochen einen Wachstumsschub, und die Milch reicht kurzfristig nicht. Das Baby bleibt auch nach dem Stillen quengelig und will ständig angelegt werden. Halten Sie durch! Innerhalb von wenigen Tagen pendelt sich die Milchbildung auf den Bedarf des Babys ein. Denn: Je häufiger gestillt wird, desto mehr wird die Milchbildung angeregt!

Wie kann ich die Milchbildung außerdem anregen?

Bei den meisten Frauen fließt die Milch so reichlich, dass sich diese Frage erst gar nicht stellt. Sollte es Probleme mit der Milchbildung geben, beantworten Sie bitte für sich selbst folgende Fragen:

- Lege ich das Baby oft genug an?
- Trinke ich ausreichend?
- Nehme ich mir genug Zeit zum Essen?
- Gönnen ich mir zu Hause genug Ruhe?

Das Wichtigste für die Milchbildung ist: oft genug anlegen, selbst ausreichend trinken und (mit Muße) essen, genügend Ruhe.

Darf ich Bohnenkaffee trinken?

Kaffee (*enthält Koffein*) und Schwarztee (*enthält Teein*) sollten nur in geringer Menge konsumiert oder vermieden werden, weil sie über die Muttermilch in das Blut des Babys gelangen.

Gibt es Dinge, die ich während der Stillzeit besser nicht esse?

Grundsätzlich können Stillende alles essen, was ihnen schmeckt. Gesunde Ernährung, wie sie in der Schwangerschaft empfohlen wird, ist auch in der Stillzeit das Richtige. Führen Speisen zu Blähungen, heißt das nicht, dass das Baby zwangsweise auch Blähungen bekommt. Hier gilt es, mit kleinen Mengen die Verträglichkeit einfach auszuprobieren.

Worauf muss ich bei meiner Ernährung besonders achten?

Die Ernährung für stillende Mütter unterscheidet sich – abgesehen vom höheren Energie- und Nährstoffbedarf – nicht von den Empfehlungen für die gesunde Ernährung in der Schwangerschaft.

Wichtig: Brustpflege während der Stillzeit (Ausnahme: wunde, offene Brust)

- Nur mit klarem Wasser reinigen (*Seife und Duftstoffe reizen und irritieren das Baby*).
- Nach dem Stillen einige Tropfen Muttermilch auf Brustwarze und Warzenhof eintrocknen lassen.
- Stilleinlagen nicht zu lange feucht am Körper lassen.

Schnuller

Grundsätzlich brauchen gestillte Kinder keinen Schnuller und lehnen diesen auch meistens ab. Wenn Sie einen Schnuller verwenden möchten, bieten Sie Ihrem Kind erst einen Schnuller an, wenn es gelernt hat, richtig an der Brust zu trinken. Es ist allgemein bekannt, dass der Gebrauch eines Schnullers über täglich mehrere Stunden einen negativen Einfluss auf die Entwicklung des Kiefers und des Gebisses sowie die gesamte Gesichtsmuskulatur eines Säuglings hat. Aus diesem Grund ist es wichtig, den richti-

gen Schnuller für Ihr Kind auszuwählen und diesen dann nur gezielt zur Beruhigung einzusetzen. Empfehlenswert sind querovale, weiche, symmetrische Schnuller, die in den ersten drei Monaten täglich ausgekocht werden sollten.

Stillen und Genussmittel

Stillende sollten keinen Alkohol trinken, da dieser in die Muttermilch übergeht. Der Alkoholabbau beim Säugling erfolgt viel langsamer als bei der Mutter. Bei starken Raucherinnen kommt es zu einem verspäteten Milcheinschuss und zu einer verminderten Milchproduktion. Die Inhaltsstoffe wie z. B. Schwermetalle, Dioxine und Benzpyren gelangen in die Muttermilch. Aus diesen Gründen soll während der Stillzeit nicht geraucht werden. Wenn Sie nicht auf das Rauchen verzichten können, sollten Sie zumindest die Zigarettenanzahl reduzieren und auf eine rauchfreie Umgebung für das Kind achten – also keinesfalls während des Stillens rauchen.

Stillen und Medikamente

Für die meisten Erkrankungen und Beschwerden gibt es bereits gute Medikamente, die nach heutigem Wissensstand den Säugling nicht in Gefahr bringen. Wenden Sie sich diesbezüglich an Ihren Arzt/Ihre Ärztin.



Wenn schon Fläschchen, dann ... Gewusst wie.

Manche Frauen berichten, es gebe fast einen „gesellschaftlichen Druck“, ein Baby stillen zu müssen. Wir sind davon überzeugt, dass jede Mutter im Rahmen ihrer Möglichkeiten das Beste für ihr Kind tut. Auch ein „Flaschenkind“ wird liebevoll und aufmerksam ernährt!

Auch wenn Sie sich von Beginn an für Flaschen-nahrung entscheiden, sollten Sie Ihrem Baby zu-mindest das Kolostrum zukommen lassen (= *die erste natürliche Impfung*).

Die erste Flaschennahrung muss eine PRE-Nahrung sein, der Firmenname ist unerheblich. PRE-Nahrung ist ähnlich zusammengesetzt wie Muttermilch und kann wie diese nach Bedarf ge-füttert werden, d. h. so oft und in welcher Menge Ihr Baby will. Eine Umstellung auf eine Folgenahrung bringt keine Vorteile.

Die Zusammensetzung von Säuglingsanfangs-nahrung ist gesetzlich geregelt.

Trotz genauer Anleitung auf der Packung werden immer wieder Fehler bei der Zubereitung beobachtet:

- Das Pulver darf nur mit Wasser angerührt werden! Keine Kuhmilch oder sonstige tieri-sche Milch verwenden, auch keine Soja-, Mandel- oder Reismilch!
- Das verwendete Wasser muss abgekocht werden (*das heißt: einmal aufgekocht*).
- Stilles Tafelwasser (*im Handel erhältlich*) ver-wenden, falls Sie eine verschmutzte Haus-wasserquelle haben!
- Die Mengenangaben auf der Packung sind genauestens einzuhalten! Kein Messlöffel mehr oder weniger!





Säuglingsnahrungen im Vergleich

KENNZEICHNUNG	VERWENDUNG
Anfangsnahrung PRE ...“	Der Muttermilch noch am ähnlichsten. Für das ganze erste Lebensjahr geeignet!
Anfangsmilch 1	Die 1er Nahrung gilt ebenfalls als Anfangsnahrung. Im Vergleich zur PRE-Nahrung enthält diese zusätzlich Stärke.
Folgemilch 2, 3	Von uns keinesfalls empfohlen, besser „PRE ...“-Milch verwenden!
HA-Milch („hypoallergen“)	Für allergiegefährdete Kinder, die nicht gestillt werden können.

Tabelle 1: Säuglingsnahrungen im Vergleich

Gelten Säuglinge als allergiegefährdet (wenn etwa Eltern oder Geschwister Allergiker sind), wird bis zum Einführen der Beikost eine hypoallergene Säuglingsnahrung (HA) empfohlen.

Die Folgenahrungen (2, 3) entsprechen in ihrer Zusammensetzung kaum noch der Muttermilch

und sind energiereicher als Anfangsnahrung. Überfütterung und eine zu schnelle Gewichtszunahme können die Folgen sein.

Wenn das Kind bereits gezahnt hat, wirken sie außerdem aufgrund ihres Stärkegehaltes kariesfördernder als PRE-Milch.

Häufige Fragen rund um die Flaschennahrung

Wie groß soll das Saugloch sein?

Die Milch soll bei umgedrehter Flasche stetig tropfen, aber nicht rinnen – dann ist die Größe des Sauglochs optimal.

Braucht das Baby Vitamin-D-Tropfen?

Ja. Sowohl gestillte als auch mit der Flasche ernährte Kinder brauchen im relativ sonnenarmen Mitteleuropa Vitamin-D-Tropfen zur Vorbeugung von Rachitis (*Knochenerkrankung*). Sprechen Sie sich darüber mit einem Facharzt/einer Fachärztin ab.

Kann ich dem Kind auch „zwischen durch“ ein Fläschchen geben, wenn es hungrig ist?

PRE-Milch kann wie Muttermilch unbegrenzt gegeben werden. Bei Folgemilch besteht die Gefahr der Überernährung.

Darf ich zusätzlich Tee geben?

Grundsätzlich deckt Muttermilch auch den Flüssigkeitsbedarf des Kindes in den ersten Monaten vor Beginn der Beikost. Nach Abklärung mit dem Arzt/der Ärztin kann gelegentlich bei Fieber oder heißem Wetter Tee gegeben werden. Verwenden Sie jedoch nur Kräuter- oder Früchtetee ohne Zucker!

Zum Schmunzeln

Humor aus Kindermund



Humor aus
Kindermund

„Wenn Babys noch ganz klein sind, haben die Mamis sie im Bauch. Da können sie nicht geklaut werden.“

„Mama cremt ihren Bauch immer mit Öl ein, damit unser Baby später keine Streifen bekommt.“

„Mein kleiner Bruder ist schon abgestillt. Jetzt muss er noch abgeflascht werden.“

„Die Fischstäbchen sind schon lange tot. Die können nicht mehr schwimmen.“

„Wenn eine Frau ein Baby bekommt, wird sie Gebärmutter.“

„Schwanger werden ist einfach: dafür nimmt die Mama so einen Papierstreifen und pinkelt drauf.“

„Meine Mama hat ein Baby im Bauch, aber ich weiß nicht, wie sie das runtergeschluckt hat.“

„Müssen Mütter auch Gras essen, damit Milch aus den Brüsten kommt?“

„Im Frühling legen die Hühner Eier und die Bauern Kartoffeln.“

„Für Kartoffelsalat muss man die Kartoffeln erst nackt machen.“

„Meine Mama kauft nur Eier von frei laufenden Bauern.“

Das Baby beginnt mit Löffelkost

Angelehnt an die Österreichischen Beikostempfehlungen, im Auftrag der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), des Bundesministeriums für Gesundheit und des Hauptverbandes der Österreichischen Sozialversicherungsträger

Beikosteinführung

Die nachfolgenden Beikostempfehlungen gelten für stoffwechselgesunde, reif geborene Kinder mit und ohne genetische Vorbelastung sowie für gestillte als auch nicht gestillte Kinder.

Wann soll die Beikost eingeführt werden?

Etwa ab dem 6. Lebensmonat reicht die Muttermilch bzw. Anfangsmilch alleine nicht mehr aus, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Säuglings zu decken.

Die Einführung der Beikost sollte um das 6. Lebensmonat je nach Entwicklungsgrad des Kindes erfolgen, nicht jedoch vor Beginn des 5. Monats (*17. Lebenswoche*) bzw. nach Ende des 6. Monats (*26. Lebenswoche*). Der Übergang von Muttermilch zu normaler Kost soll behutsam und Schritt für Schritt erfolgen. Es sollte so lange weitergestillt werden, wie die Mutter und das Kind es wünschen.

Muttermilch bzw. Muttermilchersatzprodukte bleiben auch nach Einführung der Beikost eine wichtige Nährstoffquelle im ersten Lebensjahr.

