



Hochstuhl mit Babywippe von Stokke, [www.stokke.com](http://www.stokke.com)

## Ein Löffelchen für Mama

Für Baby und seine Eltern ist es ein großer Schritt, wenn das Essen nicht mehr aus Mamas Brust, sondern aus dem Mixer kommt. Beim Umstieg gibt es aber einiges zu beachten. Und wenn Baby den Brei partout nicht mag, stellt das Baby Led Weaning eine empfehlenswerte Alternative dar. VON ALEXANDER KORDS

Sie gehören zu den innigsten Momenten, die eine Mutter und ihr Baby miteinander teilen: die Mahlzeiten, während derer der Säugling an Mamas Brust nuckelt. Doch irgendwann geht diese so unschätzbare wertvolle Zeit zu Ende – nämlich dann, wenn die Energie, die die Muttermilch liefert, für die zunehmende Größe des Babys nicht mehr ausreichend ist. Allerdings geschieht der Übergang von Muttermilch zu Beikost nicht von heute auf morgen. „Zwischen dem 4. und dem 6. Lebensmonat sollte eine Still- beziehungsweise Milchmahlzeit durch eine Breikost ersetzt werden“, rät Dr. Petra Rust. Sie ist Assistenzprofessorin am Institut für Ernährungswissenschaften an der Universität Wien. „Entsprechend der Entwicklung des Kindes erfolgt dann ein kontinuierlicher Übergang zur Familienkost“, meint sie.

### Schauen und kauen

Doch so weit ist es noch lange nicht. Erst einmal muss sich Baby an das neue Esswerkzeug namens Löffel gewöhnen – und dazu bereit sein, ihn und den fremdartigen Brei in seinen Mund zu lassen. „Den optimalen Zeitpunkt, wann die Beikost eingeführt wird, bestimmt das Baby selbst“, sagt Catherine Wurth. Sie ist in Wien und im Waldviertel als Hebamme tätig und berät Eltern während des ersten Lebensjahres ihres Kindes in allen Belangen. Das erste Zeichen dafür, dass das Kind bereit ist, ist laut Wurth sein aufkommendes Interesse am Essen der Erwachsenen. So greift es etwa am Tisch

gezielt nach Lebensmitteln oder macht Kaubewegungen, wenn es seinen Eltern beim Essen zusieht. Sollte ihr Liebling noch keine offensichtliche Lust auf Brei haben, ist das allerdings kein Grund zur Sorge für Mama und Papa – „vorausgesetzt, dass es gut an der Brust trinkt und sich gut entwickelt“, wie die Hebamme betont. Schließlich ist Muttermilch im gesamten ersten Lebensjahr das Hauptnahrungsmittel für Säuglinge.

Idealerweise startet der erste Versuch der Baby-Fütterung direkt nach einer Stillmahlzeit. „Dann ist das Baby nicht mehr allzu hungrig und entspannt genug für die ersten Löffelchen Brei“, sagt Wurth. Zum Einstieg kocht man einen einfachen, warmen Gemüsebrei aus einer einzigen gedünsteten und pürierten Gemüseart. Wegen ihres süßen Geschmacks erfreuen sich dabei Karotte, Kürbis und Pastinake besonderer Beliebtheit bei den Kleinen. „Wenn in den nächsten vier Tagen keine Unverträglichkeit auftritt“, so Wurth weiter, „dann kann ein neues Lebensmittel eingeführt werden.“ Relativ bald sollte auch Fleisch Einzug in den Speiseplan halten. „Der Eisenspeicher des Kindes ist allmählich aufgebraucht, und die Muttermilch liefert nur sehr geringe Mengen an Eisen“, wie Dr. Petra Rust weiß. Auf Zucker und Salz sowie andere Gewürze sollte man bei der Zubereitung



Esslernschale von NUK, [www.nuk.de](http://www.nuk.de)

» Zwischen dem 4. und dem 6. Lebensmonat sollte eine Still- beziehungsweise Milchmahlzeit durch eine Breikost ersetzt werden. «

allerdings unbedingt verzichten, schließlich soll sich das Baby mit dem Eigengeschmack des Essens vertraut machen. Von der Beigabe tierischer Milch und deren Erzeugnissen zu einem Fleischbrei rät Ernährungswissenschaftlerin Rust ab, da es sich dabei die Mineralstoffe Calcium und Eisen gegenseitig erschweren würden, in den Blutkreislauf zu gelangen. Weil Baby noch Muttermilch beziehungsweise Milchmahlzeit bekommt, verringert sich das Risiko, eine Unverträglichkeit gegen Gluten zu entwickeln, wenn dem Brei auch Getreide beigemischt wird.



