

DR. ASTRID LAIMIGHOFER

BABYERNÄHRUNG

Gesund und lecker durchs erste Jahr

RATGEBER KINDER

Mit über 40
Rezepten für
Breie und
Fingerfood

G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
----------------	---

GESUNDHEIT FÜR MUTTER UND KIND

Ernährung in der Stillzeit	8
Das brauchen Sie während der Stillzeit	9
Bestens versorgt ...	10
Gesund auch ohne Fleisch?	14
Lebensmittel, die schaden	15

Das erste Jahr	16
Die ersten vier Monate	17
Vom fünften bis zum siebten Monat	18
Vom achten Monat bis zum ersten Geburtstag	19
Wie Babys wachsen und zunehmen	20
Was ist »normal«?	21
Der kindliche Stoffwechsel	22

Wichtige Nährstoffe	24
Kohlenhydrate	25
Fett	26
Eiweiß	26
Vitamine und Mineralstoffe	27
Nährstoffe fürs Gehirn	29

Allergien vorbeugen	30
Wie kommt es zu Allergien?	31
Neueste Empfehlungen	32

PRAXIS

AM ANFANG GIBT'S ERST MAL MILCH

Mamas Milch ist die beste	36
All das steckt in Muttermilch	37
Stillen – so geht's	38
Stillpositionen	39
Erfolgreich stillen	41
Stillprobleme sind zum Lösen da	42
Abstillen	43

Füttern mit der Flasche	44
Milchnahrung – heute besser denn je	45
Optimal aufs Fläschchen vorbereitet	47
Säuglingsanfangsnahrungen	48
Folgenahrungen	49
Hypoallergene Nahrung	50
Milchnahrungen bei Allergien und Unverträglichkeiten	50
Fläschchen geben – Nähe erleben	52
Das Fläschchen zubereiten	53



LUST AUF FESTE KOST

Her mit dem Löffel!	56
Reif für die Beikost	57
Beikoststart mit Brei	58
Babynahrung aus der eigenen Küche	60
Küchenhelfer für die Breiküche	61
Babygläsern	62
Beikoststart mit Fingerfood	63
Die besten Tipps fürs Breifüttern	65

Gesunde Lebensmittel	66
Welche Lebensmittel eignen sich für den Beikoststart?	67
Gesunde Durstlöcher	72
Die besten Tipps für Babys Getränke	73

Alternative Ernährung	74
Vegetarier	75
Veganer	76

Gemeinsame Mahlzeiten	78
Kleiner Tisch-Knigge	79
Essen für kleine Große	81
Wie geht es dann weiter?	81

REZEPTE FÜRS BABY – LECKERES FÜR DIE FAMILIE

Babys beste Breie	84
1. Schritt: Der Mittagsbrei	85
Für ein strahlendes Babylächeln	97
2. Schritt: Der Abendbrei	98
Nährstoffreiche Getreidesorten	99
Milde Obstsorten	100
3. Schritt: Der Nachmittagsbrei	108

Spaß am Essen mit Fingerfood	114
Knabbern fürs Baby	118

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum	127

besser aufgenommen als solches aus pflanzlichen. Wenn die Gabe von Fleisch zusätzlich mit einem Vitamin-C-reichen Obstsaft kombiniert wird, nimmt der Körper das Eisen optimal auf.

Zink

Zink zählt zu jenen Spurenelementen, von denen im Beikostalter eher zu wenig aufgenommen wird. Ein Mangel äußert sich beispielsweise in Hautveränderungen und kann sogar Verzögerungen im Wachstum zur Folge haben. Wenn Sie stillen, ist Ihr Baby in den ersten fünf Lebensmonaten ausreichend versorgt. Doch nach dem Abstillen muss für eine Zufuhr von außen gesorgt werden. Besonders viel Zink ist in Fisch, Fleisch, Geflügel und Eiern enthalten.

Fluorid

Das Spurenelement Fluorid ist wichtig zur Zahnhärtung und zum Aufbau sowie zur Festigung der Knochen. Darüber hinaus fördert es den Zahndurchbruch und schützt später die Zähne vor Karies. Muttermilch und Säuglingsmilchnahrungen enthalten nur wenig Fluorid, und auch das Trinkwasser trägt in der Regel kaum zu einer ausreichenden Versorgung bei. Daher gibt es die Empfehlung, Fluorid zusätzlich zu geben (0,25 mg/Tag). Ist der Gehalt an Fluorid im Trinkwasser höher als 0,3 mg/l oder verwenden Sie fluoridiertes Speisesalz, lassen Sie sich am besten individuell beraten.