Folgende Fähigkeiten und Signale können die Reife eines Babys für Beikost signalisieren:

- die Nahrung wird nicht mehr ausgespuckt.
- die ersten Zähne brechen durch
- Lippen und Zunge werden unabhängig voneinander bewegt: Das Baby kann nun die Nahrung zum Rachen befördern und schlucken
- aufrechtes Sitzen mit minimaler Hilfe

- aufrechte Kopfhaltung ohne Hilfe und über mehrere Minuten
- die Hand kann zum Mund geführt werden
- erlernte Hand-Finger-Bewegungen
- Mund wird geöffnet, wenn man Nahrung anbietet
- Essen kann mit den Lippen vom Löffel genommen werden,
- Interesse am Essen anderer wird gezeigt

Bei Zweifeln im Erkennen von Reifezeichen kontaktieren Sie am besten eine Ärztin/einen Arzt. Nach Einführung der Beikost können Sie die Festigkeit des Breis schrittweise erhöhen. Etwa um den achten Monat sind die Säuglinge bereit, Breie bzw. Speisen mit festerer Konsistenz zu essen. Dieser Schritt ist wichtig für die Akzeptanz von bestimmten Lebensmittelgruppen wie z.B. Gemüse und Obst. Man hat herausgefunden, dass Kinder, welche erst nach dem neunten Monat zum ersten Mal festere Speisen erhielten, später mehr problematisches Essverhalten aufwiesen als jene Kinder, die bereits zwischen dem sechsten und neunten Monat festere Gerichte verzehrt hatten.

Die Geschmacksprägung beginnt bereits im Mutterleib

Geschmacksvorlieben entwickeln sich sehr früh; ein mehrmaliges Anbieten von verschiedenen Lebensmitteln ohne Zwang erhöht die Akzeptanz des Säuglings für die ungewohnte Kost. Kinder lernen verstärkt durch Imitation. Das Essverhalten der Eltern/Bezugspersonen prägt das Essverhalten der Säuglinge und Kinder. Eltern und Bezugspersonen sollten mit gutem Beispiel vorangehen.

Neugeborene zeigen eine angeborene Vorliebe für süße und salzige Lebensmittel wie z.B. aromatisierte Joghurts, Fruchtsäfte, Kekse und Chips und lehnen anfangs Saures und Bitteres ab. Fett- und energiereiche Lebensmittel wie z.B. Pommes frites oder Würstel üben wiederum eine starke Anziehungskraft aus.

Die Vorliebe für Süßes ist zwar angeboren, in der Frage, welche Süßkonzentrationen benötigt werden, damit etwas süß schmeckt (Überschreiten der Geschmacksschwelle), ist aber vieles an-

gelernt. Das bedeutet: Wenn Ihr Kind nicht viel Süßes und/oder Salziges angeboten bekommt, kann das Verlangen danach sehr niedrig gehalten werden – und damit auch der Konsum.

Je öfter Ihr Kind ein Lebensmittel angeboten bekommt, desto wahrscheinlicher wird es dieses akzeptieren. Oft muss es 10–16-mal die Gelegenheit bekommen, es zu kosten.

Das wichtigste Lernprinzip für Kinder ist das Beobachten. Sie können die Akzeptanz neuer Lebensmittel positiv beeinflussen, indem Sie – als Eltern oder Bezugsperson – sich selbst gesund und ausgewogen ernähren. Wenn Sie z.B. Gemüse, Salat oder Obst sichtlich genießen, kann das sehr animierend auf Ihr Kind wirken.

Verbotenes wirkt reizvoll auf Kinder, Mahnungen wie z.B. „Iss keine Süßigkeiten“ oder Zwänge wie „Iss dein Gemüse“ sind daher nicht sinnvoll.



Auswirkungen von Erziehungsmethoden auf die Akzeptanz neuer Lebensmittel

NEGATIVER EINFLUSS	POSITIVER EINFLUSS
Rigide Kontrollen	Wiederholtes Anbieten der Lebensmittel
Verbote, Zwang zum Essen	Anbieten verschiedener Lebensmittel, gemeinsames Probieren und Essen neuer Lebensmittel
Belohnung	Gesundes Essverhalten (Vorbildwirkung)

Tabelle 2: Auswirkungen von Erziehungsmethoden auf die Akzeptanz neuer Lebensmittel

Die Reihenfolge der Beikosteinführung

Eine bestimmte Reihenfolge der Beikost ist nicht einzuhalten. Um sicherzustellen, dass Energie- und Nährstoffbedarf des Kindes gedeckt sind, sollten Sie auf eine große Vielfalt der Lebensmittel achten. Der Appetit der Kinder kann dadurch verbessert werden. Internationale Organisationen wie die WHO (*World Health Organisation*) oder ESPHAN (*European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition*) empfehlen keinen strengen Beikost-Fahrplan, solange eisen- und zinkreiche Lebensmittel (z. B. *Fleisch*) ein Bestandteil der ersten Breie sind.

Eisen und Zink sind wichtig für Mutter und Kind

Der Säugling wird in den ersten sechs Monaten mit gut verfügbarem Eisen aus der Muttermilch versorgt. Danach steigt der Bedarf an Eisen und Zink, welches über die Nahrung zugeführt werden soll – z. B. durch Fleisch oder Getreidegerichte. Die Lebensmittel sollten nach individuellen, traditionellen, regionalen und saisonalen Kriterien ausgewählt werden. Wenn Sie industriell hergestellte Breie verwenden, sollten Sie ebenfalls auf eisen- und zinkreiche Produkte, dem Alter entsprechend, achten.

Als Beikost geeignete Lebensmittel sind *(individuelle Verträglichkeit beachten):*

- **Eisenreiche Lebensmittel:** Fleisch (*Rind, Kalb, Schwein*), Vollkorngetreide in Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln (*Vollkornmehl, Getreideflocken, Gemüse*) und Hülsenfrüchte
- **Nährstoffreiche Lebensmittel:** Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Fleisch, Fisch
- **Zinkreiche Lebensmittel:** Fleisch (*Rind, Kalb, Schwein*), Getreide (Vollkornmehl, Getreideflocken), Hühnerei (*Eigelb*)

Als Beikost NICHT geeignete Lebensmittel sind:

- **Honig:** Enthält potenziell schädliche Sporen, die vom kindlichen Darm noch nicht bekämpft werden können. Der Genuss von Honig vor dem 1. Geburtstag, kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.
- **Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten:** Gefahr einer Salmonelleninfektion.
- **Stark salzhaltige Nahrungsmittel wie z. B. Knabbergebäck:** Der Schwellenwert für salzig sollte auf einem niedrigen Level gehalten werden; Ziel: Vermeidung von Bluthochdruck.
- Auch **verarbeitete Fleischwaren** wie z. B. Schinken, Speck, Wurst etc. haben einen zu hohen Salz-, Nitrat- und Nitritgehalt.
- **Fettreduzierte Lebensmittel:** Der Energiegehalt ist zu niedrig.
- **Scharfe Gewürze** wie Pfeffer und Chili.
- **Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten etc.):** Ziel ist es, den Schwellenwert für süß auf einem niedrigen Level zu halten, auch den Zähnen zuliebe.
- **Säuren (Zitronensäure, Phosphorsäure, Kohlensäure etc.) z. B. in Cola, Süßigkeiten:** Hier liegt die Gefahr in einer Demineralisierung des Zahnschmelzes.
- **Limonaden:** Diese enthalten zu viel Zucker und Säure (Zahngesundheit!).
- **Kaffee, koffeinhaltige Teesorten und Limonaden:** Die Inhaltsstoffe können unter anderem die Eisenaufnahme hemmen.
- **Alkohol**
- **Kleinteiliges** wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form sowie Zucker, Kaugummi und Fisch mit Gräten – Gefahr des unabsichtlichen Einatmens.
- **Produkte mit der Kennzeichnung:** „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“ Z. B. Lebensmittelfarbstoffe wie Tartrazin (E102), Chinolingelb (E104), Azorubin (E 122) etc. Diese Zusatzstoffe sind teilweise sogar in eigens für Kinder konzipierten Nahrungsmitteln enthalten.

Vitamin D stärkt die Knochen

Vitamin D ist wichtig für den Knochenstoffwechsel und wird zum einen durch die Nahrung aufgenommen und zum anderen im Körper mithilfe von UVB-Licht (*Sonnenlicht*) gebildet. Dieses Vitamin ist nicht nur im Kleinkindalter Mangelware; die Folge eines Vitamin-D-Mangels ist eine Rachitis (*Knochenerweichung*).

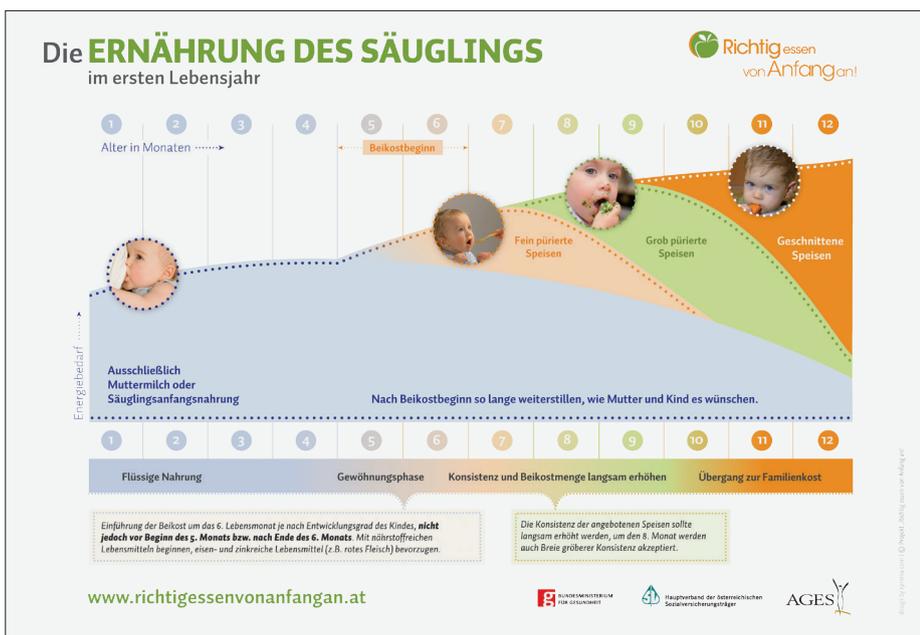
Um dieser Erkrankung vorzubeugen, sollten Sie Ihrem Baby dieses Vitamin im gesamten ersten Lebensjahr in Form von Vitamin-D-Tropfen geben. Zudem sollten Sie mit Kleinkindern so oft wie möglich in die Natur gehen, da der Körper Vitamin D nur mithilfe von Sonnenlicht bilden kann. Bei Fragen kontaktieren Sie am besten eine Ärztin oder einen Arzt.

Allergievorsorge

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Wahl der Lebensmittel in puncto Allergievorsorge keine Rolle spielt. Demnach können Sie bereits zu Beginn der Beikost-Phase potenziell allergene Lebensmittel wie z. B. Fisch, Ei oder Nüsse (*siehe Kapitel „Empfehlungen zu Fisch, Ei, Erdnuss- und Nusskonsum“, Seite 28*) einführen.

Zubereitungsempfehlungen

Die erste Nahrung fürs Baby sollte warm, fein püriert und in kleinen Mengen gegeben werden (*siehe Grafik unten*). Ab wann und für welchen Zeitraum Sie einzelne geeignete Lebensmittel geben, ist unerheblich, solange die Versorgung mit Zink und Eisen (siehe Auflistung Seite 18) gesichert ist.



Häufig gestellte Fragen zur Beikosteinführung

Wann soll ich mit der Beikost beginnen?

Der Zeitpunkt der Beikost-Mahlzeit, ob in der Früh, zu Mittag oder am Abend, kann von Eltern bzw. Bezugspersonen selbst bestimmt werden. Achten Sie auf die Bedürfnisse des Säuglings. Sollten Unverträglichkeiten auftreten, immer einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren.