Schale, Teller und Besteck von MAM, [www.mambaby.com](http://www.mambaby.com)

## BÜCHERTIPPS

Edith Götjen: **Lotta lernt essen: Stillen, Milch und Babybrei: Der Ratgeber fürs wirkliche Leben**; TRIAS, € 15,50  
Das Buch begleitet Mama und Baby beim Stillen und beim Übergang zum Brei. Dazu liefert es einige einfache Grundrezepte.



Josephine Schwarz-Gerö: **Baby, warum isst du nicht? Essprobleme verstehen und lösen**; Patmos Verlag, € 15,40  
Die Leiterin der säuglingspsychosomatischen Station des Wilhelminenspitals in Wien erklärt in vier Puzzlestücken und leicht verständlichen Worten, wie Eltern die Essbedürfnisse ihrer Kinder erkennen und darauf reagieren.



Loretta Stern, Eva Nagy: **Einmal breifrei, bitte! Die etwas andere Beikost**; Kösel-Verlag, € 16,50  
Die Schauspielerin und die Hebamme ermutigen Eltern, es bei ihrem Säugling mal mit Fingerfood zu probieren.



Astrid Laimighofer: **Babynahrung: Gesund und lecker durchs erste Jahr**; GU Verlag, € 13,40, erhältlich ab 1.09.2014  
Der Ratgeber beantwortet sämtliche offene Fragen in Sachen Babynahrung und Allergievorbereitung. Plus: Rezepte fürs Baby und die ganze Familie.



### Keine Lust auf Brei

Jedes Kind ist anders – dieser weise Spruch gilt natürlich auch für das Essen. Während die einen Kleinen Löffel für Löffel verdrücken und anschließend lautstark Nachschlag fordern, tun sich andere erheblich schwerer. Doch ganz gleich, ob der Nachwuchs die Lippen aufeinanderpresst, permanent den Kopf wegdreht oder zu weinen beginnt – Mama und Papa sollten sich nicht entmutigen lassen. „Es kann verschiedene Gründe haben, warum das Baby keinen Brei essen möchte“, erklärt Catherine Wurth. Beispielsweise kann der Moment falsch gewählt sein, in dem mit der Fütterung begonnen wird. Vielleicht hat das Kind gerade eine quengelige Phase, ist müde oder hat schon zu großen Hunger. „In Fällen wie diesen wird das Baby nicht aufnahmefähig für etwas Neues sein“, weiß die Hebamme. Möglicherweise ist der Nachwuchs auch noch gar nicht bereit, etwas anderes zu sich zu nehmen als die gewohnte Muttermilch. „Wenn es so ist, erspart man sich und dem Baby viel Aufregung, indem man mit den nächsten Versuchen noch ein paar Wochen wartet“, sagt Wurth und fügt hinzu: „Schließlich soll das Essen von Anfang an Spaß machen.“

Manche Kleinkinder fühlen sich auch nicht wohl damit, eine breiige Konsistenz im Mund zu haben. Für sie eignet sich eine alternative Methode des Fütterns: das sogenannte Baby Led Weaning, umgangssprachlich auch einfach als Fingerfood bezeichnet. Für Catherine Wurth ist das „eine wunderbare Möglichkeit für das Baby, Lebensmittel selbstständig und mit allen Sinnen kennenzulernen“. Dabei gibt man ihm ein handliches Stück Obst oder Gemüse, das es mit seiner Faust festhalten kann und das durch Dünsten weicher gemacht wurde. Anfangs wird das Kind damit noch spielen und daran herumnuckeln, erst nach einer Weile beißt es kleine Stücke ab und schluckt sie. Bis





**Der ideale Brei**  
 ... sollte selbst hergestellt sein.  
 ... **besteht aus ausgewählten Zutaten, am besten in Bio-Qualität.**  
 ... ist zumindest anfangs sehr fein püriert, damit Baby ihn gut schlucken kann.  
 ... **enthält weder rohen Fisch noch rohes Fleisch oder Ei.**  
 ... beinhaltet keine ganzen Nüsse – zumindest in den ersten zwei Lebensjahren.  
 ... **verzichtet auf Zucker, Salz und Gewürze.**  
 ... besteht erst nach neun Monaten aus Rohkost.

