

Annabel Karmel

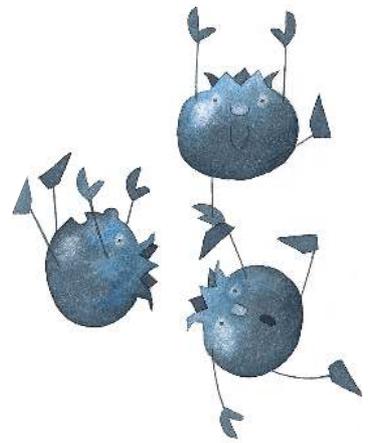
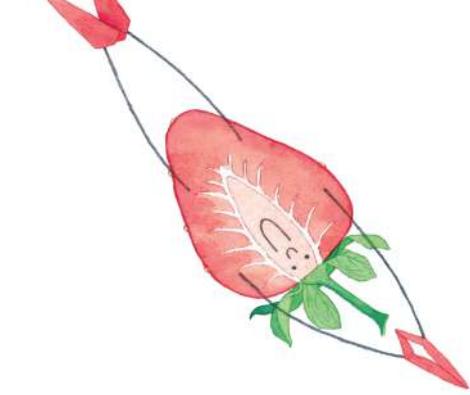
Gesund und lecker:
Kochen für Babys und Kleinkinder

Buch

Was schmeckt meinem Baby und was braucht es für seine gesunde Entwicklung? Annabel Karmels Standardwerk, vollständig überarbeitet und erweitert, bringt über 200 gesunde, leckere, einfach zubereitete Gerichte auf den Tisch. Vom Babybrei bis zum Kindermenü, vom kompetenten Rat in Sachen »schlechter Esser« bis zum Thema Übergewicht:
Mit diesem Buch sind alle Eltern rundum gut beraten.

Autorin

Annabel Karmel ist die Experte für Ernährung von Babys und Kleinkindern. Sie hat sich seit Jahrzehnten international einen Namen gemacht und mehrere Bestseller zu diesem Thema veröffentlicht. Sie tritt regelmäßig im britischen Radio und Fernsehen auf und schreibt für diverse Zeitungen und Magazine.

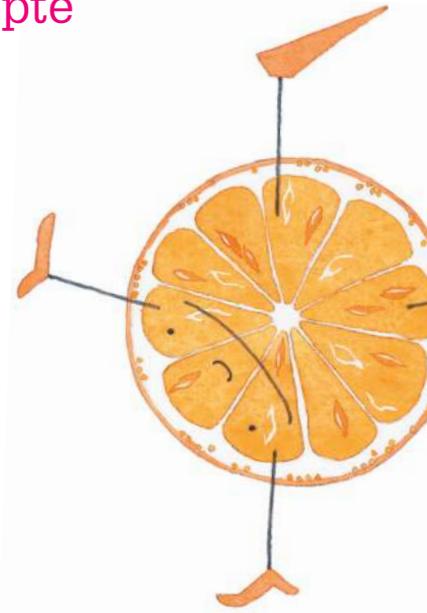


ak
ANNABEL KARMEL

Annabel Karmel Gesund und lecker: Kochen für Babys und Kleinkinder

Über 200 einfache Rezepte

Aus dem Englischen
von Gabriele Zelisko



GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2018

© 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 der Originalausgabe Eddison Books 2016, Text copyright © 1991,

1998, 2001, 2004, 2007, 2010, 2016 Annabel Karmel

Fotos © Dave King 2007, 2010 und 2016, außer Seite 177 © Annabel Karmel 2010

Illustrationen: Nadine Wickenden

Originaltitel: Annabel Karmel's New Complete Baby & Toddler Meal Planner

Originalverlag: Eddison Books, London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images, Echo; Illustrationen Innenklappen: Nadine Wickenden