Wenn der Säugling die ersten Mahlzeiten akzeptiert, sollte der Rhythmus langsam und ohne Zwang an den der Familie angepasst werden. Die gemeinsame Einnahme von Mahlzeiten hat die stärkste Vorbildwirkung: Kinder probieren und akzeptieren Lebensmittel eher, wenn die restliche Familie diese auch isst. Kommt viel Gemüse und Obst auf den Tisch, wird auch der Nachwuchs mehr davon genießen.

Wie viel und was soll mein Kind trinken?

Wenn Sie mit der Beikost starten, kann zusätzlich auch Flüssigkeit angeboten werden. Ab dem 10. Monat braucht Ihr Kind zusätzlich Flüssigkeit in Form von Getränken.

Leitungs- oder Mineralwasser (*ohne Kohlensäure*) sind die erste Wahl. Kräutertee soll nur bei Bedarf über kürzere Zeiträume und nicht als Ersatz für Wasser gegeben werden. Bei der Teeauswahl darauf achten, dass kein Zucker und keine Aromastoffe zugesetzt sind.

Die benötigte Flüssigkeitsmenge hängt von den Lebensumständen (*Außentemperatur, Stillmahlzeit etc.*) ab und ist den Bedürfnissen des Kindes anzupassen. Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig

und über den Tag verteilt Wasser in einem geeigneten Becher an und helfen Sie bei Bedarf beim Trinken. Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus Fläschchen führt zu Karies (*siehe Kapitel „Zahngesundheit“, Seite 41*). In der Regel können Kinder zwischen dem 9. und 12. Lebensmonat bereits alleine aus einem Becher trinken.

Achten Sie vor allem bei Hausbrunnen auf die Wasserqualität – bei einem zu hohen Nitratgehalt (*> 50 mg pro Liter*) sollten Sie auf abgefülltes Wasser zurückgreifen, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist (www.forum-mineralwasser.at). Trinkwasser für Säuglinge im Beikost-Alter muss nicht mehr abgekocht werden. Wasser für die Zubereitung von Säuglingsnahrung muss weiterhin abgekocht werden, da Säuglingsnahrung einen guten Nährboden für Krankheitserreger bieten kann.

Wieviel Kalorien braucht mein Kind?

Säuglinge verdoppeln in den ersten 4–5 Lebensmonaten das Geburtsgewicht und sind deshalb auf eine hohe Versorgung mit Nährstoffen pro Kilogramm Körpergewicht angewiesen.

Die Energiezufuhr für vier bis unter zwölf Monate alte Säuglinge soll ca. 700 kcal/Tag betragen. Diese Angabe ist als Richtwert gedacht, da die Energieaufnahme des Säuglings über Muttermilch und Beikost stark variiert.

Eine genaue Nährwert-Berechnung der aufgenommenen Beikost ist in der Praxis nicht durchführbar; orientieren Sie sich deshalb am Hunger

des Kindes. Die Wachstumskurven von Buben und Mädchen zeigen den aktuellen Stand der Entwicklung und ermöglichen die Vorhersage von Über- oder Untergewicht. Die Nahrungsaufnahme soll über das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl gesteuert werden und schrittweise an die Familienkost angepasst werden.

Eine zu rasche Gewichtszunahme im Säuglings- und Kleinkindalter z. B. durch energiereiche Breie, Getränke und Folgemilchnahrungen erhöht das Risiko von Zivilisationskrankheiten.

Wie viel soll mein Kind essen?

Zu Beginn der Beikost-Phase reichen kleine Mengen (2–3 Teelöffel) aus. Die Menge sollte nach und nach von Ihnen erhöht und die Zusammensetzung der Babynahrung bis ans Ende des ersten Lebensjahres an die der Familienkost angepasst werden. Sie sollten so lange weiterstillen, wie Sie und Ihr Kind das wollen.

21

Beikost-
einführung

Sicher ist sicher!

Säuglinge sind besonders gefährdet, an einer Infektion durch verunreinigte Lebensmittel zu erkranken. Die Verunreinigung von Beikost ist ein häufiger Auslöser von Durchfallerkrankungen bei sechs bis zwölf Monate alten Säuglingen. Sorgfalt 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.

Allgemeine Hygienetipps:

- Waschen Sie vor dem Kochen und Essen die Hände mit Seife und warmem Wasser (*Bezugsperson und Kind*).
- Achten Sie auf Sauberkeit bei der Zubereitung und auf die allgemeine Küchenhygiene: sauberes Geschirr, saubere Küche, hygienisches Arbeiten.
- Verwenden Sie hygienisch einwandfreies Wasser und Nahrungsmittel mit einem Nitratgehalt von < 50 mg/l.

Hygienetipps für die Zubereitung:

- Halten Sie die Kühlkette ein, insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten.
- Bereiten Sie Speisen und Getränke immer so frisch wie möglich zu.
- Kochen Sie Lebensmittel, die im rohen Zustand die Gefahr einer Salmonelleninfektion bergen, immer gut durch (Fleisch, Fisch, Eier).
- Beachten Sie die Zubereitungsanweisung bei industriell hergestellten Breien.

Hygienetipps für die Lagerung

- Selbst zubereitete Speisen sofort verbrauchen oder portioniert einfrieren (*bis zu 30 Tagen bei mindestens -18°C*).
- Wiederaufgetaute Speisen nicht erneut einfrieren. Speisen auch nicht über längere Zeit warm halten, da sich vereinzelt vorkommende Keime vermehren können.
- Trennen Sie rohe und gekochte Lebensmittel bei Lagerung und Zubereitung.
- Lagern Sie bei sicheren Temperaturen.

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 daher zu Verbrennungen an Gaumen und Speiseröhre kommen.

Die richtige Ernährung im Beikost-Alter

Wie wichtig sind eiweißhaltige Lebensmittel?

Geben Sie täglich eine Portion hochwertiges Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchten. Es reichen schon kleine Mengen um den täglichen Bedarf zu decken. Achten Sie dabei auf die individuelle Verträglichkeit. Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung soll nur einen geringen Eiweißgehalt aufweisen. Von den im Handel erhältlichen Produkten ist die PRE-Nahrung am besten an die Muttermilch angepasst und sollte aus diesem Grund im ersten Lebensjahr bevorzugt verwendet werden, sofern Sie nicht stillen.

Es reichen kleine Mengen an Eiweiß, um den Bedarf zu decken, wie beispielsweise ein kleines Stück Fleisch (30g ungewürzt und püriert).

Das Weglassen von Lebensmitteln, die bei allergiegefährdeten Kindern möglicherweise Allergien auslösen könnten, hat sich nicht bewährt. So dürfen Fisch und Hühnerei wieder auf Babys Teller (beides gut durchgekocht).

Ziel ist eine abwechslungsreiche Kost, die das Immunsystem des Kindes ab der 17.–26. Lebenswoche toleranter macht, d. h. kleine Mengen an Ei, Fisch und Weizen können bereits gegeben werden. Es gibt Hinweise darauf, dass Fischkonsum des Kindes im ersten Lebensjahr vor allergischen Erkrankungen schützen kann.

Fleisch

Fleisch enthält neben tierischem Eiweiß auch Eisen und Zink und ist aus diesem Grund für den Säugling im Wachstum unerlässlich. Die Zugabe von Vitamin-C-reichem Obst und Gemüse kann die Eisenverfügbarkeit verbessern.



Die folgende Tabelle gibt einen Überblick, über die im Beikostalter geeigneten pflanzlichen und tierischen Eiweißquellen.

pflanzlich	Beispiele
Getreide und Getreideprodukte wie Reis, Hirse, Weizen- und Maisgries, Nudeln, Getreideflocken	Grießbrei, Hafer-Birnenbrei, Hirse-Marillenbrei mit fein gemahlene Nüssen, Reisschleim mit Apfel, Polenta-Tomatenbrei mit Ei, Nudel-Zucchini-brei, Fisch-Broccoli-Reisbrei
Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen	Erbsen-Kürbisbrei, Linsen-Tomaten-Reisbrei
Kartoffeln	Kartoffel-Linsenbrei, Kartoffelbrei mit Lamm
tierisch	Beispiele
fettarmes Fleisch	Kalb-Nudel-Karottenbrei, Huhn-Erbsen-Reisbrei
Fisch	Forellen-Kartoffel-Kürbisbrei, Lachs-Fenchel-Reisbrei
Hühnerei	Kartoffelbrei mit roten Rüben und Ei, Gemüse-Reisbrei mit Ei
ab dem 6. Lebensmonat als Breizutat: Kuhmilch, Joghurt und Buttermilch	Milch-Getreidebrei mit fein gemahlene Nüssen, Getreidebrei mit Joghurt und Beerenmus, Getreidebrei mit Buttermilch und Banane

Tabelle 3: tierische und pflanzliche Eiweißquellen

Hochwertige Öle bevorzugen

Hochwertige Öle sind für die Entwicklung des Kindes sehr wichtig. Sie fördern die motorischen Fähigkeiten, sorgen für eine gute Entwicklung des Sehannes und tragen zu einer besseren Entwicklung des Gehirns bei.

Fügen Sie daher der Beikost geringe Mengen an pflanzlichen Ölen (*1 Esslöffel in 200g Brei*) zu: Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl eignen sich am besten. Diese Öle können, müssen aber nicht abwechselnd gegeben werden. Achten Sie bei Fertigprodukten immer darauf, ob Öl als Zutat bereits enthalten ist (*siehe Etikett*), dann ist die Beigabe nicht mehr nötig. Der Fleisch-Kartoffel-Gemüsebrei kann auch abwechselnd mit Butter statt Öl zubereitet werden. Margarine ist in der Babykost nicht notwendig.



Beispiel Energiegehalt von Karottenbrei

Karottenbrei ohne Zugabe von Öl

0,15 kcal/g (15 kcal/100 g)

Karottenbrei mit einem Esslöffel Öl

1 kcal/g (100 kcal/100 g)

Wie hoch ist der Fettbedarf eines Säuglings?

Säuglinge haben im Verhältnis zu Erwachsenen einen höheren Energiebedarf, dieser lässt sich meist nur durch eine ausreichende Fettzufuhr decken. Im Alter von vier bis zwölf Monaten sollten 35–45 % der Gesamtenergie in Form von Fett zugeführt werden. Bei schlechtem Appetit oder Infektionen ist ein höherer Anteil erforderlich.

Empfehlungen zu glutenhaltigem Getreide

Früher wurde erst ab dem sechsten Lebensmonat der Verzehr von glutenhaltigem Getreide empfohlen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen aber, dass kleine Mengen von Getreide

In der folgenden Tabelle sehen Sie glutenhaltige und glutenfreie Getreidesorten:

GLUTENFREIE GETREIDESORTEN

Hirse, Quinoa, Buchweizen, Amaranth, Reis, Mais

GLUTENHÄLTIGE GETREIDESORTEN

Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Grünkern, Kamut, Gerste, Triticale, Einkorn, Emmer

Tabelle 4: Glutenhaltige und glutenfreie Getreidesorten

bereits zu Beginn der Beikost-Phase (*frühestens 17. Lebenswoche*) gegeben werden können. Die Zuführung von kleinen Mengen Gluten (*Klebereiweiß*) während der Stillphase wirkt sich vorbeugend gegen die Entstehung von Zöliakie, Diabetes Typ 1 und Weizenallergie aus.

