

Loretta Stern, Eva Nagy
Einmal brieffrei, bitte!

LORETTA STERN, EVA NAGY

Einmal breifrei, bitte!

Die etwas andere Beikost



KÖSEL

Hinweis

Alle Hinweise, Empfehlungen und Anleitungen in diesem Buch sind von den Autorinnen sorgfältig geprüft worden. Sie beruhen auf langjähriger Erfahrung und haben sich in der Praxis bewährt. Die Umsetzung geschieht in eigener Verantwortung der Leserinnen und Leser. Eine Haftung vonseiten der Autorinnen, der medizinischen Beraterin oder des Verlags wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

7., durchgesehene Auflage

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Medizinische Beratung: Gudrun von der Ohe, Ärztin sowie

Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Umschlag: t. mutzenbach design, München

Umschlagmotiv © AVAVA/Shutterstock

Brokkoli: Drozdowski/Shutterstock; Obstsalat: Andrey Shtanko/Shutterstock;

Möhren: Brent Hofacker/Shutterstock; Schalen: Coprid/Shutterstock

Illustrationen: Weiss Werkstatt, München

Lektorat: Katrin Fischotter

Layout, Satz und Herstellung: Karin Fercher, Alling

Druck und Bindung: Těšinská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-466-34587-8

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Prolog	9
Vorwort von Dr. Herbert Renz-Polster: Nicht von dieser Welt	11
Alles B(r)eikost – oder was?	14
Loretta sagt: Darum Fingerfood!	18
Teil 1: Die Theorie	21
Die (neue) Beikost – Wie, wo, was, wann?	21
Der richtige Zeitpunkt	22
Bei Beikost geht es nicht um Sattwerden	24
Alle Füße unter einen Tisch!	27
Wichtige Grundlagen	28
Wann gibt man nun was ... und in welcher Reihenfolge bitte?	31
Besondere Gelüste und Vorlieben	33
Was ist im ersten Jahr zu vermeiden?	38
Baby isst und lernt ganz nebenbei	41
Konsistenzen, Beschaffenheiten und Geschmäcker 41 ●	
Koordination 41 ● Kauen und Schlucken 42	
Hilfe, kann mein Kind dabei nicht ersticken?	45
Der Würgereflex	45
Rückenklopfmethode und Heimlich-Manöver 46	
Wie verhält sich's denn nun mit den Allergien? Und deren potenzieller Vermeidung?	51
Alles Gesunde ist erlaubt!	51
Allergien und Ersatzmilch (Formulanahrung)	55
Wie steht es mit der Zöliakie?	56
Was können Eltern sonst noch zur Allergievorbereitung tun?	57

Stillen	58
Stillen und Eisen	58
Teamwork: Vitamin C und Eisen	60
Fleischfrei?	63
Öl – welches ist das beste?	63
Die Still-Gretchenfrage – oder: Ist es überhaupt noch modern, 6 Monate voll zu stillen?	65
Schwankungen der Stillfrequenz	67
Wie viel Kalorien braucht mein Baby?	68
Ab wann kann man Stillmahlzeiten auslassen?	71
Berufstätigkeit und Stillen	74
Abstillen	75
Grundsätzliche Tipps zur Milchreduzierung	77
Fingerfood bei Fläschchen-Kindern	77
Trinken	80
Ab wann und was trinken?	80
Wie setze ich mein Kind an den Tisch – Schoß oder Hochstuhl?	83
Karlins Selbstesser-Tagebuch	87
Teil 2: Die Praxis	101
Auf Los geht's los	101
Wann geht's noch mal genau los?	101
Was brauche ich alles?	104
Zuerst die Ausrüstung ...	104
Des Weiteren brauchen Sie ...	110
Wie hätten Sie's denn gerne? – Zubereitungen und Darreichungsformen	112

Die Entscheidungsfreiheit aller Beteiligten berücksichtigen	119
Jetzt geht's loooooooooo ...	123
Wie geht's weiter?	129
Windel-Wunder-Welt	133
War das wirklich die richtige Idee??	134
Nachhaltigkeitsgedanken	140
Auswärts essen	141
Und was ist mit Besteck?	146
Geschafft: ein komplett fertiger, kleiner Selbstesser!	148
Schlussworte	150