Redaktion: Print Company Verlagsgesellschaft m.b.H., Wien

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srt., Trento

Printed in Italy

CH · Herstellung: CB

ISBN 978-3-442-17710-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



INHALT

Einleitung 6

Die besten ersten Nahrungsmittel
für Ihr Baby 8

Die erste Beikost 24

Sieben bis neun Monate 56

Neun bis zwölf Monate 106

Kleinkinder 162

Beikost-Fahrplan für die
ersten 12 Monate 226

Register 233

Dank 240



EINLEITUNG

Es ist für alle Eltern ein wichtiger Einschnitt, wenn das Baby allmählich an feste Kost gewöhnt werden soll. Und es kann schnell Verunsicherung entstehen, wenn unterschiedliche Meinungen und Ratschläge von Freunden und Verwandten, aus Elternforen im Internet oder in Social Media und aus Zeitschriften aufeinandertreffen.

Womöglich haben Sie ohnehin bereits Schuldgefühle, weil Sie etwas früher als empfohlen mit Beikost begonnen haben. Nach zwei Wochen mit geschmacksfreien Baby-Reisflocken spielen Sie mit dem Gedanken, den Schritt ins Ungewisse zu wagen und ganz mutig ein paar Karotten zu pürieren. Aber enthalten diese vielleicht Nitrate? Sollte es Bioware sein? Und ist es besser, sie in Wasser oder über Dampf zu garen? Sollten Sie die nächsten drei Tage lang bei den Karotten bleiben und auf allergische Reaktionen achten, bevor Sie etwas anderes versuchen? Und so weiter...

Müssen Eiswürfelbehälter sterilisiert werden, wenn man kleine Portionen darin einfrieren möchte? Kann man die Würfel in der Mikrowelle auftauen? Und bisher sprechen wir nur von Gemüse. Wann können Sie Ihrem Baby unbesorgt Fisch, Hähnchen oder Fleisch anbieten? Wie viel davon darf es essen? Ehe Sie sich versehen, wird Ihr Baby ein einziges großes Rätsel.

Wie viele Ammenmärchen haben Sie schon zu hören bekommen? Lassen Sie

bestimmte Lebensmittel wie zum Beispiel Eier weg, ohne zu wissen warum? Überall gibt es gute Ratschläge, doch für die meisten von ihnen gibt es keine wissenschaftlich fundierte Begründung.

Lebenslange Essgewohnheiten und Vorlieben (gute wie schlechte) werden in der Kindheit ausgeprägt. Ein Baby wächst nie mehr so schnell wie im ersten Lebensjahr, und es bleibt nur ein Zeitfenster von sechs bis zwölf Monaten, um die Entwicklung der Geschmacksknospen zu beeinflussen. Das ist die ideale Zeit, um es mit vielen verschiedenen Geschmacksnoten und Konsistenzen bekannt zu machen. Fleisch, Geflügel und Fisch sind wichtige Etappen im ersten Jahr, und Sie sollten früh anfangen, Essen nur noch zu zerdrücken und klein zu schneiden, um Ihr Baby an das Kauen zu gewöhnen. Wenn Sie Ihr Kind von Anfang an mit einer Vielzahl an frischen Nahrungsmitteln bekannt machen, wird es viel einfacher sein, später zu den Familienmahlzeiten überzugehen. Andernfalls könnte es sein, dass Ihr Kind zu einem heiklen Esser wird.