Am Beginn soll eine kleine Menge (<7g) glutenhaltiges Mehl gegeben werden, nachzeitigem Kenntnisstand stimuliert diese Menge positiv den Organismus des Babys. Frühestens nach zwei Wochen kann die Menge langsam und schritt-

weise gesteigert werden. Während der Einführung glutenhaltiger Getreidesorten kommt dem Stillen eine besondere Bedeutung zu, da das Stillen das Zöliakierisiko senkt. Bei glutenfreien Getreidesorten besteht keine derartige Mengenbeschränkung.

Geeignete Lebensmittel für die Gluteneinführung

Menge der geeigneten Lebensmittel
½ Scheibe zuckerfreier Zwieback
½ Scheibe Brot (8–12 mm), ca. 15 g
Maximal 7 g Teigwaren
6 g glutenhaltiges Getreide (als Flocken, Grieß oder Mehl)



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

Table 5: Geeignete, glutenhaltige Lebensmittel

Treten bei Ihrem Kind bei Einführung von glutenhaltigem Getreide Symptome wie Durchfall, Bauchweh oder übel riechender Stuhl auf, sollte fachärztlicher Rat eingeholt werden, um rechtzeitig eine Abklärung (evt. Zöliakie) zu ermöglichen.



Empfehlungen zu Gemüse und Obst

Das enthaltene Eisen z.B. in Fleisch oder Fisch wird durch gleichzeitige Zufuhr von Vitamin-C-reichem Obst und Gemüse im Körper besser aufgenommen. Die Empfehlung geht in Richtung regionale und saisonale Obst- und Gemüsesorten. Heimische Produkte enthalten in der Regel weniger Schadstoffe und sollten deshalb von Ihnen bevorzugt verwendet werden.

Ideale Gemüsesorten für Breie sind: Karotten, Brokkoliröschen, Zucchini, Kürbis, Spinat, Schwarzwurzeln, Kohlrabi, Fenchel und Karfiolröschen.

Geeignete Obstsorten:

- **Apfel:** erst gekocht, später roh, fein gerieben
- **Banane:** als einziges Obst von Anfang an roh
- **Birne:** erst gekocht, später roh
- **Melone:** Immer sorgfältig entkernen und nach dem Aufschneiden rasch essen!
- **Trauben:** entkernt und geschält
- **Himbeeren:** zerdrückt oder gemixt
- **Heidelbeeren:** zerdrückt oder gemixt
- **Pfirsich:** roh, gemixt
- **Marille:** roh, gemixt
- **Himbeeren und Heidelbeeren:**
Unter Banane und/oder Apfel mischen, da sie relativ sauer sind!



GRUNDREZEPT GEMÜSEBREI

100g Gemüse (entweder Saison-,
Tiefkühl- oder Biogemüse)
5 Esslöffel Wasser

Das Gemüse waschen, schälen, grob zerkleinern und vitaminschonend garen. Anschließend mit etwas Wasser mit dem Stabmixer pürieren (kein Salz, keine Gewürze, keine Suppenwürze oder Ähnliches zugeben).



GRUNDREZEPT GETREIDE-OBSTBREI

1 Esslöffel Getreideflocken
1 Stk. Obst
5 Esslöffel Wasser

Die Getreideflocken kurz in warmem Wasser einweichen, Obst schälen, grob zerkleinern und zu den weichen Getreideflocken geben. Anschließend mit etwas Wasser den Brei mit dem Stabmixer pürieren.

Wie unter dem Stichwort „Fettbedarf“ (siehe Seite 24) erwähnt, wird die Zugabe von Öl zu pikanten Breien vorgeschlagen, wenn die Mahlzeit keine ausreichende Menge Fett enthält. Industriell hergestellte Breie können Öl auch als Zutat enthalten (*Zutatenliste beachten*).

Tipps für die Auswahl von Fertigbreien

- Wählen Sie Breie mit Vollkorngetreide.
- Kaufen Sie nur zuckerfreie Breie. In der

Zutatenliste sollte kein Zucker, Honig, Maltodextrin, Glucose(-sirup), Ahorn-dicksaft, Apfelmilchsaft und keine Saccharose oder Dextrose angeführt sein.

- Beachten Sie Hinweise auf Lagerung und Zubereitung und verwenden Sie altersgerechte Produkte.
- Weitere Informationen finden Sie in der „Checkliste Beikostprodukte“ auf www.richtiggessenvonanfangen.at

Vitamin-C-reiche Obst- und Gemüsesorten

Vitamin-C-reiches Gemüse (> 24 mg Vitamin C pro 100 g)	Vitamin-C-reiches Obst (> 24 mg Vitamin C pro 100 g)
Paprika, Fenchel, Brokkoli, grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold), Kohlrabi	Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren), Zuckermelone, Zitrusfrüchte*, Mango**

Tabelle 6: Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse

**Eltern berichten, dass nach dem Essen von Zitrusfrüchten ein wunder Baby popo beobachtet wurde. Bei Zitrusfrüchten deshalb auf die individuelle Verträglichkeit achten!*

***Ananas, Papaya, Mango und andere exotische Früchte werden frühreif geerntet, haben lange Transportwege hinter sich und sind mit Konservierungsmitteln behandelt. Bleiben Sie im ersten Lebensjahr bei einheimischen Früchten (Ausnahmen: Banane, Melone, Avocado)!*

Empfehlungen zu Milch- und Milchprodukten

Vor dem sechsten Lebensmonat soll gänzlich auf Kuhmilch, auch zum Trinken, verzichtet werden. Ab Beginn des sechsten Lebensmonats kann einmal täglich Kuhmilch in kleinen Mengen zur Zubereitung z. B. eines Milch-Getreide-Breis verwendet werden. Ab Beginn des sechsten Lebensmonats bis zum ersten Lebensjahr kann die Menge an Kuhmilch schrittweise auf 100-200 ml pro Tag gesteigert werden. Im ersten Lebensjahr

eignet sich Kuhmilch nicht als Ersatz für Muttermilch oder Säuglingsmilch. Andere Tiermilchen wie z. B. Ziegenmilch oder Stutenmilch und daraus hergestellte Produkte, sind im ersten Lebensjahr nicht geeignet.

Aus hygienischen Gründen sind Roh- oder Vorzugsmilch und daraus hergestellte Produkte, im Säuglings- und Kleinkindalter nicht geeignet.

Fisch – Ja, aber wie?

Fisch kann mit Beginn der Beikost eingeführt werden. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass der Fischkonsum des Kindes im 1. Jahr vor Allergien schützen kann. Bei der Zubereitung ist auf die sorgfältige Entfernung der Gräten zu achten; der Fisch sollte bei 70–80°C über zehn Minuten vollständig durchgegart werden. Gut geeignete Fischarten sind z. B. Lachs, Saibling und Forelle.

Weniger geeignet sind rohe und schwermetallbelastete Fische wie z. B. Thunfisch, Hecht, Heilbutt oder Schwertfisch, diese sollten nicht am Speiseplan stehen. Im Allgemeinen wird Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangeren, Stillenden und Kleinkindern vom Verzehr von rohem und schwermetallbelastetem Fisch (z. B. Sushi) abgeraten.

Eier – Ja, aber in Maßen

Ei kann mit Beginn der Beikost eingeführt werden, es sollte jedoch gut erhitzt und durchgegart werden (70–80°C über zehn Minuten).

Eier sind eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß, Eisen und Zink. Rohe Eier können Überträger von Lebensmittelkeimen sein und sollten deshalb komplett gemieden werden.

Nüsse und Erdnüsse – Ja, aber nur fein vermahlen

Es gibt keine Belege dafür, dass Lebensmittel, welche eine Nahrungsmittelallergie auslösen könnten, im ersten Lebensjahr gemieden werden sollen. Deshalb ist gegen geriebene Erdnüsse

und Nüsse als Zutat in diversen Speisen nichts einzuwenden.

Ganze Nüsse und Erdnüsse sind im Säuglings- und Kleinkindalter aufgrund der Gefahr des ungewollten Einatmens zu vermeiden. Durch die geringe Größe und den öligen Film gelangen sie leicht in die Luftröhre und in tiefere Bereiche der Atemwege, was eine hohe Erstickungsgefahr darstellt. Das Kauvermögen der Kleinen ist durch das Fehlen der Backenzähne noch stark eingeschränkt.

Das Gleiche gilt für alle kleinteiligen Lebensmittel wie z. B. Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte. Diese werden von Kindern eher verschluckt als Spielzeugteile.

Bei Verdacht auf Verschlucken sollten stets Arzt oder Ärztin aufgesucht werden.

Functional Food

Functional Food sind Lebensmittel, die einen gesundheitlichen Nutzen aufweisen können. Es gibt allerdings noch keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass diese Lebensmittel für Kinder notwendig sind. Zu dieser Gruppe zählen u. a. pro- und präbiotische Zusätze, mit denen Milch und Milchprodukte angereichert werden. Der positive Einfluss von probiotischen Lebensmitteln, wie z. B. Joghurt mit Milchsäurebakterien, und deren Auswirkung auf die Allergieentwicklung wird unterschiedlich diskutiert. Eine Empfehlung kann zum heutigen Zeitpunkt aber nicht ausgesprochen werden.

Allergien und Unverträglichkeiten allgemein

Lange Zeit wurde empfohlen, Säuglinge und Kleinkinder nicht in Kontakt mit potenziell allergenen Lebensmitteln zu bringen. Nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft gibt es keine Beweise, dass jene Lebensmittel erst zu einem bestimmten Zeitpunkt eingeführt werden sollen. Ein früher Kontakt mit solchen Lebensmitteln kann die Verträglichkeit sogar verbessern und Allergien vorbeugen. Diese Empfehlungen gelten für gestillte und nicht gestillte Kinder, mit (ein Elternteil oder Geschwisterkind hat bereits eine Allergie) und ohne genetischer Vorbelastung. Zur Vorbeugung diverser Allergien gehen die Empfehlungen dahin, die ersten vier Lebensmonate zu stillen.

- Normale Säuglingsanfangsnahrung (PRE-Nahrung) für nicht gestillte Kinder ohne Allergievorbelastung.
- Hypoallergene Nahrung in den ersten 4 Lebensmonaten für nicht gestillte Kinder mit Allergievorbelastung.

Allergierisiko

Mögliche Faktoren für ein erhöhtes Allergierisiko sind z.B. vorhandene Allergien bei der Mutter, und/oder dem Vater und/oder einem Geschwisterkind.

Es wird empfohlen, dass immer nur ein neues Nahrungsmittel eingeführt wird, damit die Reaktionen auf die einzelnen Komponenten erkannt werden.



Hinweis:

Diese Empfehlungen gelten nicht für bereits erkrankte Säuglinge und Kleinkinder. In diesem Fall sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Tabakrauch – sowohl aktiv als auch passiv – kann das Allergierisiko erhöhen. Jede nicht gerauchte Zigarette ist ein Gewinn für das Baby und eine der wichtigsten Maßnahmen zur Prävention von Allergien und Asthma.

Vegetarische Kost

Für den Säugling ist vegetarische Kost (kein Fleisch oder kein Fisch) nicht zu empfehlen. Wenn Eltern ihre Kinder trotzdem vegetarisch ernähren wollen, dann sollte dieses Vorhaben unbedingt mit Arzt/Ärztin oder ErnährungsexpertInnen wie z.B. DiätologInnen, besprochen werden. Eine vegetarische Ernährung muss gut geplant werden, um eine gesunde Entwicklung zu gewährleisten.