B-Vitamine

Zum Komplex der B-Vitamine zählt eine ganze Gruppe von Vitaminen, die besonders für die Nerven, den Stoffwechsel und die Bildung der roten Blutkörperchen von Bedeutung sind. B-Vitamine sind beispielsweise in Milch und Milchprodukten, in Fleisch, aber auch in den meisten Getreidesorten, vor allem im vollen Korn, enthalten.

Kalzium

Kalzium ist unentbehrlich für stabile Knochen. Die wichtigsten Lebensmittel, die Kalzium enthalten, sind zuerst milchhaltige Breie und Milchnahrung, später dann Milch und Milchprodukte. Im zweiten Lebensjahr sollten diese Nahrungsmittel daher möglichst häufig auf dem Speiseplan stehen. Aber auch grünes Gemüse wie Grünkohl enthält zum Teil große Mengen Kalzium.

Phosphat

Neben dem Kalzium ist das Phosphat ebenso wichtig für die Knochenbildung. Dieses wird aber üblicherweise in ausreichender Menge aufgenommen.

Jod

Jod als Bestandteil der Schilddrüse findet sich in jodiertem Speisesalz und Salzwasserfischen. Achten Sie beim Kauf von Babygläsern daher darauf, dass – wenn gesalzen wird – auch wirklich jodiertes Speisesalz verwendet wurde.

DIE FÜNF BESTEN NÄHRSTOFFE FÜRS GEHIRN

Bestimmte Nährstoffe gelten als extrem wichtig für die Gehirnentwicklung von Kindern. Dazu gehören die Omega-3-Fettsäuren, aber auch Eisen, Jod, Zink sowie die B-Vitamine.

B-VITAMINE Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure sind für das Gehirn besonders wichtig. Spinat, Salat, Weizenkeime sowie Fleisch, Milch und Milchprodukte sind die Quellen.



ZINK ist ein wichtiger Bestandteil von zahlreichen Enzymen und besonders in rotem Fleisch, Eiern, Hülsenfrüchten und in Vollkorngetreide enthalten.

JOD wird für die Schilddrüsenhormone benötigt, die für Wachstum und Entwicklung des Gehirns gebraucht werden. Jodquellen sind jodiertes Speisesalz und Seefische.



OMEGA-3-FETT-SÄUREN verbessern Seh- und geistige Leistungsfähigkeit. Rapsöl, Walnussöl und Sojaöl enthalten ebenso wie Makrelen und Lachs viel davon.

EISEN ist unentbehrlich für eine gute Sauerstoffversorgung, auch im Gehirn. Steckt zum Beispiel in Rind- oder Lammfleisch. Hirse- oder Haferflocken sind sehr gute pflanzliche Quellen.





GESUNDHEIT FÜR MUTTER UND KIND

EINE AUSGEWOGENE, ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG FÖRdert NICHT NUR IHRE EIGENE GESUNDHEIT. WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT TUN SIE AUCH IHREM BABY VIEL GUTES, WENN SIE AUF IHRE ERNÄHRUNG AChtEN.

Ernährung in der Stillzeit	8
Das erste Jahr – Entwicklung im Eiltempo	16
Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung	24
Allergien vorbeugen	30

Mittagsbrei

ZUCCHINI MIT RINDFLEISCH

100 g Zucchini | 50 g Kartoffeln | 20 g mageres durchgedrehtes Rindfleisch | 3 EL Vitamin-C-haltiger Saft | 2 TL Rapsöl

(ab dem 5. Monat, allergenarm, gluten- und laktosefrei)

- 1 Zucchini und Kartoffeln waschen, schälen und zerkleinern. Das Rindfleisch, wenn nötig, durch den Fleischwolf drehen.
- 2 Alles in wenig Wasser aufkochen und in 10 Minuten weich dünsten. Saft zugeben und fein pürieren. Zuletzt das Fett unterrühren.