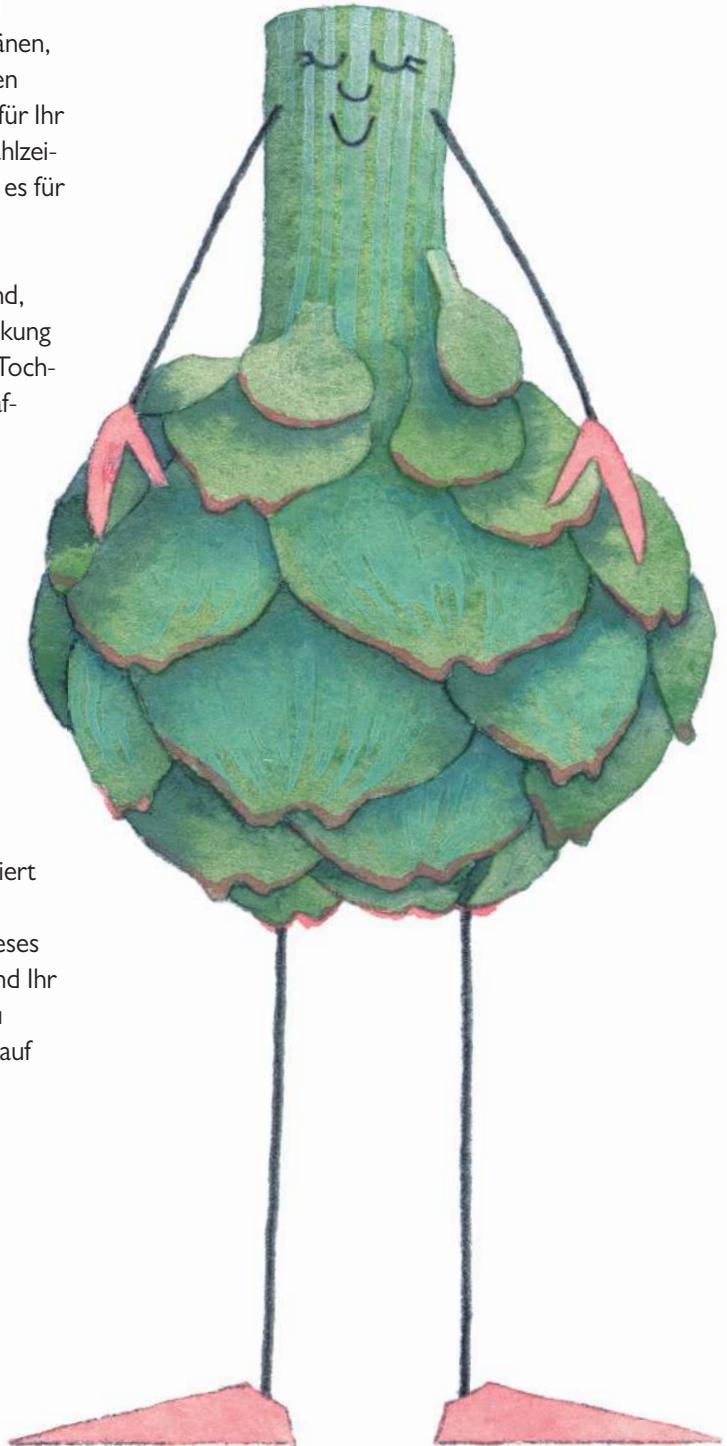
In den letzten 25 Jahren ist dieses Kochbuch dank millionenfacher Empfehlungen zum Standardwerk geworden. Ich freue mich, dass ich nun auch Ihnen mit Rat zur Seite stehen kann. Ich zeige Ihnen, wie Sie ihr Baby in allen Entwicklungsstufen richtig ernähren, welche Pseudowisheiten Sie vergessen können, und beantworte die häufigsten Fragen.

Mit den leicht zu befolgenden Speiseplänen, Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen werden Sie sich bald sicher fühlen und für Ihr Baby schmackhafte, nährstoffreiche Mahlzeiten zubereiten, die alles enthalten, was es für einen gesunden Start braucht.

Ich schrieb die erste Fassung dieses Buches 1991, nachdem mein erstes Kind, Natasha, an einer seltenen Viruserkrankung gestorben war. Der frühe Tod meiner Tochter sollte einen Sinn haben, also beschäftigte ich mich viele Jahre lang mit der Ernährung von Kindern, befragte führende Experten auf diesem Gebiet und ließ die Rezepte von Babys und Kleinkindern testen. Inzwischen ist es weltweit zu einem Bestseller geworden und wurde in mehr als 25 Sprachen übersetzt. Diese Jubiläumsausgabe enthält alle wichtigen Ernährungshinweise und neue Rezepte. Die Rezeptklassiker, die schon von Anfang an enthalten sind, wurden überarbeitet. Das alles ist garniert mit schönen Illustrationen und Fotos.

