

Allergien

Allergien sind ein zunehmendes Problem. Dabei spielen viele Faktoren unseres heutigen Lebensstils eine Rolle, z.B. Chemikalien in der Umwelt und Antibiotikagabe auch in der Massentierhaltung. Dies beeinträchtigt die Zusammensetzung unserer Darmflora, was wiederum die Entwicklung unseres Immunsystems und unsere langfristige Gesundheit einschließlich der Allergien beeinflusst.

Wann wir welche Allergene mit der Beikost einführen, spielt im Vergleich damit eine geringe Rolle und die Empfehlungen dazu ändern sich alle paar Jahre.

Was wir heute sagen können:

- Ausschließliches Stillen in den ersten Lebensmonaten beugt einigen Nahrungsmittelallergien vor (dafür sind mindestens vier Monate ausschließlichen Stillens nötig).
- Von dem, was die Mutter isst, scheinen in geringen Mengen Allergene in die Muttermilch zu gelangen und damit zur Entwicklung einer Toleranz beizutragen, wenn das Kind sie dann im zweiten Lebenshalbjahr selbst isst.
- Mit kleinen Mengen und unter dem Schutz des Stillens mit Beikost zu beginnen scheint günstig zu sein.
- Bei vielen Nahrungsmitteln scheint es sinnvoll zu sein, sie deutlich vor dem ersten Geburtstag anzubieten (also z.B. mit 8 Monaten).
- Bei Zöliakie scheint der Zeitpunkt der Einführung von Gluten keine Rolle zu spielen. Längeres Stillen scheint das Auftreten dieser Erkrankung zu verzögern.

Beikost - und weiter stillen

Muttermilch bleibt auch nach sechs Monaten ein vollwertiges Nahrungsmittel mit ausgewogener Zusammensetzung. Sie kann im ganzen ersten Lebensjahr Hauptnahrungsmittel bleiben, ergänzt um die Beikost. Auch im zweiten Lebensjahr leistet sie noch einen wichtigen Beitrag zur Ernährung.

Das Stillen bleibt darüber hinaus ein Moment der Nähe, der Rückversicherung und des „Auftankens“.

Literatur bei
reich-schottky@ausbildung-stillbegleitung.de

Impressum

Text und Fotos: Utta Reich-Schottky

© 2018 DAIS

DAIS – Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung
gemeinnützige Unternehmungsgesellschaft (haftungsbeschränkt)

Jasminweg 4, 53757 Sankt Augustin, Amtsgericht Siegburg: HRB 12442 – Steuernr. 222/5751/1197

www.ausbildung-stillbegleitung.de

Überreicht durch:

Stillen und Beikost

Essen und Trinken sind Grundelemente des Lebens. Säuglinge werden mit der Fähigkeit geboren, aktiv für ihre Nahrungsaufnahme zu sorgen. Unsere Aufgabe ist es, ihnen die Gelegenheit dazu zu geben und sie dabei zu unterstützen.

Das beginnt gleich nach der Geburt damit, dass das Neugeborene aktiv die Brust sucht, andockt und zu saugen beginnt.

Es folgt das Stillen nach Bedarf. Der Säugling zeigt, was er braucht.

Wenn der Säugling mit seiner Entwicklung so weit ist, geht es mit der Beikost und dem Familienessen weiter.

Begleiten Sie Ihr Kind auf dieser spannenden Entdeckungsreise!



Die WHO empfiehlt:

Sechs Monate ausschließlich stillen, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben angemessener Beikost weiter stillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus.

Stillen und Beikost

In der Stillzeit über das Essen lernen

Jede Stillmahlzeit ist ein Menü: Zu Beginn enthält die Milch viel Wasser zum Durstlöschen (die Suppe), nach und nach nimmt der Fettgehalt zu und die Milch wird sättigender (der Hauptgang), und zum Schluss kommt der sahnige Nachtisch.

Das Kind spürt, wann es satt ist, und hört auf zu trinken. Es lernt, seine Nahrungsaufnahme selbst zu regulieren. Das bildet die Grundlage für gesundes Essverhalten im weiteren Leben und einen gewissen Schutz vor Übergewicht.

Von allem, was die Mutter isst, kommen Geschmacksstoffe in die Muttermilch. So lernt das Baby schon vor der ersten Beikost, welche Nahrungsmittel in seiner Familie üblich und essbar sind.