TIPP

VEGETARISCHER BASISBREI

Für Eltern, die ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, ist die Lebensmittelkombination besonders wichtig. Hier ein ausgewogenes Veggie-Brei-Rezept: 120 g Gemüse (Möhren, Fenchel, Zucchini, Brokkoli, Pastinaken) und 50 g Kartoffeln putzen, waschen, nach Bedarf schälen und klein schneiden. In wenig Wasser in 10 Minuten weich dünsten. Das Gemüse fein pürieren und 1–2 EL Baby-Getreideflocken (z. B. Hirse oder Hafer) unterrühren. Anschließend abkühlen lassen, dann nochmals pürieren. Zum

Familienrezept

SCHNITZEL MIT ZUCCHINIKRUSTE

400 g Zucchini | 1 Ei | 5 EL Mehl | Salz | 400 g kleine Rinderschnitzel | Pfeffer | Maiskeimöl zum Braten

- 1 Die Zucchini raspeln und mit Ei, 2 EL Mehl sowie Salz verrühren. Das Fleisch pfeffern.
- 2 Die Schnitzel im restlichen Mehl wenden und die Zuchinimasse rundherum fest andrücken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze braten.

Schluss 2 EL Orangensaft und 1 EL Rapsöl unter den Brei mischen. Zur Abwechslung schmeckt der Veggie-Brei auch mit Kohlrabi oder Süßkartoffeln. Oder Sie kombinieren Kürbis mit Apfel oder Birne. Anstelle von Hirse oder Hafer passt auch nährstoffreicher Amaranth. Entweder Amaranth laut Packungsangabe weich kochen oder gepoppten Amaranth verwenden, der einfach in den fertigen Brei eingerührt werden kann. Das ergibt einen ausgezeichneten Gemüse-Amaranth-Brei.

Mittagsbrei

MÖHREN-REIS-BREI MIT HUHN

100 g Möhren | 20 g durchgedrehte Hähnchenbrust (ohne Haut) | 10 g Reisflocken | 3 EL Orangensaft | 2 TL Maiskeimöl

(ab dem 5. Monat, allergenarm, gluten- und laktosefrei)

- 1 Die Möhren waschen, nach Bedarf mit einem Sparschäler dünn abschälen, grob zerkleinern und mit dem Hühnerfleisch in wenig Wasser in 10 Minuten weich kochen.
- 2 Die Reisflocken unterrühren und mit dem Saft pürieren. Zum Schluss Öl untermischen.

Familienrezept

HÜHNERRISOTTO MIT MÖHREN

250 g Risottoreis | 1 Zwiebel | 300 g Hähnchenbrust | Salz | Pfeffer | 300 g Möhren | 4 EL Olivenöl | 1 l Gemüsefond | 50 g geriebener Parmesan | 1 EL gehackte Petersilie

- 1 Reis unter heißem Wasser waschen. Zwiebel schälen und fein hacken. Hähnchenbrust abwaschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Möhren waschen, schälen und in Stifte schneiden.



- 2 Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig andünsten, das Fleisch dazugeben und anbraten. Anschließend den Reis dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit etwas Gemüsefond ablöschen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, weitere Brühe angießen, dabei immer wieder umrühren, damit sich der Reis nicht anlegt.
- 3 Nach etwa 15 Minuten Garzeit die Möhren hinzufügen. Reis und Möhren fertig garen, dabei immer wieder umrühren und Brühe angießen. Zum Schluss Parmesan unterrühren und Petersilie darüberstreuen. Dazu passen Blattsalate.

JETZT SCHMECKEN KÖRNER

Ab dem achten Monat können Sie allmählich gekochten Reis statt der Reisflocken verwenden. Sie brauchen etwa 25 Gramm Reis.



Mittagsbrei

GEMÜSEBREI MIT HUHN

50 g Brokkoli | 50 g Kartoffeln | 50 g durchgedrehtes Hähnchenbrustfilet | 50 g Erbsen (frisch oder TK) | 3 EL Apfelsaft | 2 TL Rapsöl

(ab dem 8. Monat, gluten- und laktosefrei)

- 1 Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob zerkleinern. Das vorbereitete Gemüse mit dem Fleisch in einen Topf mit wenig Wasser geben und in 10 Minuten weich dünsten, 2 Minuten vor Garzeitende Erbsen zufügen.
- 2 Den Apfelsaft angießen, den Brei mit der Gabel zerdrücken und mit dem Öl verrühren.



