

PETRA KÜHNE

# SÄUGLINGS- ERNÄHRUNG

**Babykost selbst zubereiten**

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.  
Bad Vilbel

Die in diesem Buch veröffentlichten Ratschläge und Hinweise wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Trotzdem ersetzen sie keine medizinischen Ratschläge oder Behandlungen. Daher kann auch keine Haftung übernommen werden.

ISBN 978-3-922290-48-3

erstmals erschienen 1985, seitdem regelmäßig überarbeitet

Alle Rechte vorbehalten

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

D-61118 Bad Vilbel

[www.ak-ernaehrung.de](http://www.ak-ernaehrung.de)

13. überarbeitete Auflage 2020

Druck: Druckerei Nolte, Iserlohn

## **Inhalt**

<b>Einleitung .....</b>	<b>8</b>
<b>I. Schwangerschaft und Stillzeit .....</b>	<b>10</b>
Einflüsse der mütterlichen Ernährung .....	10
Empfehlungen zur Ernährung .....	11
Die Stillzeit beginnt .....	14
Vorteile der Muttermilch .....	15
Ernährung in der Stillzeit .....	16
Hinweise zum Stillen .....	17
Abstillen .....	20
Vitamin D und Fluor .....	20
<b>II. Flaschennahrung .....</b>	<b>22</b>
Muttermilch ist Vorbild .....	22
Grundlagen der Flaschennahrung .....	24
Säuglingsanfangsnahrung .....	25
Folgemilch .....	26
Selbst zubereitete Flaschennahrung .....	27
Säuglingsmilch mit Mandelmus .....	29
Flasche und Sauger .....	31
Säfte - Tee - Wasser .....	31
<b>III. Beikost .....</b>	<b>33</b>
Einführung der Beikost.....	33
Beikost-Reife.....	33
Essen ist individuell .....	34
Die drei „klassischen“ Breie.....	35
1. Gemüse-Getreide-Brei.....	38
Zubereitung Gemüsebrei.....	41
Getreide.....	46
2a. Milchfreie Abendbreie .....	49
3. Obst-Getreide-Brei .....	50
Wenn das Baby keinen Brei mag .....	52
<b>IV. Das 1. Lebensjahr im Überblick.....</b>	<b>55</b>
Gestillte Kinder .....	55
Flaschenkinder .....	56
Breiarten .....	57

<b>V. Fragen zur vegetarischen Ernährung</b> .....	<b>59</b>
Eiweiß und vegetarische Ernährung .....	59
Eisen .....	63
Fett .....	64
<b>VI. Mensch und Lebensmittel</b> .....	<b>66</b>
Dreigliederung der Pflanze.....	66
Die Dreigliederung des Menschen.....	67
Konstitution: Das groß- und kleinköpfige Kind .....	68
<b>VII. Übergang zur Familienkost</b> .....	<b>70</b>
Brot und Backwaren.....	70
Waffeln .....	71
Brotbelag und Streichfett.....	72
Hinweise zum 2. Lebensjahr .....	74
Vorschläge für einen Tagesplan.....	76
<b>VIII. Hinweise zur Diät</b> .....	<b>77</b>
Blähungen.....	77
Durchfall .....	77
Verstopfung .....	78
Fieber.....	78
Allergien und Unverträglichkeiten.....	78
Allergie-Prävention.....	79
Milcheiweiß-Unverträglichkeit .....	82
Alternativen zur Kuhmilch .....	83
Milchzucker-Unverträglichkeit .....	86
Gluten-Unverträglichkeit .....	86
Weizenallergie .....	87
<b>IX. Rezepte</b> .....	<b>88</b>
Flaschennahrung, selbst zubereitet.....	88
Tee .....	89
Säfte .....	91
Breinahrung.....	92
Gemüse-Getreidebrei .....	92
Milchbrei für Abend oder Morgen.....	97
Kuhmilchfreie Breie für Abend oder Morgen .....	101
Obst-Getreide-Brei.....	103