Folgende Punkte sollten Sie beachten:

- Ersetzen Sie Fleisch durch eiweißreiche, pflanzliche Lebensmittel wie Tofu oder Hülsenfrüchte.
- Verwenden Sie energie- und nährstoffreiche Lebensmittel wie z. B. Tofu, Avocado und Hülsenfrüchte. Handelt es sich um eine vegane oder makrobiotische Kost (gänzlicher Verzicht auf tierische Lebensmittel), können Kinder starke Nährstoffdefizite (Mangel an z. B. Protein, Kalzium, Eisen, Jod, Vitamine B12, B2, D) entwickeln und infolgedessen Wachstumsverzögerungen auftreten.



Häufig gestellte Fragen rund um die Beikost

Wie lange soll ich zur Beikost noch stillen?

Anfangs nimmt Ihr Baby nur kleine Mengen an Beikost zu sich, aus diesem Grund sollten Sie zunächst auch weiterstillen. Die Auswahl der Speisen sollte bis zum Ende des ersten Lebensjahres schrittweise an die Familienkost angepasst werden. Stillen Sie so lange weiter, wie Sie und Ihr Kind das wollen.

Ab wann darf ich Brot geben?

Mit der Einführung der Beikost können kleine Mengen an Getreide (frühestens 17. Lebenswoche) gegeben werden. Die Einführung von kleinen Mengen Gluten (Klebereiweiß) während der Stillphase wirkt sich vorbeugend gegen Zöliakie, Diabetes Typ 1 und Weizenallergie aus. Gluten ist in Roggen, Weizen, Dinkel, Hafer und Gerste enthalten. Eine regelmäßige Einführung von glutenhaltigen Lebensmitteln während der Stillzeit kann die Wahrscheinlichkeit, an einer Zöliakie zu erkranken, deutlich reduzieren.

Welches Fleisch soll ich verwenden?

Wenn möglich sollte dem Baby Qualitätsfleisch gegeben werden. Das ist bei den Gläschen der renommierten Hersteller inzwischen üblich. Aber auch das Selbermachen ist keine Zauberei. Am besten geeignet ist fettarmes Fleisch von Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Huhn und Pute.

Welches Pflanzenöl ist am besten?

Hochwertige Öle sind für die Entwicklung des Kindes sehr 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 eine geringe Menge an pflanzlichen Ölen (1 Esslöffel in 200 g Brei) zu: Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl eignen sich am besten. Diese Öle können, müssen aber nicht abwechselnd gegeben werden. Achten Sie bei Fertigprodukten immer darauf, ob Öl als Zutat bereits enthalten ist (*siehe Etikett*), dann ist ein Zutun nicht mehr nötig.

Dürfen Milchprodukte im ersten Lebensjahr gegeben werden?

Vor dem sechsten Lebensmonat sind Milch- und Milchprodukte noch nicht geeignet. Ab Beginn des sechsten Lebensmonats können Milchprodukte wie Buttermilch oder Joghurt als Zutat zu Speisen gegeben werden, z.B. Naturjoghurt in Getreidebrei unterrühren. Vom Füttern anderer Milchprodukte oder von der Verwendung von Milch anderer Tierarten (z.B. Schafmilch, Ziegenmilch ect.) wird im ersten Lebensjahr abgeraten. Aus hygienischen Gründen ist im Säuglings- und Kleinkindalter auf Produkte aus Roh- oder Vorzugsmilch generell zu verzichten.

Während der nächsten Monate erwirbt der Säugling immer mehr essensbezogene Fähigkeiten. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling im Familienrhythmus essen (Frühstück, Mittag- und Abendessen).

Ernährungsempfehlungen von 1–3 Jahren

Angelehnt an die Österreichischen Empfehlungen für die „Ernährung von 1- bis 3-Jährigen“ im Auftrag der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), des Bundesministeriums für Gesundheit und des Hauptverbandes der Österreichischen Sozialversicherungsträger

In den ersten Lebensjahren wird der Grundstein für eine gesunde Ernährung sowie das spätere Essverhalten im Erwachsenenalter gelegt. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen beim Essen. Sie haben noch eine intensive Entwicklung vor sich. Um den Nachwuchs optimal zu versorgen, gelten für die Kost in den ersten drei Lebensjahren die nachfolgend beschriebenen Empfehlungen.

Kinder brauchen Vorbilder beim Essen

Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtig für das zukünftige Essverhalten der Kinder. Nicht nur Erwachsene bevorzugen es, in guter Gesellschaft zu schlemmen, auch Kinder mögen das gemeinsame Essen. Die Mahlzeiten im Kreise der Familie schmecken nicht nur besser, die Kleinen probieren ganz automatisch neue Lebensmittel aus und übernehmen ohne großen Aufwand Tischmanieren. Der Familientisch soll von ihnen als täglicher Treffpunkt erlebt werden, z. B. um den Familienzusammenhalt zu stärken, Struktur in den Alltag zu bringen und gemütlich und entspannt im Kreise seiner Liebsten zu sein.

Feste Regeln und Zeiten erleichtern das Miteinander

Kinder brauchen Rituale – auch beim Essen. Damit am Tisch keine Machtkämpfe stattfinden, sollten Sie hier keine Konflikte austragen. Das Gleiche gilt für Ablenkungen, die ein gemeinsames Essen erheblich stören, wie z. B. Computer

spielen, fernsehen, Zeitung lesen etc. Sie als Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen, denn das, was den Kindern vorgelebt wird, hat eine große Wirkung auf ihr Verhalten.

Einige Tipps für Ihr Familienerlebnis „gemeinsame Mahlzeit“:

- Decken Sie gemeinsam den Tisch.
- Beginnen Sie mit einem Reim oder Gebet, das lässt die Kinder zur Ruhe kommen.
- Starten Sie mit dem Essen, wenn alle am Tisch sitzen, und beenden Sie es, wenn alle fertig sind.
- Sowohl Ihre Kinder als auch Sie selbst sollten alle Speisen probieren, danach wählt jeder, wie viel er wovon essen möchte.
- Nehmen Sie sich für eine Mahlzeit ca. 30 Minuten Zeit.

Kinder wollen Neues entdecken

Die Kleinen lernen vor allem durch Beobachten, Nachahmen und Ausprobieren. Dabei ist die Küche ein wahres Experimentierfeld. Hier können sie schneiden, reiben, abmessen und dekorieren – es gibt viele Möglichkeiten, Kinder beim Kochen mit einzubeziehen. Legen Sie z. B. einen „Kinder-Kochtag“ ein – wenn Sie die Zeit und Muße dafür haben. Der praktische Umgang mit den Lebensmitteln lässt Ihre Kleinen bewusster mit dem Thema „Ernährung“ umgehen. Dabei sehen, riechen und spüren sie, was in unseren Lebensmitteln steckt, und haben infolge einen besseren Zugang zu einer ausgewogenen Ernährung.

Die optimale kindgerechte Ernährung

Was das Kind die ersten drei Lebensjahre isst und trinkt, entscheidet mit darüber, wie gesund es in den späteren Jahren sein wird. Diese Zeit ist eine bedeutende Phase für die körperliche und geistige Entwicklung. Darüber hinaus bilden die Kleinen in den ersten Jahren Gewohnheiten, Gefühle und Einstellungen zum Essen, die ein Leben lang bestehen bleiben können.

GETRÄNKE

Richtig trinken will gelernt sein

Das ideale Getränk für Kleinkinder ist Leitungswasser oder ein natriumarmes Mineralwasser ohne Kohlensäure. Alternativen, die Sie anbieten können, sind ungezuckerte Tees wie z. B. Früchtetee ohne zusätzliches Aroma. Fruchtsaft sollten Sie nur gelegentlich, und im Mischungsverhältnis 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser anbieten.

Limonaden, Eistee, Verdünnungssäfte und Getränke mit künstlichen Süßstoffen sind für Kleinkinder ungeeignet. Bei den Trinkmengen geht man davon aus, dass Säuglinge und Kleinkinder selbst entscheiden, wie viel sie trinken wollen. Sie sollten lediglich regelmäßig etwas zu trinken anbieten. Insgesamt wird eine tägliche Trinkmenge von 6–7 Gläsern mit jeweils 1/8 Liter Wasser empfohlen. Spätestens ab dem 1. Geburtstag sollte das Fläschchen von einem Trinkbecher abgelöst werden. Der Flüssigkeitsbedarf erhöht sich bei Durchfall, Fieber, beim intensiven Spielen (schwitzen) und in stark beheizten Räumen.

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND OBST

Je bunter, desto besser

Kleine Kinder lieben es bunt und knackig – was Sie zur Förderung des Obst- und Gemüsekonsums gut nützen können. Obendrein enthalten diese beiden Nahrungsmittelgruppen zahlreiche gesundheitsfördernde Stoffe, z. B. Folsäure, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe. Empfohlen werden täglich drei Portionen Gemüse (als Rohkost, gekocht oder Salat) sowie zwei Portionen Obst (je eine volle Kinderhand). Gelegentlich können Sie eine Portion Gemüse oder Obst auch als (frisch gepressten) Saft geben, besser ist es aber, diese Lebensmittel in ihrer Ganzheit zu genießen.

Es empfiehlt sich, Kleinkindern kaum mehr Breie zu geben sondern vermehrt rohes oder kurz blanchiertes Gemüse und Obst zum Knabbern. So kann die ganze Familie gemeinsam am Tisch essen.

Beispiele für eine Gemüseportion:

1 Kinderhand voll mit frischem Gemüse, z. B. Tomate, Radieschen, Paprika, Karotte etc.

2 Kinderhände voll mit zerkleinertem, gekochtem Gemüse, Hülsenfrüchten oder Salat wie z. B. Brokkoli, Kürbis, Fenchel, Spargel, Feldsalat, Sellerie Salat etc.

Hülsenfrüchte enthalten Eiweiß, viele Vitamine und Mineralstoffe und sind dadurch weltweit bedeutende Nahrungsmittel. Sie sollten mindestens einmal wöchentlich von Ihnen als warme Hauptmahlzeit oder Beilage angeboten werden.

Beispiel für eine Obstportion:

1 Kinderhand voll mit saisonalem und regionalem Obst wie z. B. kleiner Apfel, Birne oder Zwetschke

2 Kinderhände voll Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen oder kleingeschnittenes Obst

Es muss nicht immer die gleiche Sorte sein. Kinder sollen regelmäßig die Möglichkeit bekommen, neue Gemüse- und Obstsorten kennenzulernen. Auch wenn sie diese nicht sofort akzeptieren, sollte das neue Angebot immer wieder in Mahlzeiten eingebaut werden, am besten in den unterschiedlichsten Variationen.

Obst und Gemüse sollte möglichst regional und entsprechend der Saison eingekauft werden.

Tipp: Bei einem Ausflug auf den Bauernhof oder zum Gemüsebauern hat Ihr Kind ein schönes Erlebnis und lernt dabei noch die Produkte kennen.

Es ist nicht schlimm, wenn die Kleinen eine Zeit lang kein Gemüse/Obst oder immer nur das Gleiche essen. Geben Sie nur nicht auf! Gemüse lässt sich gut in vielen Gerichten (z. B. Saucen, Suppen, Aufläufen etc.) untermischen. Wichtig ist es, diese Lebensmittelgruppe immer wieder anzubieten und auch hier als Vorbild zu wirken, indem es von Ihnen und anderen Bezugspersonen auch selbst verzehrt wird.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreideerzeugnisse wie z. B. Brot, Haferflocken oder Beilagen wie Nudeln und Reis sind für Kinder wichtige Energie- und Nährstofflieferanten. Diese Lebensmittelgruppen sollten Teil jeder Mahlzeit sein. Vollkornerzeugnisse enthalten besonders wertvolle Inhaltsstoffe, die vor allem in den Randschichten und im Keimling stecken. Ein weiterer Pluspunkt sind die Ballaststoffe, welche für eine gute Verdauung sorgen und satt machen. Fein vermahlene Vollkornbrot kann ein Kleinkind schon gut verdauen; es lässt sich viel leichter Kauen als grobes (geschrotetes) Vollkornbrot.