Anhang **151**

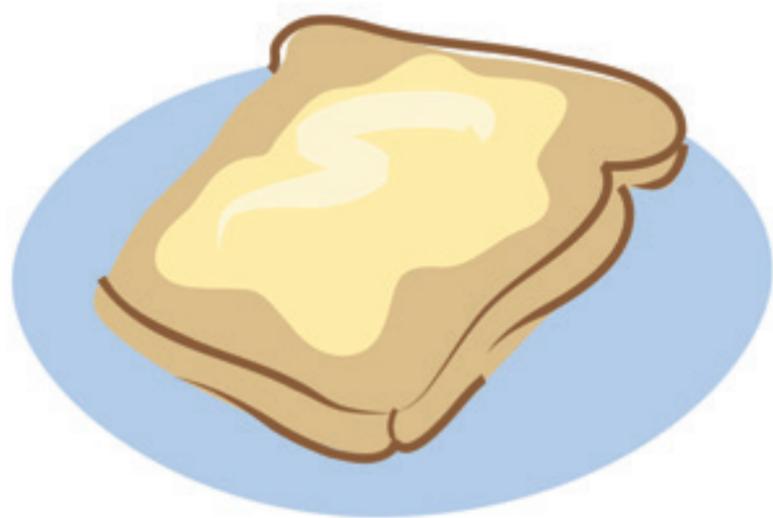
Anmerkungen	151
-------------	-----

Weiterführende Links und Literatur	156
------------------------------------	-----

Spannende Literatur 156 ● Adressen rund ums Stillen 157 ●

Das Mutterschutzgesetz zum Nachlesen 157

Register	158
----------	-----



Prolog

August 2010: Bald also Beikost. Bisherige Stationen auf dieser erstaunlichen Abenteuerreise namens Mutterschaft, die ich vor rund 15 Monaten angetreten hatte, trugen Namen wie »Morgenübelkeit«, »Toxoplasmose-Screening« oder »anfängliche Stillschwierigkeiten«. Es mag an meinem generellen, sich in allen Lebenslagen manifestierenden Bedürfnis nach profunder Hintergrundinformation liegen, dass ich auch zu diesem Thema schon über ein wenig halbseidenes Halbwissen verfügte. Jedenfalls blickte ich dem Beginn des von mir für die Nahrungseinführung angedachten 7. Lebensmonats meiner Tochter Karline relativ gelassen entgegen.

Als dieser nun aber mit zügigen Schritten herannahte, wurde mir bewusst, dass mir gedankliche Ansätze wie »mittags mit einer Sorte Gemüsepüree beginnen« oder »Stillmahlzeiten nach und nach ersetzen« zwar sofort geläufig waren, aber irgendwie bei genauerer Überprüfung nicht konkret genug umsetzbar erschienen.

Beratende Hilfe war vonnöten, und so kontaktierte ich abermals die Hebamme und Stillberaterin, die Karline und mir in der ersten aufregenden Zeit so toll zur Seite gestanden hatte: Eva Nagy. Diese schaffte es dann innerhalb kürzester Zeit nicht nur, meine diffus aufkeimenden Sorgen (»Mache ich hoffentlich alles richtig?«) in schwungvolle Begeisterung für das Thema zu verwandeln, sondern auch, mir eine innere Gelassenheit zu vermitteln und darüber hinaus die praktische Fähigkeit, die Nahrungsaufnahme meines Kindes entspannt mit der meinen zu verbinden. Wie genau dies vonstattenging und warum mein Mädchen dann doch schon im zarten Alter von 5 Monaten und 12 Tagen statt eines Löffels Pastinakenbrei als Erstes ein kleines Stück Butterbrot auserkor, ihren Rachenraum zu passieren, möchte ich in diesem Buch gemeinsam mit Eva Nagy erzählen.

Es liegt mir mehr als fern, zu behaupten, dass der von uns vorgeschlagene Weg der einzig richtige und wahre sei – ich für meinen Teil

bin ihn ja zur Stunde selbst nur lediglich mit **einer** Probandin gegangen. Jedes Kind is(s)t anders – vielleicht wird mein hypothetisches zweites mir verärgert die feste Nahrung um die Ohren werfen und außer Püriertem keine andere Darreichungsform akzeptieren.

Da sich aber zumindest für Karline und mich die Selbstesser-Variante als äußerst sinnvoll und vor allem vergnüglich herausstellte und ich obendrein unterwegs erkennen musste, dass all die Anregungen, Informationen und zum Teil ganz frisch durch neue Studien belegten Erkenntnisse in Sachen Nahrungseinführung, von denen ich durch Eva und begleitende Internet-Recherche erfuhr, in keiner schriftlich gebündelten Form vorhanden waren, gibt es nun dieses kleine Brevier.