Mir hat es großen Spaß gemacht, dieses Buch zu schreiben, und ich hoffe, Sie und Ihr Baby haben ebenso großen Spaß, es zu benutzen. Machen wir uns gemeinsam auf die Reise!

Annabel Karmel



Die besten ersten Nahrungsmittel für Ihr Baby



Die Weltgesundheitsorganisation

(WHO) empfiehlt, ein Baby bis zum Beginn des sechsten Lebensmonats voll zu stillen. Bis dahin brauche es nichts anderes als Muttermilch oder Säuglingsmilch. Einige Studien belegen, dass erst zu diesem Zeitpunkt das Verdauungssystem genügend ausgereift ist. Tatsache ist aber auch, dass sich Babys unterschiedlich entwickeln. Falls Sie den Eindruck haben, Beikost wäre für Ihr Kind schon früher gut, fangen Sie mit einfachen festen Lebensmitteln an. Warten Sie mit der Beikost aber in jedem Fall bis zum Ende des vierten Monats (17 Wochen), früher wäre das Verdauungssystem des Babys noch überfordert.

Achten Sie auf Zeichen Ihres Babys, dass es für Beikost bereit ist. Es sollte folgende Fähigkeiten beherrschen, wenn Sie mit festen Speisen beginnen wollen:

- * aufrecht sitzen und den Kopf stabil halten,
- * Augen, Hände und Mund koordinieren, sodass es eine Speise ansehen, in die Hand nehmen und zum Mund führen kann,
- * das Essen schlucken; Babys, die das noch nicht können, schieben das Essen mit der Zunge wieder aus dem Mund, dann bleibt mehr um den Mund herum hängen, als tatsächlich aufgenommen wird.

In der Regel können Eltern das selbst am besten beurteilen. Falls Sie Zweifel haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt. Bedenken Sie dabei unbedingt, dass Saugen ein natürlicher Reflex ist, Schlucken hingegen nicht, und viele Babys schieben erst einmal die Zunge nach vorne, wenn sie die erste feste Nahrung

bekommen. Auch die Hand-Augen-Koordination muss sich erst entwickeln. Lassen Sie Ihr Baby das so früh wie möglich üben, indem Sie Breie mit weichem Fingerfood kombinieren.

Milch ist immer noch das Hauptnahrungsmittel

Wenn Sie anfangen, Ihrem Baby Beikost zu geben, sollten Sie daran denken, dass Milch immer noch das natürlichste und gesündeste Nahrungsmittel für Babys ist und alle Nährstoffe enthält, die Ihr Baby braucht, um sich gut zu entwickeln. Ich rate Müttern grundsätzlich zum Stillen. Abgesehen von dem emotionalen Gewinn enthält die Muttermilch Antikörper, die Säuglinge vor Infektionen schützen. Die Antikörper im Kolostrum, der Vormilch, das ist die Muttermilch, die in den ersten Tagen nach der Geburt produziert wird, sind für den Aufbau des kindlichen Immunsystems von großer Bedeutung. Schon allein aus diesem Grund hat es enorme Vorteile, ein Baby zu stillen, selbst wenn es nur für eine Woche ist. Außerdem ist medizinisch erwiesen, dass Babys, die gestillt wurden, auch im späteren Leben weniger anfällig für bestimmte Krankheiten sind.

Falls in Ihrer Familie Allergien bekannt sind, ist es am besten, sechs Monate voll zu stillen und erst dann mit Beikost zu beginnen.

Babys sollten im ganzen ersten Jahr nur Muttermilch oder Säuglingsmilch bekommen. Im Alter von sechs Monaten bis zu einem Jahr braucht ein Baby täglich 500 bis 600 ml Muttermilch oder Säuglingsmilch. Nicht

geeignet sind Kuhmilch, Ziegenmilch oder Schafmilch, da diese nicht genügend Eisen und andere Nährstoffe enthalten, die Ihr Baby für gesundes Wachstum braucht.