Frühstückscerealien wie z. B. Flakes und Pops (oft mit Schokolade) sowie Müsliriegel oder Gebäck speziell für Kinder bestehen meist zur Hälfte

aus Zucker und zählen zu den Süßigkeiten. Geriebene Nüsse oder Samen hingegen können Sie gut ins Joghurt oder in die Suppe einrühren.

Vollkornprodukte müssen nicht immer dunkel und körnig sein, und ein „Kornbrot“ muss nicht automatisch Vollkornmehl enthalten. Gesetzlich gilt: Wo „Vollkorn“ draufsteht, muss auch mind. 90 % Vollkornmehl enthalten sein. Am besten direkt im Geschäft nachfragen.

Kartoffeln können mehrmals wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Um Vitamin- und Mineralstoffverluste zu vermeiden, sollten sie mit der Schale gekocht oder gedämpft, und anschließend geschält werden.

Bieten Sie Fertigprodukte aus Kartoffeln wie z. B. Pommes frites, Chips und Kroketten aufgrund des hohen Fettgehalts nur selten an.

Milch und Milchprodukte

Kinder brauchen ab ca. dem 1. Lebensjahr täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte. Das enthaltene Eiweiß, die Vitamine und Mineralstoffe sowie das Kalzium sorgen für eine gesunde Entwicklung, starke Knochen und feste Zähne. Gut geeignet sind herkömmliche pasteurisierte Kuhmilch, „Länger-frisch-Milch“ (ESL-Milch) oder H-Milch (Haltbarmilch) und daraus hergestellte Produkte. Nicht geeignet sind Roh- oder Vorzugsmilch, da diese Erkrankungen hervorrufen können. Spezielle Kindermilch ist überflüssig,

diese ist oft deutlich süßer als normale Milch und häufig mit Aromen versetzt.

Wählen Sie täglich zwei Portionen aus der Palette von Trinkmilch, Joghurt, Buttermilch, Topfen und Gervais aus, und eine Portion aus der Palette an Käse. Sehr fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm und Crème Fraîche sollen nur sparsam verwendet werden. Fettreduzierte Milchprodukte sind für Kinder unter 2 Jahren nicht geeignet!

Bieten Sie Milch und Milchprodukte am besten pur (naturbelassen) an. Bei Bedarf können Sie sie mit einem Löffel Marmelade oder frischem Fruchtmus verfeinern.

Der Kauf von probiotischen Milchprodukten ist nicht erforderlich, da ein Standardprodukt wie z. B. Naturjoghurt ebenfalls Milchsäurebakterien enthält, welche eine gesunde Darmflora begünstigen.

Wenn das Kind keine Milch verträgt

Einige Kinder reagieren allergisch auf das Eiweiß in der Kuhmilch oder können den enthaltenen Milchzucker schlecht verdauen. Hier sorgt qualifizierte Aufklärung für das nötige Wissen. Nach entsprechender Diagnose sollte eine ernährungswissenschaftliche Fachkraft (Fachärzte oder Diätologen) kontaktiert werden (*Adressen siehe Seiten 45–47*).

Fleisch, Fisch, Wurst und Eier

Tierische Lebensmittel liefern hochwertiges Eiweiß und Nährstoffe wie Eisen, Zink und Vitamine. Für Ein- bis Dreijährige werden max. drei Fleischmahlzeiten (inkl. Wurst) pro Woche empfohlen. Hinzu kommen 1–2 Eier und 1–2 Portionen Fisch/Woche. Fleisch oder Wurst sollten gut kaubar, zart und fettarm sein; generell ist Fleisch Wurstwaren vorzuziehen.

Fisch bringt's

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass sich das Essen von Fisch vorteilhaft auf die Entwicklung des Kindes auswirkt: Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind bedeutend für die neurologische Entwicklung. Vor allem fettreiche Meeresfische wie z. B. Lachs, Hering oder Makrele und heimische Fischarten wie Saibling, Forelle oder Karpfen sind dafür hochwertige Quellen. Darüber hinaus liefert Fisch Jod für die Bildung der Schilddrüsenhormone. In der Regel wird Fisch von den Kindern gerne angenommen. Anfangs kann, bei mangelnder Akzeptanz, Fisch auch „versteckt“ werden – in einem Ragout, Eintopf oder Auflauf. Ungeeignet sind roher Fisch, grätenreicher Fisch sowie stark gewürzter Fisch aus der Dose. Sollte ihr Kind auf Meeresfisch verzichten, verwenden Sie zum Ausgleich der Omega-3-Fettsäuren einen Teelöffel Rapsöl zum Kochen. Schwermetallbelastete Fische wie Schwertfisch, Thunfisch, Heilbutt und Hecht sollen möglichst vermieden werden.

Fette und Öle

Fette und Öle sind besonders in der Entwicklungsphase unersetzlich als Baustoffe von Zellen und Hormonen, Energiespen-

der, Träger der fettlöslichen Vitamine und als Lieferant lebenswichtiger Fettsäuren. Die Fettqualität spielt dabei eine wichtige Rolle.

Pflanzenöle

Pflanzenöle wie Rapsöl, Lein-, Soja- und Olivenöl, weisen ein besonders günstiges Fettsäuremuster auf und sind aus diesem Grund die erste Wahl. Sie enthalten die bedeutenden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, mit den bereits beschriebenen positiven Auswirkungen. In der Küche lassen sich Pflanzenöle gut einsetzen, z. B. zum Braten, Backen und als Dressing.

Verwenden Sie kalt gepresste Öle nur in der kalten Küche, z. B. für Salate, in Dips und Rohkostgerichten. Raffinierte Öle – Rapsöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl etc. – können Sie auch zum Braten verwenden.

Versteckte Fette – Butter und Margarine

Versteckte Fette und Streichfette sollten von Kindern in möglichst geringer Menge verzehrt werden: Fertigprodukte, Süßigkeiten, Gebäck, Wurst- und Käsewaren sowie Snacks sind häufig voll davon. Übermäßiger Verzehr führt zu Übergewicht, dieses begünstigt in weiterer Folge die Entstehung von Diabetes mellitus Typ II, Gefäß- und Herzproblemen etc. Diätmargarine mit cholesterinsenkender Wirkung ist für Kinder nicht geeignet.

Für ein- bis dreijährige Kinder wird die Zufuhr folgender Fettmengen empfohlen:

5 Teelöffel pflanzliches Öl (zum Kochen, Braten und für den Salat)

oder

3 Teelöffel pflanzliches Öl (zum Kochen, Braten und für den Salat)

+

2 Teelöffel fein geriebene Nüsse zum Verfeinern von Milchprodukten, Obstmahlzeiten, Getreidebreien, Müsli etc.

Butter und anderes Streichfett nur sparsam verwenden.

Süßigkeiten und salzige Snacks

Kinder lieben Süßigkeiten und salzige Snacks. Der Geschmack für Süßes ist schon angeboren – bereits die Muttermilch schmeckt leicht süßlich. Die Kleinen sollten einen bewussten Umgang mit diesen Lebensmitteln lernen.

Setzen Sie keine Verbote, diese machen Süßigkeiten und Knabberereien interessanter, und das Verlangen wird noch größer. Gegen eine kleine Portion „Süßes“ oder „Salziges“ ist ab und zu nichts einzuwenden.

Zuwendung und Zeit statt Schokolade

Wenn Kinder von Ihnen mit Süßigkeiten oder Knabberereien getröstet oder beruhigt werden, so können diese auch als Erwachsene in belastenden Situationen oder aus Langeweile Verlangen nach Süßem haben.

37

Ernährung
1 – 3 Jahre



Kinderlebensmittel

Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder. Aus diesem Grund greifen viele zu „Kinderlebensmitteln“ in der Meinung, diese wären optimal auf ihren Nachwuchs abgestimmt. Kein Wunder, werden sie doch in der Werbung als besonders wertvoll angepriesen. Die Angebotspalette – von Kindersnacks über Frühstückscerealien und Kindermilchprodukte bis hin zu Kindergetränken – wird immer breiter. Die Lebensmittelindustrie schafft somit den Irrglauben, dass Kinder solche Lebensmittel brauchten, doch dafür gibt es keine wissenschaftliche Grundlage. Die meisten Produkte enthalten zu viel Zucker, Fett und evtl. Lebensmittelzusatzstoffe und sind teurer als „Standardprodukte“. Kinderlebensmittel lassen sich unter anderem durch Extras wie Sammelobjekte, Picklerl oder Spiele erkennen.

Süßigkeiten sollen ihren Platz in der Kinderernährung haben, keine Frage, ein gesundes Naschen gibt es aber nur in der Werbung.

Tagsüber außer Haus

Wenn Ihr Kind in einer Kinderkrippe betreut wird, bekommt es viele neue Eindrücke und Anregungen – auch beim Essen. Idealerweise sollten Sie gemeinsam mit der Bezugsperson der Einrichtung über das Essen sprechen. Dieses sollte kindgerecht sein (siehe Ernährungsempfehlungen von 0–3 Jahren). Ihr Sprössling wird schnell neue Speisen ausprobieren und neue Essenseindrücke sammeln.

Wenn die Familie den ganzen Tag außer Haus ist, ist eine gemeinsame Mahlzeit am Abend besonders wichtig. Diese sollte ausgleichend auf den Speiseplan des Tages abgestimmt werden – gab es also z. B. zu Mittag ein Fleischgericht, sollte jetzt etwas Fleischfreies auf den Tisch kommen etc.

Vegetarische Ernährung

Wenn auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink geachtet wird, ist eine pflanzliche Ernährung plus Milchprodukte und Eier, bei Kleinkindern möglich.