Benutzen Sie es als Inspiration, als möglichen Wegweiser in Richtung Ihres eigenen Konzeptes im Umgang mit der sogenannten Beikost – meine wichtigste Erkenntnis der letzten Abenteuerjahre lautet nämlich folgendermaßen: Es gibt ihn nicht, den einen, einzig richtigen Weg für alle.

Aber dafür gibt es die Chance, beschwingt seinen eigenen zu suchen – und es wäre mir eine große Freude, Ihnen dabei helfen zu können!

Loretta Stern

Vorwort: Nicht von dieser Welt

Beikost ist etwas für Eingeweihte. Jedenfalls bekommt man diesen Eindruck, wenn man die Broschüren der Babykosthersteller anschaut: ein ausgeklügeltes Farbleitsystem erklärt, welche Kost in welchem Monat für welches Kind die richtige Wahl ist. Ellenlange Tabellen, wie man sie sonst aus der Wissenschaft kennt.

Vielleicht ist das Beifüttern ja tatsächlich eine Wissenschaft? Wenn, dann hat sich das noch nicht herumgesprochen. Die Empfehlungen, welche Kost denn »richtig« für das Baby ist, widersprechen sich nämlich von Land zu Land: Die italienischen Eltern beginnen mit süßem Milchbrei, in den USA ist nichts anderes vorstellbar als »cereals« (Reisflocken), die Spanier dagegen propagieren Apfelmilch und die Asiaten gar Reis mit Fisch. Während die deutschen Eltern gerne zu Karotten greifen, bevorzugen die Franzosen Artischocken. Kein Wunder, dass der weltweit renommierteste Zusammenschluss von Kinderärzten, die **American Academy of Pediatrics**, resignierend feststellt: »Die beste Methode zum Beifüttern ist nicht bekannt.« Bei den Empfehlungen spielen vor allem eines eine Rolle: »Mythen und Folklore«.

Das ist harte Kost. Machen wir uns also auf den Weg. Mein Vorschlag wäre, dass wir einen wählen, der sich auch beim Verständnis anderer Entwicklungsfragen bewährt hat: der Weg in die Vergangenheit. In die Menschheitsgeschichte. Denn so neu und frisch uns unsere Kinder erscheinen, sie haben doch eine lange Geschichte hinter sich. Wie Kinder sich entwickeln, hat sich in der Menschheitsgeschichte eingeschrieben, von Generation zu Generation. Das Muster, nach dem sie groß werden, hat sich als Antwort auf die Herausforderungen gebildet, vor denen die Kinder in der Geschichte immer wieder standen. Sie mussten es ja immer wieder schaffen, die Kurve ins Erwachsenenleben zu kriegen. Und zwar erfolgreich.

Und dabei stellte sich ihnen auch ein Problem, das uns heute ellenlange Tabellen und viel Kopfzerbrechen beschert: Sie mussten

die richtige Beikost bekommen. Anders wären sie nicht groß und stark geworden – und unsere Vorfahren am Beikost-Problem gescheitert.

Dass sie das nicht sind, verdanken wir einer bemerkenswerten Tatsache: Beikost ist nämlich eigentlich alles andere als schwierig. Denn evolutionär betrachtet waren ein paar Dinge unverhandelbar:

- Wenn Beikost gegeben wurde, so bestand die Wahl nicht zwischen Stracciatella-Nachtisch oder Artischockenpüree. Die Wahl fiel vielmehr mitten in den mütterlichen Speiseplan. Das war bei einem Kind vielleicht leckerer Fisch, bei einem anderen waren es leckere Früchte. Als Beikost gab es nun einmal das, was die Eltern, Geschwister und Freunde aßen – mund- und altersgerecht dargeboten.
- Das war nicht nur praktisch, sondern hatte auch den Vorteil, dass dem Kind diese Nahrungsmittel schon vertraut waren – schließlich kannte es die entsprechenden geschmacklichen Spuren bereits aus dem Mutterleib und von der Muttermilch. Auch dem reifenden Immunsystem des Babys waren die beigefütterten Lebensmittel bekannt, Abwehrreaktionen waren also nicht zu erwarten.
- Unverhandelbar war auch das: Es gab keinen »Fahrplan«, der für alle galt! Das ist leicht verständlich: Für ein im Winter geborenes Kind sah das »Beikost-Schema« nun einmal völlig anders aus als für ein im Sommer geborenes!
- Und aus Skelettfunden lässt sich ableiten, dass die evolutionäre Beikost gröber war als heute üblich – eine Fehlstellung der Kieferknochen wird nämlich erst seit dem 17. Jahrhundert in nennenswerter Häufigkeit beobachtet. Dies deutet auf eine insgesamt »härtere« kleinkindliche Kost hin. Schließlich ist es der Muskelzug beim Kauen, der den Kiefer formt und die Stellung von Ober- und Unterkiefer bestimmt.