Joghurt- und Quarkspeisen mit Getreide .....	105
Brotaufstriche – für das 2. Lebensjahr .....	107
Fingerfood .....	109
Gebäck .....	112
Diät-nahrung .....	113
<b>X. Anhang .....</b>	<b>115</b>
Grundrezepte .....	115
Löffelmaße in g .....	115
Literaturhinweise.....	116
Fotonachweis.....	116
Autorennotiz .....	116
Sachverzeichnis.....	117
Rezeptverzeichnis.....	120



Fingerfood - so schmeckt's

# Einleitung

Dieses Buch „Säuglingsernährung“ erscheint nunmehr in der 13. Auflage. Wie für alle bisherigen Auflagen wurde es überarbeitet, denn das Gebiet der Säuglingsernährung verändert sich laufend.

Damals, im Jahr 1985, begann die Vollkornbewegung, alles sollte möglichst unerhitzt und natürlich sein. Im Buch musste daher deutlich werden, dass Frischkornbrei und viele Rohkost nichts für Säuglinge sind und dass Getreide trotz des Kochens wertvoll bleibt. Ja, diese Zubereitung ist sogar notwendig für Säuglinge, denn sie verfügen noch nicht über viele Verdauungskräfte. Honig war zu dieser Zeit ein beliebtes Süßungsmittel in Getreidebreien. Heute wird Honig im 1. Lebensjahr nicht mehr empfohlen. Haselnüsse galten als Gehirnnahrung und fanden sich in der Beikost, heute weiß man, dass sie Omega-3-Fettsäuren enthalten, hat sie aber ein paar Jahre lang aus Allergieprävention im 1. Lebensjahr abgelehnt. Die Verwendung von Nussmusen in der Beikost erscheint wieder sinnvoll.

Üblich waren damals selbst zubereitete Flaschennahrungen vom zweiten Tag an für nicht gestillte Kinder. Dazu verwendete man die Getreide Hafer, Gerste und Weizen. Selbstverständlich mussten die Baby-Getreidebreie zur Zubereitung aufgekocht werden, dabei wurde auch die Milch erhitzt. Deshalb fehlten in alten Rezepten meist die Angaben „Milch aufkochen“, weil sie mit dem Getreideanteil gekocht wurde. Heute dominieren die wesentlich intensiver verarbeiteten Instant-Breie. Da sie nur noch eingerührt werden, müssen Wasser und Milch extra für die ganz kleinen Babys aufgekocht werden.

Heute ist nicht Thema, dass die Nahrung für Säuglinge einen Koch- und Quellprozess durchmachen muss, sondern dass sie nicht zu intensiv verarbeitet wird. So sind die Instant-Breie zwar bequem, aber auch in Geschmack und Vitaminen gemindert. Heute wird die Zubereitung in der Küche oft als mühsam und kompliziert erlebt. Dies ist aber nicht so! Dieses Buch will ermutigen, Breie selbst zu kochen, weil es leicht geht und gut schmeckt. Eltern haben durchaus die Kompetenz die richtige Nahrung für ihr Kind zuzubereiten und frischer kann es gar nicht sein.

Das Kapitel „Allergie und Unverträglichkeit“ wurde mit jeder Auflage erweitert, und dies zeigt, wo gegenwärtig die Probleme liegen.

Allerdings wandeln sich die Empfehlungen auch hier, seit April 2009 geht man von der Vermeidung weg - hin zur Auseinandersetzung mit dem Lebensmittel.

In diesem Buch finden Sie vegetarische Rezepte mit und ohne Milch. In der Anthroposophischen Ernährung wird Fleisch und Fisch im 1. Lebensjahr als zu belastend angesehen. Trotzdem ist die Zufuhr der Nährstoffe gedeckt, wie Sie nachlesen können. So ernährte Kinder sind heute gesunde Erwachsene.

