

Gesund essen von Anfang an

In den ersten Lebensjahren bilden sich Essgewohnheiten aus. Wichtig ist also, seinem Kind Speisen anzubieten, die gesund und positiv für die Entwicklung des Nachwuchses sind.



Am Anfang ist es eigentlich ganz einfach. Das Baby hat Hunger und die Mutter stillt. Mit der Muttermilch ist der Säugling bestens versorgt, enthält diese doch alle wichtigen Nährstoffe wie Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie ist aber auch reich an Abwehr-, Immun- und Schutzstoffen, die das Baby vor Krankheitserregern und möglichen späteren Allergien schützen. Wie lange ein Baby gestillt wird, das liegt ganz im Ermessen der Mutter. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt sechs Monate lang voll zu stillen und mindestens das erste und zweite Lebensjahr hindurch weiterhin nach Bedarf.

Vom Saugen zum Essen

Für das Einführen der ersten Beikost gibt es klare Vorgaben. Frühestens nach vollendetem vierten Monat (also ab Woche 17) und spätestens mit Beginn des siebenten Monats (Woche 26) sollte der Speiseplan der Babys erweitert werden. Veronika Ottenschläger ist Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin aus Wien. Sie weiß, warum dieser Zeit-

WIE LANGE EIN BABY GESTILLT WIRD, DAS LIEGT GANZ IM ERMESSEN DER MUTTER. DIE WHO EMPFIEHLT SECHS MONATE LANG VOLL ZU STILLEN.

punkt ideal ist: „Vor der 17. Lebenswoche soll man noch keine Beikost geben, weil der Magen-Darm-Trakt noch nicht ausgereift genug ist.“ Den richtigen Moment danach signalisiert eigentlich das Kind selbst. „Typische Anzeichen, dass ein Kind reif für Beikost ist, ist etwa ein ausgeprägtes Interesse am Essen der Mutter. Auch sollte die Hand-Mund-Koordination schon gut funktionieren“, erklärt die Expertin. Anfangs kann man ein bisschen Gemüsepüree auf die Lippen des Babys schmieren, danach mit einem halben Löffel weitermachen. Ottenschläger: „Bitte keine Sorgen machen, wenn ein Baby nicht gleich begeistert die neue Nahrung zu sich nimmt, irgendwann hat noch jedes zu essen begonnen – genauso wie zu krabbeln oder zu gehen.“

Stillmahlzeiten ersetzen

Warum überhaupt Beikost, wenn das Stillen doch so gut



Veronika Ottenschläger,
Ernährungswissenschaftlerin &
Ernährungsberaterin, Wien

funktioniert, gesund und auch praktisch ist? „Babys in dem Alter haben einen erhöhten Energiebedarf. Sie drehen sich um, manche versuchen zu krabbeln. Dieser Bedarf kann durch Muttermilch allein nicht mehr gedeckt werden“, weiß die Ernährungswissenschaftlerin. Gestartet wird meist mit der Mittagsmahlzeit. Das macht man, indem man Löffel für Löffel steigert, bis diese wirklich vollwertig ersetzt ist. Zeitgleich wird die Stillmenge dieser Mahlzeit angepasst. „Das funktioniert so, dass man nach der Beikost dem Baby etwas abgekochtes Wasser zu trinken gibt, anschließend ein bisschen Zeit verstreichen lässt und erst dann stillt.“

In weiterer Folge können Eltern dann ganz nach Belieben die anderen Mahlzeiten Schritt für Schritt ersetzen, bis man bei drei Hauptmahlzeiten und – meist mit Eintritt in den Kindergarten – zwei Nebenmahlzeiten angelangt ist. Ottenschläger: „Die Reihenfolge bleibt jedem selbst überlassen, ich empfehle nur bei Kindern, die sehr schlecht schlafen, die Abendmahlzeit recht bald zu ersetzen, da Kinder mit Beikost meist besser gesättigt sind und länger schlafen.“

Keine Chance dem Übergewicht

Um gesundes Essverhalten zu entwickeln, ist es besonders wichtig, Kinder nicht zu überfüttern. „Das heißt, dass man Kindern, wenn sie schreien, nicht gleich Essen, wie etwa eine Reiswaffel, in die Hand drückt“, betont die Ernährungsberaterin. Das Gleiche gilt übrigens auch für Brustgeben. Ottenschläger: „So ein Verhalten ist kontraproduktiv. Kinder erfahren damit durch Essen Beruhigung, das kann auf lange Sicht zu Übergewicht und Essstörungen führen. Essen soll Essen bleiben.“ Ihre Tipps: Essen sollte immer an einem Tisch stattfinden, außer es betrifft die Jause im Park. Und es sollte zeitlich begrenzt sein. „Nicht gut ist, wenn Kinder herumlaufen und sich alle paar Minuten ein paar Bissen abholen und dann wieder weglaufen.“

Gläschen oder selbst gekocht

„Stress der Mutter ist immer schlecht“, meint Veronika Ottenschläger. Und betont deshalb, dass bei der Beikost sowohl Selbstgekochtes als auch Fertiggläschen ihre Berechtigung haben. „Erste Mahlzeiten zuzubereiten, ist ganz einfach“, macht sie Mut. „Beim Kochen von Karotten etwa kann man nichts falsch machen.“

Was ihr aber wichtig ist: Salz und Zucker dürfen im ersten Lebensjahr nicht sein! Und auch mit Einführung der normalen Familienkost sollte es weiter kindgerechte Mahlzeiten geben. „Das heißt, es sollte nicht zu stark gewürzt und auch nicht scharf sein; auch Sushi, Pommes oder Burger müssen nicht sein. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Das betrifft sowohl die Auswahl des Essens als auch die Portionsgröße.“ Eine ganz einfache Richtlinie, um Kinder gesund zu ernähren, kann man in wenigen Worten zusammenfassen: regional, saisonal und falls möglich biologisch. „Diese Nahrungsmittel sind einfach natürlicher und haben mehr Geschmack. Die Kinder werden so ausreichend mit Vitaminen, Spurenelementen

und Mineralien versorgt und bekommen auf diese Weise, wenn sie etwas älter sind, auch gleich mit, was bei uns so wächst.“

KINDER SOLLTEN DURCH
ESSEN **NICHT BERUHINGUNG**
ERFAHREN, DAS KANN AUF LANGE
SICHT ZU **ÜBERGEWICHT** UND
ESSSTÖRUNGEN FÜHREN.
ESSEN SOLL ESSEN BLEIBEN.



Frucht & Urgetreide im Gläschen

Urgetreide ist zurzeit in aller Munde – im wahrsten Sinne des Wortes. Alte Getreidesorten wie Dinkel, Ur-Weizen und Ur-Roggen werden aufgrund ihres höheren Nährstoffgehalts immer beliebter. Die neuen HiPP Sorten „Apfel-Aprikose mit Ur-Weizen“ und „Apfel-Erdbeere mit Ur-Roggen“ ergänzen das Beikost-Sortiment – natürlich in gewohnter HiPP Bio Qualität.



Zurück zum Ursprung



Ur-Weizen oder KAMUT® wird bereits seit 4.000 Jahren angebaut und hat einen milden, leicht nussigen Geschmack. Ur-Roggen, auch Waldstaudenroggen genannt, ist noch älter und wächst anders als Kulturroggen mehrjährig. Charakteristisch sind seine dunkle Färbung und ein würziger, leicht süßlicher Geschmack.

Weitere Informationen unter hipp.at