Mittagsbrei

GEMÜSEBREI MIT PUTE

50 g Fenchel | 50 g Kohlrabi | 50 g Kartoffeln | 30 g durchgedrehte Putenbrust (ohne Haut) | 3 EL Orangensaft | 2 TL Maiskeimöl | etwas gehacktes Fenchelgrün

(ab dem 8. Monat, gluten- und laktosefrei)

- 1 Fenchel, Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen und grob zerkleinern. Mit dem Putenhackfleisch in einen Topf geben und in 10 Minuten in wenig Wasser weich dünsten.
- 2 Den Saft zugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Zuletzt das Öl mit dem Fenchelgrün unterrühren.

Familienrezept

GEMÜSEPANNE MIT HUHN

400 g Hühnerbrust | 4 EL Öl | Salz | Pfeffer | 2 TL edelsüßes Paprikapulver | 200 g Brokkoli | 200 g Möhren | 1 Stange Lauch | 200 g Erbsen | etwas Zitronensaft | 2 EL Sesamsamen

- 1 Das Fleisch unter fließendem Wasser kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl in eine Schüssel geben und gründlich mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Das Fleisch dazugeben und ½ Stunde darin ziehen lassen.
- 2 Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Möhren waschen, putzen und in dünne Stifte schneiden. Den Lauch der Länge nach halbieren, zwischen den Blättern gründlich waschen, trocken schütteln und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
- 3 Das marinierte Fleisch im restlichen Öl kurz anbraten. Brokkoliröschen und Möhrenstifte dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten. Gelegentlich umrühren. Nun Erbsen und Lauch hinzufügen. Das Ganze weitere 5 Minuten unter Rühren braten.
- 4 Die fertige Gemüsepfanne mit Zitronensaft beträufeln und mit Sesam bestreuen. Dazu passt zum Beispiel Langkomreis. Auch fein: gebratene Polentaschnitten.

Familienrezept

FENCHEL-KARTOFFELGRATIN

800 g Kartoffeln | 2 Fenchelknollen | ½ l Milch | 200 g Sauerrahm | Salz | Pfeffer | 50 g geriebener Parmesan oder Hartkäse | Butter für die Form

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelknollen waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Den Strunk entfernen und den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen.
- 2 Eine Auflaufform buttern. Fenchel- und Kartoffelscheiben abwechselnd dachziegelartig in die Auflaufform schichten.
- 3 Das Fenchelgrün klein hacken und gründlich mit der Milch und dem Sauerrahm verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Mischung über das Gratin gießen und mit dem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen rund 50 – 60 Minuten überbacken.

VIELSEITIG VERWENDBAR

Das Gratin können Sie als vegetarische Hauptmahlzeit mit einem knackigen grünen Salat servieren. Soll es eine Beilage sein, schmecken dazu zum Beispiel gebratene Schnitzel von der Putenbrust, aber auch Lammkoteletts oder Rindersteaks.

KNABBEREIEN FÜRS BABY

Ihr Baby bekommt jetzt die ersten Zähne und ist wahrscheinlich begeistert, diese an Möhren, aber auch an Brötchen und Knabberstangen zu testen.

»Dinkelstange oder Keks?«, lautet dementsprechend eine der vielen Fragen zu diesem Thema.

Auch wenn zahlreiche Produkte die Regale füllen: Aus rein ernährungswissenschaftlicher Sicht sind entgegen aller Werbeaussagen Kekse, Knabberstangen und dergleichen für die Ernährung und das Gedeihen eines Babys nicht nötig. Im Gegenteil: Das Babysnacking birgt die Gefahr, dass schon die ganz Kleinen sich nur zu leicht an die kleinen Extras zwischendurch gewöhnen.

Und noch ein wichtiger Punkt: Egal, ob Ihr Baby sechs Monate oder bereits über ein Jahr alt ist, lassen Sie es bitte nie unbeaufsichtigt knabbern. Kinder verschlucken sich schnell und könnten ersticken, wenn ihnen niemand zu Hilfe eilt!

GEEIGNETE ALTERNATIVEN

Leider enthalten die meisten Kekse große Mengen Zucker. Sie sind daher auf keinen Fall geeignete Zwischenmahlzeiten für Babys. Wenn es Ihnen vor allem darum geht, dass Ihr Baby kräftig kaut, bietet sich zu diesem Zweck ein Stück Brotkrume oder eine

Apfelspalte an. Alternativ können Sie Ihr Baby an Reiswaffeln (am besten auch ohne Zugabe von Salz) oder Dinkelstangen knabbern lassen. Entscheiden Sie sich bei Knabberstangen für zwischendurch aber auf jeden Fall für Vollkornprodukte! Es gibt sie mittlerweile in großer Anzahl, sodass sicher für jeden Geschmack etwas dabei ist.