Sobald Ihr Baby sechs Monate alt ist, können Sie Kuhmilch mit vollem Fettgehalt zum Kochen oder für Getreidebreie verwenden, Hauptgetränk sollte bis zu einem Jahr aber weiterhin Muttermilch oder Säuglingsmilch bleiben.

Joghurt, Frischkäse und Käse können Sie einführen, sobald Ihr Kind Obst und Gemüse akzeptiert. Sie sind bei Babys im Allgemeinen sehr beliebt. Wählen Sie immer Produkte mit vollem Fettgehalt und keine Magermilchprodukte, da Babys die Kalorien zum Wachstum brauchen.

Biologische Lebensmittel

Biologisches Obst und Gemüse werden ohne den Einsatz von chemischen Substanzen wie Pestiziden und künstlichen Düngestoffen produziert. Dennoch ist derzeit nicht wissenschaftlich nachweisbar, dass der Pestizidgehalt in konventionellen Produkten für Babys und Kinder schädlich ist, doch manche Mütter gehen das Risiko lieber nicht ein. Obst und Gemüse aus biologischem Anbau belasten die Umwelt weniger, sind dafür aber auch teurer. Ob Sie dafür etwas mehr ausgeben möchten, müssen Sie selbst entscheiden.





Wichtige Nährstoffe

Eiweiß

Eiweiß aus der Nahrung wird für das Wachstum und für Reparaturmechanismen unseres Körpers benötigt, überschüssige Mengen tragen zur Energieversorgung bei (oder werden als Fett eingelagert). Protein besteht aus verschiedenen Aminosäuren. Bestimmte Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Sojabohnen und Milchprodukte einschließlich Käse) enthalten alle wichtigen Aminosäuren, andere (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) sind wertvolle Proteinquellen, liefern aber nicht alle essentiellen Aminosäuren.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate und Fette sind die wichtigsten Energiequellen für unseren Körper. Es gibt zwei Arten von Kohlenhydraten, Zucker und Stärke (die in komplexer Form Faserstoffe bildet). Beide gibt es in natürlicher und raffinierter Form. Die natürliche Form ist die gesündere und beste für das Baby.

Fette

Fette sind die konzentrierteste Energiequelle, und Babys haben einen höheren Fettbedarf

als Erwachsene. Energiereiche Lebensmittel wie Käse, Fleisch und Eier sind nötig, um das schnelle Wachstum und die rasante Entwicklung zu unterstützen. Fett liefert auch über 50 Prozent des Energiegehalts in der Muttermilch. Das Problem ist, dass viele Menschen zu viel Fett und die falschen Fette essen.

Es gibt zwei Arten von Fetten. Bei gesättigten Fetten (bei Zimmertemperatur fest) handelt es sich hauptsächlich um tierische Fette oder um künstlich gehärtete Fette, wie sie in Kuchen, Keksen und Margarine Verwendung finden, ungesättigte Fette sind bei Zimmertemperatur flüssig und pflanzlichen Ursprungs. Die gesättigten Fette sind die ungesünderen und können im fortgeschrittenen Alter einen zu hohen Cholesterinspiegel und dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

Mindestens in den ersten beiden Lebensjahren sollten Sie Ihrem Kind Vollmilch geben. Zum Kochen sollten Sie möglichst wenig Fett verwenden und Butter und Margarine nur in Maßen einsetzen. Reduzieren Sie den Anteil gesättigter Fette in der Ernährung Ihres Kindes, indem Sie fettere Fleischsorten und fettreiches Hackfleisch oder Würste einschrän-

ken und durch mageres dunkles Fleisch, Hähnchen oder fettreichen Fisch ersetzen.

Essentielle Fettsäuren sind für die Entwicklung der Intelligenz und des Sehvermögens wichtig. Zwei der essentiellen Fettsäuren sind Omega-6-Fettsäuren aus Ölsaaten wie Sonnenblumenkernen, Färberdistel oder Mais und Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch wie Lachs, Forelle, Sardine oder frischem Thunfisch (nicht in Dosenthunfisch enthalten). In der Regel nehmen wir genügend Omega-6-Fettsäuren zu uns, aber zu wenig vom Typ Omega-3. Achten Sie deshalb unbedingt darauf, dass Ihr Baby ab dem Alter von sechs Monaten fetthaltigen Fisch wie Lachs auf dem Speiseplan hat.