Und anzunehmen ist auch etwas Weiteres: Die Kleinen hatten mehr zu tun, als ihren Brei auszulöffeln. Zum einen, weil der Pürrierstab

noch nicht erfunden war. Und zum anderen, weil das Essen mangels Kühlschranks und Lagerhaltung frisch zubereitet wurde. Heute bekommt man manchmal den Eindruck, das Essen kleiner Kinder bestehe darin, dass sie brav den Mund aufmachen und eine bestimmte Menge speziell für Babys gefertigter Spezialkost in einer vom Hersteller auf dem Etikett vermerkten Menge eingelöffelt bekommen. Diese passive Form der Nahrungsaufnahme widerspricht allem, was wir heute über kleine Kinder wissen: dass sie nämlich ihren Alltag, ihre Beziehungen und ihre Erkundungen mitgestalten wollen. Dass sie »selbstwirksam« sein wollen, wie Entwicklungspsychologen das nennen. Babys wollen mitmachen. Und das gilt auch für so etwas Zentrales, Wichtiges und Wunderbares wie das Essen. Es gibt viele Gründe, warum Babys nicht druckbetankt, belöffelt und bespielt werden wollen. Und es gibt viele Gründe, warum alle in der Familie von einem etwas entspannteren Zugang zum Thema Beikost profitieren.

Aber lassen Sie sich diese Geschichte in diesem spannenden Buch von einer »Mutti-Expertin« und einer echten Beikost-Spezialistin erzählen. Viel Spaß beim Lesen!

Dr. med. Herbert Renz-Polster

Kinderarzt und Autor

www.kinder-verstehen.de

Alles B(r)eikost – oder was?

Bevor es nun wirklich losgeht, vorab noch ein paar erklärende Worte zur Form. Im ersten Teil des Buches haben wir versucht, alle Themen theoretisch zu beleuchten, die mich während unserer von Eva Nagy professionell begleiteten Abenteuerreise interessierten und umtrieben. Daher »spricht« hier meist die Expertin, ich gebe meinen Endverbraucher-Senf nur als »Mutti-Notiz« dazu, wenn es mir themenbezogen sinnvoll scheint. Des Weiteren haben wir, weil so etwas heutzutage ja elektronisch dokumentiert bleibt, zwei meiner Original-Mails an Eva mit hineingenommen.

So viel zum organisatorischen Unterbau des theoretischen Parts. Danach folgt dann das Tagebuch, das ich praktischerweise vom ersten Tag an führte – vielleicht hilft es Ihnen, so Sie sich auf unseren vorgeschlagenen Weg machen, unterwegs zu erfahren, wie es uns zu dieser Zeit so ging. Ich für meinen Teil habe damals ab und zu in englischsprachigen Foren bei gleichzeitig mit uns gestarteten Selbsteresser-Versuchen mitgelesen, und irgendwie war das manchmal ganz tröstlich, erhellend oder knotenlösend, je nach unserer Laune am jeweiligen Tag. Der zweite Teil des Buches behandelt dann alle praktischen Ratschläge und Vorgehensweisen, sozusagen meine senfdazugebende Kernkompetenz, und Eva gibt noch ein paar Hebammen-Profi-Tipps.

Eins noch: Es ist für meine Begriffe in jeder Hinsicht sinnvoll, sich nicht nur in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett von einer erfahrenen Hebamme betreut zu wissen, sondern durchaus auch noch bei eventuell später auftretenden Stillproblemen und der Nahrungseinführung. Wussten Sie eigentlich, dass Sie als Kassenleistung über die ersten 12 Lebenswochen hinaus (mit bis zu 20 Besuchen/Telefonaten durch Ihre Hebamme in den ersten 10 Lebenstagen und weiteren 16 Besuchen/Telefonaten bis zum Ende der 12. Lebenswoche) noch Anspruch auf bis zu acht weitere Beratungstermine mit der Hebamme haben? Bei Stillschwierigkeiten