GEHT'S AUCH OHNE SÜSSES?

Sätze wie »Kinder brauchen Zucker« oder »Ohne Süßigkeiten geht es nicht«, die man immer noch von wohlmeinenden Großeltern zu hören bekommt, sind längst widerlegt. Kinder brauchen zwar Kohlenhydrate, aber auf raffinierten Zucker können sie gut verzichten – ihrer Gesundheit zuliebe! Gerade beim ersten Kind ist es leicht, es so lange wie möglich von Schokolade, Eis, Gummibärchen und Co. fernzuhalten.

Sie müssen Ihrem Kind nicht unbedingt Süßigkeiten schenken, wenn Sie ihm etwas Gutes tun wollen. Ein kleines Bilderbuch,

ein Becher Knetmasse, Seifenblasen oder ein Stück farbige Straßenkreide machen ihm sicherlich eine ebenso große Freude.

Babys, die Süßigkeiten nicht kennen, werden auch nicht danach verlangen. Der Kontakt mit Süßem kommt früh genug. Wenn ältere Geschwister da sind, klappt es kaum mehr mit einer zuckerfreien Erziehung. Dann sind altersentsprechende Produkte in kleinen Mengen eine Alternative.

DIE ETWAS ANDERE KNABBEREI

Es muss nicht immer der zuckrige Keks aus der Packung sein, der die Lust auf Süßes stillt. So ist etwa auch ein frischer Obstsalat mit reifem Obst der Saison, das je nach Alter püriert beziehungsweise mehr oder weniger zerkleinert wird, sehr beliebt. Aber auch ein geriebener (Vollkorn-)Zwieback mit Obst, eine Dinkelstange mit Apfelschnitzen oder ein zerbröselter Vollkornkeks mit Obstmus können schnell zum Lieblingsnack Ihres Kindes werden.

Um den ersten Geburtstag herum können Sie die Snackpalette um verschiedene Milchprodukte erweitern. Dann ist die Zeit reif, um Ihrem Baby einen Naturjoghurt mit Obst oder Obstmus und selbst gekochten Vanillepudding mit ganz wenig Zucker zu servieren. Das schmeckt! Auf diese Weise können Sie locker die stark zuckerhaltigen und ungesunden fertigen Kinderpuddings, -joghurts und -snacks aus dem Supermarkt im Kühlregal stehen lassen.

SNACKS FÜR UNTERWEGS

Wenn Sie und Ihr Baby einen Nachmittag auf dem Spielplatz oder im Zoo verbringen wollen, können Sie zuckerfreie Knabberer wie Dinkelstangen, Knäckebröt, Reiscracker und klein geschnittenes Obst (am besten keine Bananen - die bekommen so schnell braune Stellen) einstecken. Zum Trinken gibt es Wasser aus der mitgebrachten Trinkflasche. So können Sie auch auf dem Spielplatz oder beim Spazierengehen ein kleines Picknick einlegen und Ihrem Kind damit eine Freude bereiten.



Eine Apfelspalte knabbern ist Genuss für alle Sinne und der perfekte Snack für zwischendurch!

FÜR EINE GESUNDE ENTWICKLUNG IHRES KINDES

Die Ernährung des Babys ist eines der wichtigsten Themen im ersten Lebensjahr und stellt jede frischgebackene Familie vor eine Fülle von offenen Fragen.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **Abwechslungsreiche Rezepte** für Ihr Baby, aus deren Zutaten sich ganz einfach leckere Gerichte für die ganze Familie zaubern lassen.
- Wichtige Hintergrundinformationen zur **vegetarischen oder veganen Ernährung** von Mutter und Kind.
- Nützliche Tipps für die Zubereitung von Babys **Breien**, den **Gläschenkauf** sowie das Essenlernen mit **Fingerfood**.
- Alles Wissenswerte für eine ausgewogene **Ernährung** und die optimale **Entwicklung** Ihres Kindes.

Aktualisierte Neuauflage



WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-3986-3



PEFC
PEFC® 01-1001
€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

G|U