Portionen von nennenswerter Größe zustande kommen, dauert es einige Wochen, wenn nicht sogar Monate. In dieser Zeit wird das Kind möglicherweise Karottenflecken auf dem Teppich hinterlassen, sich seine Kürbis-Fingerchen am Body abwischen und den Brokkoli Richtung Tapete werfen. Neben sehr viel Geduld empfiehlt sich eine Plastikplane, mit der der Aktionsradius des Babys großflächig ausgelegt wird. Oder man verlegt die Mahlzeiten gleich in einen gefliesten Raum. Anders läuft es aber beim Breiessen auch nicht ab.

Von großem Vorteil beim Baby Led Weaning ist, dass sich Mama und Papa viel Vorbereitungszeit ersparen, weil sie keinen Brei zubereiten müssen. Außerdem müssen sie nicht füttern und können selbst essen, während sich ihr Nachwuchs mit dem Fingerfood beschäftigt. „Man muss allerdings auf das Risiko des Verschluckens achten“, warnt Dr. Rust. Ein eher nachteiliger Aspekt des Selbstfüterns ist, dass man angesichts größerer Mengen an Essen, die auf den Boden fallen, schwer einschätzen kann, wie viel letztlich im Mund des Kindes gelandet ist. Außerdem, wie Dr. Rust anmerkt, sollte Fleisch unbedingt Bestandteil der Beikost sein, und das lässt sich nicht in Form von Fingerfood aufbereiten. Daher rät die Ernährungsexpertin dazu, Speisen in verschiedenen Konsistenzen anzubieten.

**Tischmanieren**

Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann das Kind am Familientisch mitessen, weil es dann Zähne zum Kauen entwickelt hat. Jetzt beginnt auch die Zeit, in der sich der Nachwuchs an die Sitten beim Essen gewöhnen sollte. Zwar dauert es bis zum vierten oder fünften Lebensjahr, bis alle Gewohnheiten verinnerlicht sind. Einige altersgerechte Regeln sollten jedoch von Beginn an gelten, etwa Händewaschen vor dem Essen, das gemeinsame Beginnen und das Aufstehen, wenn der Teller leer ist. Es liegt in der Verantwortung der Eltern, ihr Kind nicht mit zu großen Portionen zu überfordern und mit guten Essmanieren ein Vorbild zu sein. Denn wie bei allen anderen Aspekten seines kleinen Lebens lernt das Kind auch beim Essen am effektivsten, wenn es andere nachmacht. ■

© NUK (2), Hersteller (5)



**1** Tierisches Essvergnügen: Rutschfester Melaminteller von **Sigikid** um € 6,99, [www.sigikid.de](http://www.sigikid.de) **2** Für hausgemachten Brei: Dampfgarer und Mixer von **Chicco** um € 149,95, [www.chicco.de](http://www.chicco.de) **3** Warmhalteteller, biegsamer Löffel und abgerundete Gabel: Esslernset von **mOmma** um € 16,99, [www.baby-walz.at](http://www.baby-walz.at) **4** Praktisch babygerechte Breiportionen einfrieren: Multi Portions von **Béaba** um € 17,95, [www.babymarken.de](http://www.babymarken.de) **5** Sorgt mit Saugnapf für festen Stand: Easy Learning Esslernschale von **NUK** um € 6,49, [www.nuk.de](http://www.nuk.de) **6** Perfekter Halt für kleine Hände – für den Übergang vom Füttern zum selbstständigen Essen: Dipper-Set von **MAM** um € 6,99, [www.mambaby.com](http://www.mambaby.com)