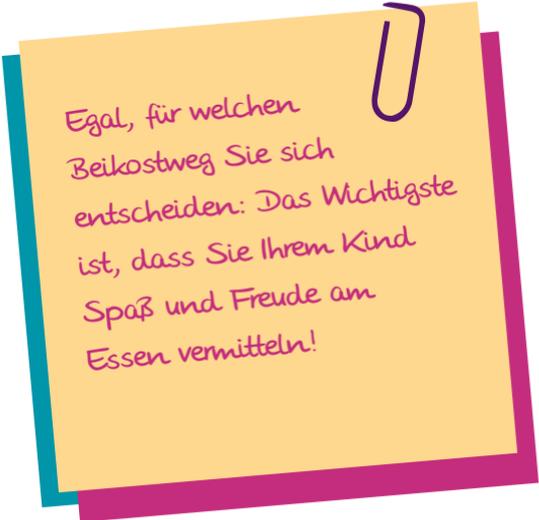
sogar bis zum Ende der Abstillphase, bei Ernährungsproblemen des Kindes bis Ende des 9. Lebensmonats. In besonderen Situationen können weitere Leistungen in Form von Hausbesuchen/Telefonaten durch die Hebamme auf ärztliche Anordnung in Anspruch genommen werden.

Sind Sie privat versichert, so ist es ratsam, sich genau zu erkundigen, welche Leistungen von Ihrer privaten Krankenversicherung übernommen werden. Unter www.hebammenverband.de > Familie > Hebammenhilfe finden Sie all diese Informationen und noch viel Hilfreiches mehr praktisch gebündelt nachlesbar. Dort können Sie sich auch bei der Hebammsuche und explizit bei der Recherche nach Hebammen, die Still- und Ernährungsberatung anbieten, vom jeweiligen Landesverband unterstützen lassen.

Krankenschwestern, Kinderkrankenschwestern, Hebammen und Ärztinnen mit der Zusatzqualifikation »Still- und Laktationsberaterin IBCLC« finden Sie auf folgenden Seiten:

www.bdl-stillen.de/stillberatungsuche.html

www.stillen.de/laktationsberatung-finden



Egal, für welchen
Beikostweg Sie sich
entscheiden: Das Wichtigste
ist, dass Sie Ihrem Kind
Spaß und Freude am
Essen vermitteln!

Mutti-Notiz

Interessant finde ich, dass es nicht nur mir, sondern vielen befreundeten Müttern, mit denen ich über das Thema »Beikost« sprach, so ging: Irgendwie hat man das Gefühl, von einigen der »Beikost-Einführungsregeln« durchaus schon mal gehört oder gelesen zu haben, aber andererseits scheint einem dieses »Regelwerk« so komplex, dass man versucht ist, sich nach einem Fernuni-Kurs umzusehen.

Nicht zuletzt von der Industrie (ich will nicht unnötig verschwörerisch klingen, aber es lohnt sich, im jeweiligen Impressum der kostenlos beim Arzt oder in der Apotheke ausliegenden Elternzeitschrift oder des Beikost-Ratgebers nachzusehen, wer für die Finanzierung verantwortlich zeichnet; oftmals wirkt das Ganze sehr redaktionell, will sagen, neutral und journalistisch profund recherchiert, ist aber tatsächlich eine gut kostümierte und komplett industriell gesponserte Produktwerbung!) wird der Glaube genährt, dass es eine bestimmte und notwendige Reihenfolge und Vorgehensweise gibt, an die man sich zu halten habe: Zuerst sollte man eine Sorte Gemüse reichen, mittags scheint hierfür der richtige Zeitpunkt zu sein, dann nach ein paar Wochen einen Getreide-Obst-Brei (Kenner sagen GOB), nachmittags und als Nächstes abends einen (möglichst sättigenden) Milchbrei, damit das Kind hoffentlich tief und vor allem anhaltend schläft. Auch das kann man, so man will, einmal kurz genauer beleuchten: Geht es einem wirklich gut, wenn man so viel isst, dass man danach nur noch hilflos träge auf der Couch liegen und einschlafen möchte?? Was sind das für Gerichte, die einem eine so hochkalorisch dichte Energie (oft Kohlenhydrate aus Zucker!) liefern, dass es einen »umhaut«? Germknödel fallen mir spontan ein: ... Bekämen Sie gerne pürierte Germknödel als leichtes Abendmahl serviert?