Von Anfang an wurde viel Wert auf biologisch-dynamische oder ökologische Lebensmittel und einen guten Geschmack gelegt. Die Bedeutung des Geschmacks für normales Körpergewicht und positive Ernährungsgewohnheiten wird zunehmend von der Wissenschaft erkannt. Nährstoffe sind zwar wichtig, aber es gibt noch andere Qualitätsmerkmale, die nicht vernachlässigt werden sollen. Daher finden Sie hier manche Hinweise, die über eine Nährstoffbeurteilung hinausführen und beispielsweise Wert auf Frische, Reife und schonende Verarbeitung legen.

Dr. sc. agr. Petra Kühne  
Juli 2020



Essen soll Freude machen

# I. Schwangerschaft und Stillzeit

Mit der Schwangerschaft beginnt eine neue Zeit im Leben einer Frau. Ein Mensch wächst heran. Neun Monate nimmt er sich Zeit zur Entwicklung und wird über das mütterliche Blut versorgt. Die Mutter stellt dem ungeborenen Kind einen Teil ihrer Nährstoffe und Kräfte zur Verfügung, versorgt es sogar bevorzugt. Neuere Forschungen zeigen, dass die Ernährung der Mutter einen weitreichenden Einfluss auf das Ungeborene hat, auf die Geschmacksprägung und das spätere Körpergewicht. Daher sollte die Ernährung in der Schwangerschaft sorgsam bedacht werden. Hier wird eine laktovegetabile Ernährung mit Bio-Lebensmitteln empfohlen.

## Einflüsse der mütterlichen Ernährung

Eine ausgeglichene Ernährung kommt der Mutter und dem Kind zugute. Die Mutter braucht etwas mehr Energie, Nährstoffe und Lebenskräfte, um dem sich entwickelnden Kind eine gute Grundlage zur Verfügung zu stellen und selbst gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Das ungeborene Kind nimmt bereits ab der 12. Woche beim Schlucken von Fruchtwasser Geschmacksarten aus der mütterlichen Ernährung wahr. Im 8. Monat zeigt es Reaktionen auf solche Geschmacksreize in der Mimik des Gesichts und im 9. Monat sogar im Trinkverhalten: Bei süßem Geschmack schluckt es mehr Fruchtwasser als bei bitterem.<sup>1</sup> So erhält das Kind bereits im Mutterleib Kontakt mit den kulturell üblichen Geschmacksprägungen. Es entwickelt sich eine Art Toleranz. Die von der Mutter konsumierten Lebensmittel und ihre Geschmacksmuster werden „akzeptiert“ und später bei eigenem Essen wieder erkannt. So vertragen Babys Kuhmilch viel besser, wenn ihre Mütter diese in der Schwangerschaft tranken. Das Vermeiden von Lebensmitteln als Allergieprophylaxe hat danach keinen Effekt oder sogar einen negativen.

Die Ernährung der Mutter zeigt weiterhin Auswirkungen auf das spätere Körpergewicht des Kindes. Daher sollte keine zu große Gewichtszunahme während der Schwangerschaft stattfinden. Je nach Ausgangsgewicht - ob normal, unter- oder übergewichtig - wird eine

<sup>1</sup> Neuhold, B. u.a.: Frühkindliche Geschmacksprägung. „Ernährungsumschau“7/2014, M393-395

Gewichtserhöhung zwischen 7 und 16 kg empfohlen (s. Tabelle). Sie richtet sich nach dem BMI (Body Mass Index), der sich aus Körpergewicht und -größe errechnet. Bei Adipositas (starkem Übergewicht) sollen nur 6 kg zugenommen werden. Generell wäre ein Normalgewicht vor der Schwangerschaft am günstigsten. Neben der Ernährung verhelfen hierzu Bewegung und Sport.

### Empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

Körpergewicht	BMI (kg/m <sup>2</sup> ) vor der Schwangerschaft	Gewichtszunahme in kg
Untergewicht	< 19,8	12,5 - 18
Normalgewicht	19,8 - 26,0	11,5 - 16
Übergewicht	26,0 - 29,0	7,0 - 11,5

Quelle: Empfehlungen des Instituts of Medicine (IOM)

Viel Zucker und helle Mehle in der Nahrung können zu einem Schwangerschaftsdiabetes der Mutter beitragen und Übergewicht beim Kind veranlassen, da es zu einer reichlichen Zuckerbereitstellung im Blut kommt. Ähnliche, aber schwächere Auswirkungen scheint eine Mangelernährung der Mutter zu haben. Daher ist eine abwechslungsreiche, ausreichende, aber nicht zu üppige Vollwertkost mit Getreide, Obst, Gemüse und Milchprodukten zu empfehlen. Erst in der 2. Hälfte der Schwangerschaft werden 10 % mehr Energie benötigt als in der Normalkost. Der Bedarf an bestimmten Nährstoffen steigt stärker an. Die Zusammensetzung der Lebensmittel und ihre Qualität haben Auswirkungen für Mutter und Kind: Mütter, die Bio-Kost bzw. bio-dynamische Lebensmittel bevorzugen, weisen nur geringe Rückstände von Pestiziden im Blut und später in der Muttermilch auf.

### Empfehlungen zur Ernährung

Grundsätzlich ist eine *bio-dynamische Qualität* (Demeter) zu empfehlen, daneben andere Bio-Kost. Jahreszeitlicher Einkauf und Bevorzugung von regionalen Produkten sind neben dem sorgsamem Umgang mit der Erde auch preislich günstig.

Als *Grundnahrungsmittel* eignen sich Getreide wie Hirse, Reis, Gerste,

Weizen, Dinkel, Mais und Hafer. Sie können als ganzes Korn (Hirse, Reis), Flocken, Bulgur, Couscous zu schmackhaften und gut verträglichen Gerichten zubereitet werden. Fein gemahlenes und gut gebackenes *Vollkornbrot* aus Weizen, Dinkel oder Roggen ist ebenfalls empfehlenswert. Getreide ist der Kartoffel vorzuziehen, als Beilage Reis, Teigwaren (Nudeln, Spätzle) oder Getreidezubereitungen wie Bulgur oder Cous Cous.



Gemüse ist wichtig, auch wegen des Gehalts an Folsäure und Eisen

Günstig ist es, viel *Gemüse*, *Obst* und täglich einen *Salat* oder Rohkost zu essen. Die Menge soll individuell verträglich sein .

Besonders beachtet werden heute Nährstoffe wie *Eisen*, *Jod* und *Folsäure*. In einer vollwertigen Kost sind sie enthalten. Bei veganer Ernährung ist auf zusätzliche Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> und oft auf ausreichend Jod zu achten. Die hohe Eisenempfehlung in der Schwangerschaft von 30 mg am Tag basieren darauf, dass das Kind sein Blut bilden muss. Für eine gute Eisenaufnahme der Mutter sind besonders eisenreiche Lebensmittel zu verwenden, auch sollte die Nahrung wenig Nahrungsbestandteile enthalten, die die Eisenresorption vermindern. *Hemmend* wirken schwarzer und grüner Tee, Bohnenkaffee, zuviel Getreide (Phytin Gehalt), zuviel Ballaststoffe (z.B. durch Zufügung von Kleie) und viel Milcheiweiß. *Eisen* ist in vegetarischer Ernährung genügend vorhanden, wenn ausreichend Gemüse wie Brokkoli, Paprika, Salat, viel Obst, Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen und Ölsaaten verzehrt werden. *Zitrus-säure* in Orangen, Zitronen oder Mandarinen sowie *Milchsäure* in Joghurt, Dickmilch, Sauerkraut, milchsauren Gemüsesäften steigern die Eisenverwertung der Nahrung. Sie können bei vegetarischer Ernährung zusammen mit eisenreichen Lebensmitteln kombiniert werden z.B. Salatsauce mit Zitronensaft oder Joghurt anmachen. Milch und Eier enthalten wenig Eisen, behindern sogar die Eisenaufnahme. Für gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt gilt dies nicht. Die Säure im Joghurt fördert wiederum die Eisenresorption im Darm.