Hier einige Ideen und Vorschläge für empfehlenswerte Haupt- und Zwischenmahlzeiten, die beliebig miteinander kombiniert werden können:

FRÜHSTÜCK

- aufgeweichte Getreideflocken mit Apfelstückchen und Naturjoghurt (3,6 % Fett)
- selbst gemachter Milchreis oder Grießbrei mit Birne
- fein vermahlene Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurkenscheiben
- Bauernbrot mit Schinken und Radieschen
- fein vermahlene Vollkornbrot mit mildem Hartkäse und Paprikastreifen
- Vollkorntoastbrot mit Butter und Marmelade
- Roggenmischbrot mit Butter und Honig

FÜR FRÜHSTÜCKSMUFFEL

- Obstmilchshake (z. B. ein Glas Milch/Joghurt mit Heidelbeeren, einer halben Banane, Getreideflocken)

ZWISCHENMAHLZEIT

- Fruchtsalat mit Vollkornzwieback
- Naturjoghurt mit Kiwi, Banane und Getreideflocken
- fein vermahlene Vollkornbrot mit mildem Hartkäse und Rettich
- selbst gemachte Topfcreme mit frischen Beeren und 1 Löffel Marmelade
- Gersteigekuchen mit frischen Erdbeeren
- selbst gemachter Milchshake mit frischem Obst

HAUPTMAHLZEIT

- Gemüsesuppe mit (Vollkorn-)Brot
- Putengeschnetzeltes mit Gemüse und Reis
- Rindfleischstückchen mit Gemüse und Kartoffelpüree
- Seelachsfilet mit Risipisi
- Spaghetti mit Tomatensauce
- Lasagne mit Spinat und Feta
- Penne mit leichter Käsesauce und Gemüse
- Kartoffelauflauf mit Gemüse
- Ofenkartoffel mit Kräutertopfen
- Pellkartoffel mit mildem Hartkäse, Schinken und Gemüse
- selbst gemachter Hamburger z. B. mit Faschiertem und geraspelten Karotten, Salat
- selbst gemachte Pizza mit Tomatensauce, Gemüse und Mozzarella
- Polentaeccken überbacken mit Tomatenscheiben
- Kichererbseneintopf mit Huhn und Gemüse
- Schweinefleischstückchen mit Gemüse und Couscous
- Kalte Platte mit viel knackigem Gemüse
- Kalte Platte mit milden Salaten, wie z. B. Apfel-Karotten-Salat (fein gerieben)

Verdauungsbeschwerden bei Kleinkindern

Die häufigsten Verdauungsbeschwerden im Kleinkindalter sind Blähungen, Durchfall und Verstopfung. Für kleine Kinder ist der Bauch das Zentrum ihres Empfindens. Missemphindungen aller Art drücken sich daher oft auch durch Bauchschmerzen aus. Diese müssen auf jeden Fall ernst genommen werden, und neben ärztlicher Abklärung sollten sich Eltern/Betreuungspersonen die Frage stellen: „Warum könnte sich das Kind nicht wohl fühlen?“

Blähungen

Bei nicht enden wollenden „Dreimonats-Koliken“ bieten Kinderarzt/-ärztin und die „Schreiambulanz“ der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde in Innsbruck Hilfestellung (siehe Kapitel „Adressen und Kontakte“, Seite 45). Bei größeren Kindern sind Verstopfung oder eine Fehlbesiedelung des Darms häufige Ursachen. Seltener werden Blähungen durch kohlenensäurehaltige Getränke, frischen Germteig, manche Gemüsesorten (Kohl, Kraut, Bohnen ...) und andere blähende Speisen hervorgerufen. Kümmel, Anis und Fenchel als Tee oder Gewürz wirken entblähend.

Durchfall

Je jünger das Kind, desto größer ist die Gefahr der Austrocknung. Daher: Auch wenn das Kind einmal einen Tag lang nichts isst, trinken muss es auf jeden Fall! Dafür eignen sich leicht gezuckerter, länger als drei Minuten gezogener Schwarztee, gesalzene Gemüsebouillon und Karottensuppe. Auch geriebener Apfel und zerdrückte Banane können gegeben werden. Bei schwerem Durchfall oder begleitendem Erbrechen sollten Sie ärztlichen Rat einholen!

Verstopfung

Normaler Stuhlgang heißt: von dreimal am Tag bis dreimal in der Woche ist alles normal (*Stillkinder siehe Kapitel „Muttermilch ist schwer ersetzbar“, Seite 8*). Wenn ein Kind über einen längeren Zeitraum nicht mindestens jeden zweiten Tag Stuhlgang hat, leidet es an Verstopfung. Die Ursachen können sein: Bewegungsmangel, Flüssigkeitsmangel, eine zu ballaststoffarme Kost, aber auch psychische Ursachen kommen infrage.

Ihr Arzt/Ihre Ärztin und Diätologen beraten Sie nach einer genauen Erhebung der Ess- und Trinkgewohnheiten des Kindes über die ernährungsmedizinischen Therapiemöglichkeiten bei Verstopfung.

Hartnäckige Verdauungsbeschwerden, denen nach ärztlicher Untersuchung keine körperlichen Erkrankungen zugrunde liegen, sollten als ein Zeichen von großem kindlichen Unwohlsein ernst genommen werden; suchen Sie in diesem Fall entsprechende Stellen auf (*siehe Kapitel „Adressen und Kontakte“, Seite 45*).

Zahngesundheit von Anfang an

Gesunde Zähne und richtige Ernährung sind eine wesentliche Voraussetzung für eine gesunde körperliche, sprachliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes. Schöne, naturgesunde Zähne prägen das Erscheinungsbild jedes Menschen und sind ein wichtiges Stück Lebensqualität bis ins hohe Alter. Für die lebenslange Zahngesundheit Ihres Kindes können Sie als Eltern wesentliche Grundsteine legen! Beachten Sie von Anfang an einige wichtige Grundsätze der Zahnprophylaxe und freuen Sie sich am Erfolg, wenn Ihr Kind mit gesunden Zähnen fröhlich lachen kann!

Entstehung der Milchzähne und der bleibenden Zähne

Bereits bei der Geburt sind alle 20 Milchzähne im Kiefer angelegt. Ungefähr im Alter von sechs Monaten beginnt der Zahndurchbruch. Die Kinder speicheln viel und versuchen, alles in den Mund zu stecken.

Die Entwicklung des Milchgebisses ist mit ca. drei Jahren abgeschlossen. Im Alter von etwa sechs Jahren kommt – oft von den Eltern unbemerkt – hinter dem letzten Milchbackenzahn der erste bleibende Zahn zum Vorschein. Meist beginnt erst danach der Wechsel der Schneidezähne.

Kiefer- und Zahnentwicklung fördern!

Bereits der erste Milchzahn sollte konsequent gepflegt werden, aber schon vorher kann die gesunde Entwicklung des Kiefers und der Zähne gefördert werden. Stillen ist eine ideale Voraussetzung dafür. Sollten Sie Ihr Kind mit der Flasche ernähren, vergrößern Sie das Saugloch nicht! Ihr Kind sollte ausgiebig lutschen und saugen können.

Babys haben ein großes Saug- und Nuckelbedürfnis. Gerade deshalb müssen Beruhigungssauger („Schnuller“) verantwortungsbewusst und zeitlich begrenzt eingesetzt werden.

Kariesentstehung

Karies entsteht durch das Zusammenspiel von Kohlenhydraten aus der Nahrung und Bakterien im Zahnbelag (Plaque).

Kariesbakterien lieben Zucker, hauptsächlich Haushaltszucker, in Speisen und Getränken. Je mehr Zucker zugeführt wird, umso besser ist das Wachstum der Bakterien in der Plaque. Die Plaque-Bakterien verstoffwechseln den Zucker und produzieren dabei Säuren; diese greifen den Zahnschmelz an und können so zu Karies führen. Wird der Zahnbelag regelmäßig und gründlich entfernt und der tägliche Zuckerkonsum reduziert – keine süßen Zwischenmahlzeiten und keine süßen „Dauernuckelflaschen“ –, dann haben die Kariesbakterien kaum eine Chance, die Zähne zu schädigen.

Zähneputzen bei Babys

Ab dem ersten Milchzahn sollte mit dem Zähneputzen begonnen werden, da ab diesem Zeitpunkt auch schon Karies entstehen kann.

Damit sich Ihr Kind an das Zähneputzen gewöhnt, können Sie den ersten Milchzahn auch mit einer Stoffwindel oder einem weichen Tuch reinigen. Besonders bewährt für eine Massage des Kieferkammes beim Zahndurchbruch haben sich „Fingerlinge“ aus Frottee oder Silikon (erhältlich in Sanitätshäusern).

Kinderzähne brauchen eine Kinderzahnbürste, mit einem kleinen Borstenkopf und weichen, abgerundeten Kunststoffborsten.

Verwenden Sie eine fluoridhaltige Kinderzahn-pasta; diese enthält meist 500 ppm (=0,05 %) Fluorid und damit deutlich weniger als eine Erwachsenen-zahn-pasta. Geben Sie einmal am Tag einen Hauch Kinderzahn-pasta auf die Zahnbürste und reinigen Sie damit gründlich alle Flächen aller Zähne im Mund Ihres Kindes.

Ab dem zweiten Geburtstag verwenden Sie zweimal am Tag eine erbsengroße Portion der Kinderzahn-pasta.

Fluoride härten den Zahnschmelz und machen die Zähne widerstandsfähiger gegen den Säureangriff, der zu Karies führen kann. Die Verwendung einer

fluoridierten Kinderzahn-pasta macht in der Regel die Gabe von Fluoridtabletten überflüssig (bitte sprechen Sie darüber aber mit Ihrer Kinder- oder ZahnärztIn).

Besonders wichtig ist das Zähneputzen am Abend, da in der Nacht wenig Speichel gebildet wird und somit die schützende Wirkung des Speichels gegenüber den Säureangriffen wegfällt. Nach dem Zähneputzen ist es wichtig, dass nur ausgespuckt, nicht ausgespült wird, damit die in der Zahnpasta enthaltenen Fluoride länger und besser wirken können. Kleinkinder können Ihre Zähne aber nicht allein säubern, d.h., dass Sie mindestens einmal am Tag alle Flächen aller Zähne Ihres Kindes putzen sollten. Bis zum zehnten Lebensjahr sollte einmal täglich von einem Eltern-teil nachgeputzt werden! Nach jedem Putzen die Bürste gut ausspülen und mit dem Kopf nach oben zum Trocknen aufstellen. Auch Kinderzahn-bürsten sollten regelmäßig ausgetauscht werden: etwa alle sechs bis acht Wochen, da die Reinigungswirkung der Borsten mit der Zeit nachlässt. Weiters ist von großer Bedeutung, dass nicht zu viel Druck mit der Bürste ausgeübt und auch nicht zu viel Zahnpasta verwendet wird, da man ansonsten dem Zahnschmelz schaden kann.

Soft, Tee & Co.

Wasser und ungesüßte Tees sind zahngesunde Durstlöcher!

Süße Säfte, Sirup, Limonaden, gesüßte Tees und Fruchtsäfte in den Trinkflaschen schaden den



Milchzähnen, da die Zähne dadurch dauernd mit Zucker und Säuren umspült werden.

Dauerndes Nuckeln an einer Trinkflasche fördert „Nuckelflaschenkaries“ und Zahnfehlstellungen. Sobald Ihr Kind alleine sitzen kann, sollten Sie es an das Trinken aus dem Becher oder der Tasse gewöhnen.

Wenn nur Wasser im Becher ist, macht auch das Kleckern keine klebrigen Flecken.

Geben Sie Ihrem Kind immer wieder härtere Lebensmittel wie z. B. eine Karotte oder eine Brotkruste. Das regt zum Kauen an und fördert den Speichelfluss. Diese Beihilfen sollten immer unter der Aufsicht eines Erwachsenen erfolgen (Erstickungsgefahr).

Süßigkeiten

Ein richtiger Umgang mit dieser Art von Lebensmitteln will von klein auf gelernt sein. Empfehlenswert ist ein süßer Nachtisch im Anschluss an das Mittagessen. Bei Konsum von Süßigkeiten kommt es nicht auf die Menge, sondern auf die Häufigkeit an, d.h. je öfter Zucker zugeführt wird, desto schädlicher ist es für die Zähne. Süße und klebrige Zwischenmahlzeiten und auch das berühmte „Bethüpfel“, das Fläschchen oder eine Nascherei nach der abendlichen Zahnpflege, tun den Zähnen gar nicht gut! Eltern sollten Ihrem Kind ein Vorbild sein!

1. Zahnarztbesuch

Ein gemeinsamer Besuch mit Ihrem Kind beim Zahnarzt/ bei der Zahnärztin Ihres Vertrauens sollte möglichst früh erfolgen (rund um den 1. Geburtstag), einerseits um Ihr Kind an den regelmäßigen Zahnarztbesuch zu gewöhnen und andererseits um Zahn- bzw. Kieferfehlstellungen zu erkennen.