Zucker

Versuchen Sie, im ersten Jahr auf raffinierten Zucker zu verzichten. Sie können die Babyernährung mit Obst oder Obstsaften auf natürliche Weise süßen.

Vitamine

Die meisten Babys, die bis zum Alter von einem Jahr frische Lebensmittel in ausreichender Menge und Säuglingsnahrung bekommen, brauchen keine zusätzlichen Vitamine. Allerdings wird empfohlen, Babys, die gestillt werden (Muttermilch enthält nicht genügend Vitamin D) oder weniger als 500 ml Säuglingsnahrung täglich trinken, im Alter von sechs Monaten bis zu zwei Jahren Vitaminpräparate zu geben. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Kinderarzt.

Vegan ernährte Kinder sollten bis zum Alter von zwei Jahren mindestens 600 ml

angereicherte Sojamilch täglich trinken, dann brauchen sie keine weiteren Nahrungsergänzungen. Bei Kindern zwischen sechs Monaten und zwei Jahren, die keine 500 ml angereicherte Babymilch oder Sojamilch täglich zu sich nehmen, besteht in erster Linie ein Mangel an Vitamin A und D.

Vitamine sind für die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem notwendig. Eine gut ausgewogene Ernährung sollte alle Nährstoffe enthalten, die Ihr Kind braucht. Auch zu viele Vitamine können schädlich sein, doch Kinder, die heikle Esser sind, profitieren von einem speziell für Kinder zusammengestellten Multi-Vitamin-Präparat.

Hier ist Vorsicht geboten

Die meisten Nahrungsmittelallergien werden von nur wenigen Lebensmitteln und Milchprodukten ausgelöst (siehe Kasten Seite 13). Es gibt keinerlei Nachweise, dass die Wahrscheinlichkeit von Allergien sinkt, wenn Beikost oder möglicherweise allergene Lebensmittel erst später als im Alter von vier bis sechs Monaten eingeführt werden. Und wenn Sie Ihrem Baby von sechs bis neun Monaten möglichst abwechslungsreiche Kost geben, einschließlich eventuell bedenklicher Produkte wie Eier und Fisch, steigt dadurch die Wahrscheinlichkeit nicht, dass es eine Allergie entwickeln könnte.

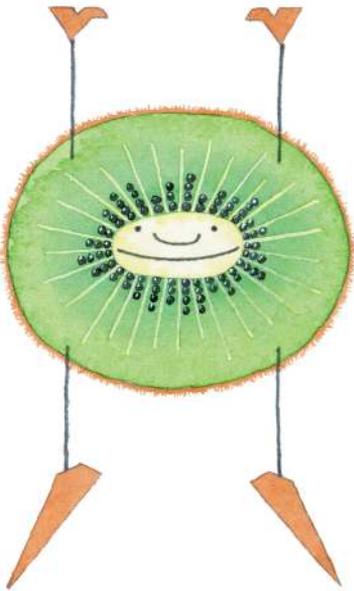
Sind in Ihrer Familie Nahrungsmittelallergien bekannt oder leidet ihr Baby unter Neurodermitis, sollten Sie vorsichtig sein und möglicherweise allergene Lebensmittel der Reihe nach ausprobieren und beobachten, ob

sich eine Reaktion einstellt. Bei schwerer Neurodermitis könnte es ratsam sein, einen Allergietest zu machen, bevor Sie mit Beikost beginnen, um eventuelle Allergien gleich von Anfang an zu berücksichtigen.

