

Beikost – entspannt, modern und kindgerecht

Informationen für Eltern aus kinderärztlicher Sicht

1. Was hat sich geändert?

Früher gab es starre Pläne:

„Erst Gemüsebrei, dann Kartoffel, dann Fleisch – und bloß nichts durcheinander.“

Nach aktueller Expertenmeinung sind diese festen Schemata **überholt**.

Heute gilt:

Es ist nicht entscheidend, womit Sie beginnen – entscheidend ist, dass Ihr Kind mit Interesse und Freude essen lernt.

Weltweit beginnen Familien sehr unterschiedlich mit Beikost.

In vielen Regionen Asiens startet man traditionell mit Reisbreien statt mit Gemüsebreien – dennoch zeigen sich **keine Unterschiede in Entwicklung, Wachstum oder Krankheitshäufigkeit** (abgesehen von genetisch regional unterschiedlich häufigen Erkrankungen, die nichts mit der Art der Beikost zu tun haben).

Es gibt also keinen „richtigen“ ersten Brei.

2. Wann sollte begonnen werden?

Hier ist wichtig zu verstehen:

- Die aktuelle Still-Leitlinie empfiehlt eine ausschließliche Milchernährung bis zum Ende des 6. Lebensmonats.
- Gleichzeitig empfiehlt die Leitlinie zur Allergieprävention ausdrücklich eine Beikosteinführung **zwischen Beginn des 5. und Ende des 6. Lebensmonats**.

Diese Empfehlungen widersprechen sich nicht.

Sie bedeuten:

- Beikost **kann** ab dem begonnenen 5. Lebensmonat eingeführt werden.
 - Sie **sollte spätestens bis Ende des 6. Monats begonnen** werden.
 - Stillen oder Milchernährung kann und soll parallel weitergeführt werden.
-

3. Warum nicht zu lange warten?

Die moderne Allergieprävention zeigt:

Der frühe Kontakt mit potenziellen Allergenen kann das Risiko für relevante Nahrungsmittelallergien senken.

Dazu gehören z.B.:

- Erdnuss
- Ei
- Milchprodukte
- Weizen
- Fisch

Der Körper lernt durch Kontakt.

Ein unnötiges Hinauszögern bietet keinen Vorteil.

4. Woran erkenne ich, dass mein Kind bereit ist?

Nicht das Alter allein ist entscheidend, sondern die **Reifezeichen**:

- ✓ Interesse am Essen der Eltern
- ✓ Beobachten und „Mitessen-Wollen“
- ✓ Gute Kopfkontrolle
- ✓ Kaubewegungen
- ✓ Nach Nahrung greifen

Das wichtigste Zeichen ist:

Echtes Interesse am Essen.

5. Brei, Fingerfood oder beides?

Alles ist möglich.

✓ **Klassische Breikost**

✓ **Fingerfood**

✓ **„Essen vom Tisch“**

✓ **Kombination aus allem**

Eine Mischung ist aus unserer Sicht ideal.

Das sogenannte „Baby Led Weaning“ (BLW), populär geworden durch Baby-Led Weaning von Gill Rapley, betont das selbstbestimmte Essen mit den Händen.

Der Grundgedanke – das Interesse des Kindes zu nutzen und es am Familientisch teilhaben zu lassen – ist sehr sinnvoll.

Ein absoluter, abrupter Wechsel von Milch zu ausschließlich fester Fingerkost („kein Löffel, keine Milch mehr“) ist jedoch unnötig strikt.

Studien zeigen Hinweise darauf, dass ein solcher radikaler Umstieg im Einzelfall das Gedeihen beeinträchtigen kann.

Wie so oft gilt:

Nicht das „Entweder-oder“, sondern das „Sowohl-als-auch“ ist der beste Weg.

6. Das wichtigste Ziel der Beikost

Nicht Grammzahlen.

Nicht Tabellen.

Nicht starre Reihenfolgen.

Sondern:

Interesse und Freude am Essen.

Essen ist mehr als Nährstoffzufuhr.

Es ist soziale Teilhabe.

Kinder lernen durch:

- Gemeinsame Mahlzeiten
- Nachahmung
- Beobachtung
- Familienrituale

Beikost ist eine **gemeinsame Ressource der Familie** – kein isoliertes „Fütterprogramm“.

7. Was ist wirklich wichtig?

- ✓ Beginnen zwischen dem begonnenen 5. und Ende des 6. Monats
 - ✓ Auf Reifezeichen achten
 - ✓ Vielfalt anbieten
 - ✓ Potenzielle Allergene nicht unnötig meiden
 - ✓ Weiterstillen ist möglich und sinnvoll
 - ✓ Druck vermeiden
 - ✓ Freude und Gemeinschaft fördern
-

8. Was ist nicht wichtig?

- x Mit welchem Brei begonnen wird
 - x Starre 4-Wochen-Pläne
 - x Bürokratische Reihenfolgen
 - x Perfekte Gramangaben
 - x Ideologische Konzepte
-

Fazit

Die moderne Beikost ist:

- flexibel
- individuell
- wissenschaftlich fundiert
- familienorientiert

Fangen Sie an, wenn Ihr Kind echtes Interesse zeigt –
und genießen Sie diesen Entwicklungsschritt gemeinsam.