Reif für Beikost

Beikostreife ist ein Entwicklungsschritt wie Laufen lernen. Die körperlichen Fähigkeiten müssen da sein, und das Baby braucht Gelegenheit zum Üben. Mit ungefähr einem halben Jahr sind die meisten Säuglinge bereit für Beikost:

- Sie können – mit Unterstützung – sitzen.
- Der Zungenstoßreflex hat nachgelassen, sie schieben Nahrung nicht mehr mit der Zunge heraus.
- Sie können Nahrungsstücke mit der Hand greifen und gezielt in den Mund stecken.
- Sie zeigen Interesse am Essen.
- Ihre Darmwand und ihr Immunsystem sind bereit.

Beikost weltweit

Überall auf der Welt bekommen Babys als Beikost das, was dort üblich und verfügbar ist: Bohnen oder Möhren, Reis oder Kartoffeln, Fisch oder Fleisch. In Stücken oder gemust, in die Hand oder vom Löffel. Es gibt viele Möglichkeiten. Den einen „richtigen“ Fahrplan gibt es nicht.

Die Welt des Essens entdecken

Babys wollen die ganze Welt erkunden, auch die Nahrungsmittel. Sie wollen wissen, wie diese aussehen, sich anfühlen, wie sie schmecken. Beikostreife Babys können Gemüse und Obst, Brot und Nudeln, Kartoffeln, Fisch oder Fleisch in handlichen Stücken in die Hand nehmen, untersuchen, in den Mund stecken und so damit vertraut werden. Nach und nach werden sie immer mehr davon essen.

Essen nach Bedarf

Sie als Eltern entscheiden, welche Nahrungsmittel Sie Ihrem Kind anbieten, und auch in welcher Form.

Ihr Kind kann dann entscheiden, was es davon jeweils essen will, wie viel und wie schnell.

Schon beim Stillen hat es so viel getrunken wie es brauchte. Auch von der Beikost wird es essen was es braucht. Mal mehr und mal weniger, mal das Eine und mal das Andere, und schon Bekanntes auch mal wieder liegenlassen.

Stillen Sie Ihr Kind in dieser Zeit weiter nach Bedarf, dann kann es in aller Ruhe ins Familienessen hineinwachsen.

Entspannt essen - mit Fingern und Löffeln

Niemand möchte zum Essen genötigt werden. Auch für Ihr Baby ist es wichtig, dass Sie darauf eingehen, ob es bereit ist zu essen und was und wie viel es essen mag. Und dann können Sie je nach Situation abwägen, ob Sie Ihr Kind selber essen lassen oder ob Sie es füttern. Beides ist möglich.

Auswahl der Nahrungsmittel

Für das Baby gelten die gleichen Grundsätze für gesunde Ernährung wie für die ganze Familie: vielfältig, frisch, regional, saisonal, aus biologischem Anbau und biologischer Tierhaltung, soweit es Ihnen möglich ist. Fertigprodukte enthalten oft unerwünschte Zusatzstoffe.

Außerdem wenig Salz, wenig Süßungsmittel und wenig Weißmehlprodukte.

Sie können von Anfang an alle Gemüsesorten anbieten, am besten in wenig Wasser gedünstet, bis die Stücke bissfest bis weich sind. Wenn Sie für die Familie kochen, können Sie vor dem Würzen etwas für das Baby abzweigen.

Auch Obst, Kartoffeln, Getreideprodukte, gut gegarter Fisch ohne Gräten und gut gegartes Fleisch sind geeignet.

Eier, pflanzliche Fette und Kuhmilchprodukte dürfen ebenfalls auf dem Speiseplan stehen.

Haselnüsse und andere kleine und rundliche Lebensmittel wie Erbsen oder Weintrauben, die leicht in den falschen Hals geraten können, sind riskant und müssen zerkleinert werden.

Auf Honig und Ahornsirup muss man im ersten Lebensjahr zum Schutz vor Säuglingsbotulismus verzichten. Mit Honig gesüßte Fertigprodukte gelten als sicher.

Bei Gläschen achten Sie auf eine kurze Zutatenliste.

Zu Trinken bieten Sie am Besten klares Wasser an. Ihr Kind kann aus einem Becher trinken.