Nahrungsmittelallergien können sich bei Babys auf zweierlei Arten bemerkbar machen. Allergien vom Soforttyp zeigen sich

Diese Lebensmittel können Allergien auslösen

- * Kuhmilch und Milchprodukte
- * Eier
- * Nüsse (auch Erdnüsse)
- * Fisch und Schalentiere
- * glutenhaltige Getreidesorten
- * Kiwi
- * Sesamsaaten



in unmittelbar auftretenden juckenden Stellen, Schwellungen und in seltenen Fällen in Atembeschwerden. Allergien vom verzögerten Typ können als Neurodermitis, Reflux, Koliken oder Durchfall auftreten. Hier kann es schwierig sein, bestimmte Lebensmittel (meist Milch) als Ursache ausfindig zu machen, da sich die Symptome erst später zeigen. Von Beeren verursachte Rötungen entstehen meist nur bei Babys mit Neurodermitis. Ursache ist eine Reizung der Haut um den Mund des Babys durch die Fruchtsäure. Meist ist das keine echte Allergie, und das Baby kann weiter Beeren essen.

Wasser

Ohne Nahrung kann ein Mensch eine ganze Weile überleben, ohne Wasser jedoch nur wenige Tage. Babys verlieren über ihre Nieren und die Haut schneller Wasser als Erwachsene, insbesondere bei Erbrechen und Durchfall. Daher müssen Sie unbedingt darauf achten, dass Ihr Baby nicht austrocknet. Sorgen Sie dafür, dass es wirklich genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. An heißen Tagen ist kühles, abgekochtes Wasser am besten, weil es den Durst schneller löscht als gezuckerte Getränke. Geben Sie Ihrem Baby kein Mineralwasser, da es hohe Konzentrationen an Mineralsalzen enthalten kann, die für Babys ungeeignet sind.

Ein Säugling braucht nichts anderes zu trinken als Milch oder, wenn er nur Durst hat, einfach Wasser. Obstsaften, Limonaden und gesüßte Kräutertees schaden den Zähnen. Lassen Sie sich nicht vom Aufdruck

»Dextrose« irreführen – auch das ist eine Art Zucker.

Wenn Ihr Baby kein Wasser trinken will, geben Sie ihm ungesüßten Baby-Saft oder frischen, naturreinen Obstsaft. Verdünnen Sie diesen nach Anweisung oder nehmen Sie auf einen Teil Saft drei Teile Wasser.

Das Problem mit Allergien

Nahrungsmittelallergien entstehen, wenn das Immunsystem durcheinandergerät und der Körper auf Proteine aus der Nahrung reagiert, die für die meisten Menschen völlig harmlos sind. Er setzt dann die chemische Substanz Histamin frei, die Symptome auslöst, die wir als Allergien bezeichnen. Solche sind Hautrötungen, Schwellungen, Erbrechen und/oder Durchfall.

Falls in Ihrer Familie Allergien oder atopische Erkrankungen wie Heuschnupfen oder Asthma bekannt sind, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Ihr Baby ebenfalls eine Allergie entwickelt. Nahrungsmittelallergien treten auch häufig bei Babys auf, die unter ausgeprägter Neurodermitis leiden.

Bei Familien, in denen noch keine Allergien aufgetreten sind, besteht ein sehr geringes Risiko, dass ein Baby allergische Reaktionen zeigen könnte (nur etwa sechs Prozent).

Nach aktuellem Stand der Wissenschaft sollten Babys ab dem Alter von vier bis sechs Monaten feste Kost erhalten, darunter auch allergene Lebensmittel. Sind in der Familie bereits Allergien oder atopische Krankheiten wie Heuschnupfen oder Asthma aufgetreten, besteht ein erhöhtes Allergierisiko für Ihr

Baby. Bevor Sie bedenkliche Lebensmittel einführen, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber sprechen. Vielleicht legen Sie zwischen der Einführung verschiedener potenziell allergener Lebensmittel immer ein oder zwei Tage Pause ein. Allerdings sinkt dadurch die Wahrscheinlichkeit einer Nahrungsmittelallergie nicht. Und streichen Sie Grundnahrungsmittel wie Milch oder Weizen nicht ohne Rücksprache mit dem Kinderarzt aus dem Speiseplan.