Sollten Sie an mehr Information zur Zahngesundheit bei Kindern interessiert sein, informieren Sie sich in den Mutter-Eltern-Beratungsstellen, wann die Zahngesundheitserzieherinnen des **avomed** anwesend sind.

Dank der Unterstützung des Landes Tirol, der Tiroler Sozialversicherungsträger, insbesondere der TGKK, sowie der Städte und Gemeinden in Tirol ist der **avomed** in den meisten Tiroler Mutter-Eltern-Beratungsstellen, Kindergärten und Volksschulen seit Jahren erfolgreich in der Zahngesundheitsvorsorge tätig.



Plötzlicher Säuglingstod SIDS – was Sie dagegen tun können.

Was ist SIDS?

SIDS ist die Abkürzung für „Sudden Infant Death Syndrome“ – zu deutsch: Plötzlicher Säuglingstod.

Wie ereignet sich SIDS?

SIDS ereignet sich vorwiegend im Schlaf, wobei noch unklar ist, ob Atem- oder Herz-Kreislaufstörungen ausschlaggebend sind. Betroffen sind Babys im ersten Lebensjahr – mit einer besonderen Gefährdung im 3. Lebensmonat.

Was können Eltern tun?

Zahlreiche Risikofaktoren für SIDS sind bekannt. Zum Teil sind diese Faktoren durch einfache Maßnahmen zu verändern – das ist es, was Sie als Eltern tun können.

Empfohlen wird

- Rückenlage während des Schlafens
- Rauchfreie Umgebung besonders in der Schwangerschaft

- Verwendung eines Babyschlafsackes zum Schlafen
- Stillen Sie Ihr Baby, wenn es Ihnen möglich ist!
- Harmonische Umgebung und häufiger Körperkontakt
- Regelmäßige Arztbesuche

Vermeiden Sie

- Bauch- oder Seitenlage während des Schlafens
- Kopfpolster und zu weiche Matratze
- übermäßige Wärmebelastung Ihres Säuglings (empfohlene Raumtemperatur 18°–20° C)
- Rauchen in Gegenwart des Kindes
- Rauchen besonders in der Schwangerschaft
- Ihr Baby allein zu lassen

Bedenken Sie

Ein erhöhtes SIDS-Risiko besteht lediglich im ersten Lebensjahr. 999 von 1000 Babys sind nicht betroffen!

Weitere Informationen

- Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Innsbruck.....+43 512 504-23483
- Ä.ö. Bezirkskrankenhaus Reutte.....+43 5672 601-520
- A.ö. Krankenhaus St. Vinzenz Zams.....+43 5442 600-2399
- A.ö. Bezirkskrankenhaus St. Johann+43 5352 606-371
- A.ö. Bezirkskrankenhaus Lienz+43 4852 606-449
- A.ö. Bezirkskrankenhaus Kufstein.....+43 5372 6966-3705
- A.ö. Bezirkskrankenhaus Hall+43 50504-30

Adressen und Kontakte

Universitätsklinik für Kinder und Jugendheilkunde Innsbruck

Allgemeine Ambulanz Department für Kinderheilkunde

Tel. +43 512 504-23483 oder -23498

Stillambulanz: Tel. +43 50 504-81463

E-mail: hebammen.ambulanz@uki.at

E-mail-Anfrage: still.ambulanz@uki.at

Allgemein öffentliches Bezirkskrankenhaus St. Johann

Allgemeine Kinderambulanz

Tel. +43 5352 606-371

E-mail: kinder@khsj.at

Stillambulanz: Tel. +43 5352 606-500

Allgemein öffentliches Bezirkskrankenhaus Schwaz

Allgemeine Kinderambulanz

Tel. +43 5242 600-2210

Stillambulanz: Tel. +43 5242 600-2210

Allgemein öffentliches Bezirkskrankenhaus BetriebsGmbH Zams

Allgemeine Kinderambulanz:

Tel. +43 5442 600-2399

E-mail: kinderambulanz@krankenhaus-zams.at

Stillambulanz: Tel. +43 5442 600-2910

Allgemein öffentliches Bezirkskrankenhaus Hall

Stillambulanz: Tel. +43 50504-36372

Gynäkologische Ambulanz:

Tel. +43 50504-36312

Allgemein öffentliches Bezirkskrankenhaus Kufstein

Allgemeine Kinderambulanz:

Tel. +43 5372 6966-3705

Gynäkologische Ambulanz:

Tel. +43 5372 6966-4605

Allgemein öffentliches Bezirkskrankenhaus Reutte

Allgemeine Kinderambulanz:

Tel. +43 5672 601-520

Gynäkologische Ambulanz:

Tel. +43 5672 601-210

Allgemein öffentliches Bezirkskrankenhaus Lienz

Abteilung für Kinderheilkunde:

Tel. +43 4852 606-449

Gynäkologische Ambulanz:

Tel. +43 4852 606-680

Sanatorium Kettenbrücke Innsbruck

Haupttelefon: Tel. +43 512 2112

Privatklinik Hochrum

Haupttelefon: Tel. +43 512 234-0

E-mail: office@privatklinik-hochrum.com

Mutter-Eltern-Beratungsstellen Land Tirol

Tel. +43 512 260135

E-Mail: regina.klingenschmid@tirol.gv.at

Ernährungsmedizinische Beratung für Mutter und Kind

Auskunft über alle Beratungsstellen

in Tirol beim **avomed**

Tel. +43 512 586063-15

E-Mail: avomed@avomed.at

www.avomed.at

- Auskunft über alle **avomed** Beratungsstellen und Ernährungsprogramme tirolweit
- kostenlose Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ und „Beikost“ in ganz Tirol

Landessanitätsdirektion Tirol (LSD)

Bozner Platz 6

6020 Innsbruck

Tel. +43 512 508-2662

Fax: +43 512 508-2665

Die Ernährungs- und Diätberatungsstellen des Landes Tirol werden tirolweit von der LSD angeboten und finanziert. Für Kinder & Jugendliche (und deren Eltern) kostenlos, für Erwachsene wird ein geringer Selbstkostenbeitrag verrechnet.

Tiroler Gebietskrankenkasse

Informationen zum Kinderbetreuungsgeld

Innsbruck Tel. +43 59160

Imst Tel. +43 59160-3312

Lienz Tel. +43 59160-3911

Wörgl Tel. +43 59160-3612

Kitzbühel Tel. +43 59160-3812

Reutte Tel. +43 59160-3212
Zell/Ziller Tel. +43 59160-3112
Kufstein Tel. +43 59160-3512
Landeck Tel. +43 59160-3412
Telfs Tel. +43 59160-3132

Stillberatung – Stillambulanzen in Tirol

Beratung durch speziell ausgebildete
Stillberaterinnen (IBCLC) | Verband der
Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs

Web: [http://www.stillen.at/stillberatung/
stillambulanzen/stillambulanz_oesterreich.html](http://www.stillen.at/stillberatung/stillambulanzen/stillambulanz_oesterreich.html)
Termine nach telefonischer Vereinbarung!

Stillgruppen

z. B. im Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck

Auskunft über Stillgruppen in ganz Tirol
erteilt Isolde Sairinger (Stillberaterin):

Tel. +43 5472 6340

Mobil +43 650 7306544

Web: [http://www.stillen.at/stillberatung/
beraterinnen/tirol.html](http://www.stillen.at/stillberatung/beraterinnen/tirol.html)

Ambulanz für Schrei-, Schlaf- und Esstörungen, kinderpsychologische Beratung

Universitätsklinik für Kinder- und
Jugendheilkunde Innsbruck
Tel. +43 512 504-28364
E-Mail: kinder-psychoth@i-med.ac.at

PLATTFORM der Eltern-Kind-Zentren Tirol

www.eltern-kind-zentren-tirols.at
Kontakt: Barbara Lechner (Präsidentin)
Tel. +43 660 3163146
E-Mail: barbara@ekiz-kramsach.at



47

Adressen &
Kontakte

Quellenverzeichnis

Österreichische Beikostempfehlungen

Bruckmüller MU, Dieminger B, Kiefer I. Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen. Hrsg. BMG, HVB & AGES. Aktualisierte Auflage. Jänner 2014.

Babys erstes Löffelchen

Hitthaller A., Bruckmüller et al. Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen. Wien 2014

aid-Heft, Bestell-Nr. 1357

„Ernährung von Säuglingen“, aid infodienst e. V., Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn
Bestellung unter www.aid.de

aid-Heft, Bestell-Nr. 1566

„Das beste Essen für Kleinkinder, Empfehlungen für die Ernährung von 1- bis 3-Jährigen“, aid infodienst e. V., Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn
Bestellung unter www.aid.de

aid-Heft, Bestell-Nr. 1447

„Das beste Essen für Kinder - Empfehlungen für die Ernährung von Kindern“, aid infodienst e. V., Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn
Bestellung unter www.aid.de

Expertenposition Ernährung von 1- bis 3-Jährigen – State-of-the-Art & Praxisempfehlungen

Hg. vom Expertenkreis Kleinkinderernährung. Birnbacher R et al., 2011

Kinderlebensmittel – Schein und Sein

Lehner P. AK-Studie 83/2005. Hg. von der Arbeiterkammer Wien, Wien 2005

Pädiatrische Ernährungsmedizin

Reinehr T, Kersting M, van Teeffelen-Heithoff A, Widhalm K (Hg.). Verlag Schattauer GmbH 2011

Das Handbuch für die stillende Mutter

Hg. von La Leche Liga International, Eigenverlag, Schweiz 2001
Bestellung unter www.stillbuch.at

Essen und Trinken im Säuglingsalter

Hanreich I. 6. Aufl., Verlag Hanreich, Wien 2010

Nützliches im Internet

www.richtigessenvonanfangan.at

www.oege.at

www.dge.de

www.stillen.at

www.docs4you.at

www.waswiressen.de





Der richtige Start ins Leben

Ernährungsempfehlungen von 0-3 Jahren

© avomed 2014; 4. Auflage, November 2014

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin

und Gesundheitsförderung in Tirol

Anichstraße 6/4 · 6020 Innsbruck

Telefon 0 512 / 58 60 63 · Fax 0 512 / 58 30 23

E-Mail: avomed@avomed.at · www.avomed.at

Gestaltung

comdesign.net Werbeagentur, 6100 Seefeld

Bilder

© horvarth, © fotolia.com: Alfred Nesswetha, Fotowerk, detailblick, tankist276, bilderstoeckchen, kab-vision, Valeriy Lebedev, L. Menze, Yuri Arcurs, Corinna Gissemann, BeTa-Artworks, Elisabeth Coelfen, quipu, Barbara Helgason, soupstock, svitlana10, kab-vision, Beboy, Ilike, Yantra, gys04ka, Darius Dzinnik, volff., © REVAN

Druckfehler, Irrtümer vorbehalten.

Nachdruck, Vervielfältigung – auch auszugsweise,
sowie Verarbeitung in elektronischen Medien nur
mit Genehmigung des Herausgebers.

Hinweis zur Schreibweise

Nur um bessere Lesbarkeit zu gewähren haben wir im
Text häufig die männliche Form verwendet – selbstver-
ständlich sind mit dieser Form auch Frauen gemeint.



www.avomed.at
www.richtigessenvonanfangan.at

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6 · 6020 Innsbruck · Tel. +43 0512 586063 · E-Mail: avomed@avomed.at

