

## **Beikosteinführung (Brei) beim Säugling:**

- Beikost sollte frühestens mit Beginn des 5., spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats eingeführt werden. Das Baby zeigt Ihnen, ob es bereit für Brei ist. Wenn es den Brei mit der Zunge ständig aus dem Mund herausstösst, ist ihr Baby noch nicht so weit. Warten Sie 1-2 Wochen.
- Als erstes sollte ein Brei mit Gemüse, Kartoffeln und Fleisch oder Fisch gegeben werden. Nach ca. einem Monat werden dann zusätzlich ein Milch-Getreide-Brei und ein Getreide-Früchte-Brei empfohlen.
- Jeder Brei, der eingeführt wird, ersetzt eine Schoppenmahlzeit. Wenn ihr Baby den Brei nicht will, warten sie 5 Minuten und bieten ihn nochmals an, ggf. dies nochmals wiederholen. Falls ihr Baby den Brei mehrmals verweigert, Milch anbieten.
- Es sollten verschiedene Variationen verwendet werden (z.B. verschiedene Gemüse- und Fruchtarten), 1 bis 2-mal pro Woche Fisch anstelle von Fleisch. Grosse Raubfische (Thun-/Schwertfisch) sollten wegen der Schadstoffbelastung gemieden werden; besser sind Lachs/Makrele/Dorsch/Forelle. Kartoffeln können durch Nudeln (auch mit Gluten), Reis oder anderen Getreidearten ersetzt werden.
- Diese Empfehlungen gelten auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko. Das Vermeiden, oder eine spätere Einführung von Lebensmitteln, die häufig Allergien auslösen, bietet keinen Schutz vor Allergien. Auch das Einführen von glutenhaltigen Lebensmitteln soll nicht hinausgezögert werden. Mit diesen jedoch in kleinen Mengen (z.B. eine Nudel, ein Löffel Getreidebrei) beginnen und dann schrittweise steigern.
- Beikost kann gekauft oder selbst gekocht werden. Ein Zusatz von Salz und Zucker sollte vermieden werden.
- Von Trinkbreien und Trinkmahlzeiten wird wegen der Gefahr von Überfütterung abgeraten.
- Kleine Mengen Kuhmilch (Past oder UHT, keine Rohmilch), bis zu 200ml/Tag, können zur Zubereitung des Milch-Getreide-Breis verwendet werden (ab dem 7. Monat). Gegen Ende des 1. Lebensjahres, mit Einführung der Normalkost, kann diese Menge Milch zum Trinken aus dem Becher angeboten werden. Auch die entsprechende Menge Joghurt kann verwendet werden(kein Quark, da zu hoher Eiweissgehalt).
- Mit der Einführung des 2. Breis sollte dem Baby, zusätzlich zur Mutter- oder Pulvermilch, Wasser zum Trinken angeboten werden. Kaltes Leitungswasser ist dafür am besten geeignet und muss nicht abgekocht werden. Süsse Getränke sollen vermieden werden. Alternativ können ungesüsste Tees angeboten werden.
- Dauernuckeln und die „Flasche zum Einschlafen“ sollen vermieden werden, da ein hohes Risiko für Zahnschäden besteht.
- Fernseher und Handy gehören nicht zu den Mahlzeiten. Der Tisch sollte von Dingen, die nicht für das Essen gebraucht werden, freigeräumt werden.
- Ihr Baby soll selbst entscheiden, wie viel es isst und trinkt. Es soll nicht mit Tricks oder Animation (Handy) zum Essen gebracht werden. Beendet ihr Baby die Mahlzeit frühzeitig oder möchte nicht essen, genügen ein bis zwei Versuche, um es zum Essen zu ermutigen.

Diese Tabelle zeigt den Ernährungsplan der ersten 18 Lebensmonate:

Alter	0-4 Mt	ab 4 Mt	ab 6 Mt	ab 7 Mt	ab 12 Mt	ab 18 Mt
<b>Milch</b>	Muttermilch Pre / 1	Muttermilch Pre / 1	Muttermilch 1 / ev.2		Muttermilch Kuhmilch (Vollmilch)	Milch auf max. 500ml/Tag reduzieren
<b>Gemüse</b>		Beginn meist mit 2/3 Kartoffel und 1/3 Rüebli, danach beliebig variieren (Fenchel, Broccoli, Zucchini, Pastinake Kürbis). Gewisse Dinge stopfen (Karotte, Kartoffel) andere blähen eher (Kohl, Bohnen). Max. 1-2 neues Nahrungsmittel pro Woche einführen.		Langsamer Übergang auf Erwachsenenkost (gute Stückgrosse ohne Gefahr des Verschluckens) Honig erst nach dem 1. Geburtstag		
<b>Fleisch/ Fisch</b>		Möglich ab dem ersten Brei, sicherlich ab 6 Mt. 2-4x pro Woche. 1-2x pro Woche auch Fisch (Lachs, Dorsch, Forelle). Zu Beginn ca. 30g, im Verlauf -100g pro Mahlzeit				
<b>Früchte</b>			Im Getreide-Früchte-Brei (hier ideal Banane, Apfel, Birne). In den ersten Monaten ev. kochen. Im Verlauf auch als kleine Stücke zum knabbern/essen.			
<b>Getreide</b>			Im Milch-Getreide-Brei und Getreide-Früchte-Brei. Kein verzögertes Einführen von Gluten-haltigem Getreide. Auch als pürierte Pasta möglich.			
<b>Salz</b>		Kein Salz			Mildes Salzen mit fluoridiertem & iodiertem Salz	
<b>Öl</b>		1 Teelöffel Öl pro 200g Brei (zB. Oliven, Raps, Distel, Sonnenblumenkernöl)			Erwachsenenmenge. Kein Übermässiger Öl/Fettkonsum wenig frittiertes.	
<b>Milchprodukte</b>				wenig Natur-Joghurt möglich. Auch wenig Kuhmilch im Brei möglich. Kein Quark	Einführung von wenig Käse, Petit-Suisse, Hüttenkäse	Erwachsenen- kost max. 500ml/Tag
<b>Flüssigkeit</b>			Mit dem 3. Brei Einführung von kaltem Leitungswasser oder Tee (ohne Zucker) im Becher/Schoppen zum Trinken.			