Allergien gegen Milch und Eier legen sich meist im Alter von vier bis fünf Jahren, manche Allergien können allerdings länger anhalten. Allergien gegen Nüsse, Fisch und Schalentiere nehmen mit zunehmendem Alter eher nicht ab. Scheuen Sie sich nicht, mit dem Baby zum Arzt zu gehen, wenn Sie das Gefühl haben, etwas könnte nicht stimmen. Bei Säuglingen ist das Immunsystem noch nicht voll ausgereift, daher können sie sehr schnell krank werden, und es können sich schwerwiegende Komplikationen einstellen, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden.

Laktoseintoleranz

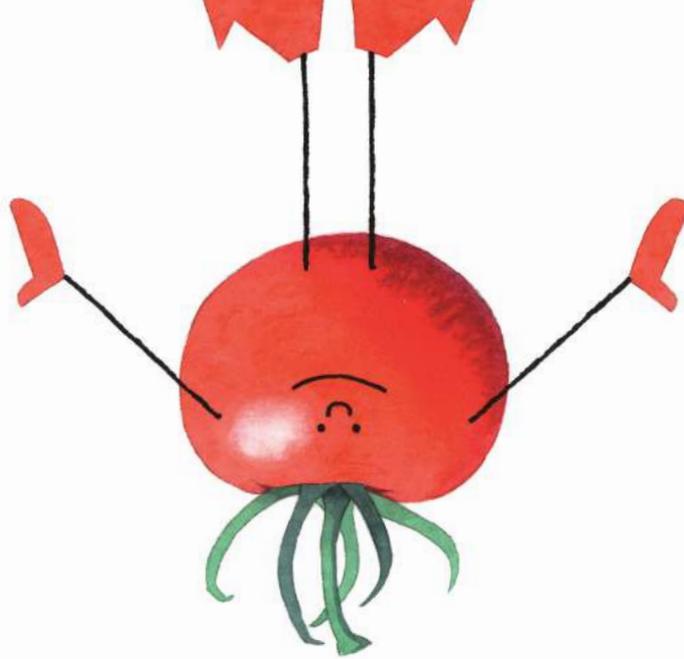
Erblich bedingte Laktoseintoleranz entwickelt sich in der frühen Kindheit, Säuglinge sind davon noch nicht betroffen. Dass ein Baby mit einer voll ausgebildeten Laktoseintoleranz geboren wird, kommt so gut wie nicht vor, und manche Fachärzte sind der Meinung, eine solche existiere überhaupt nicht. Laktoseintoleranz tritt bei Kleinkindern meist infolge einer Magenverstimmung auf, in deren Verlauf die Darmschleimhaut anschwillt und

die Produktion des Enzyms Laktase zurückgeht. Die Folge sind Durchfall und Blähungen. Dies ist allerdings nach einigen Wochen überstanden und ist nicht zu verwechseln mit einer Milcheiweiß-Allergie. Wird Ihr Baby gestillt, bleiben Sie dabei. Bekommt es Säuglingsnahrung, sollten Sie einige Wochen lang auf ein laktosefreies Produkt umstellen und danach wieder auf die normale Nahrung zurückgreifen. Sojamilch enthält keine Laktose, wird aber wegen des hohen Östrogengehalts nicht für Babys unter sechs Monaten empfohlen.

Eine Überempfindlichkeit gegen Laktose (Milchzucker) ist keine Allergie, sondern ein Enzymdefekt – Laktose, der in der Milch enthaltene Zucker, kann nicht richtig verdaut werden, weil die Milchzucker-spaltenden Enzyme (Laktase) nicht zur Verfügung stehen. Dieser Enzymdefekt wird oft vererbt, insbesondere bei Personen mit dunklerer Haut, und macht sich erst bei größeren Kindern bemerkbar.

Die Beschwerden treten meist etwa 30 Minuten nach dem Verzehr von Milchprodukten ein und äußern sich in Form von Blähungen und Durchfall. In einem solchen Fall verzichtet man am besten auf Lebensmittel mit hohem Laktosegehalt wie Vollmilch, Sahne oder Weichkäse.

Es gibt auch Käsesorten und Joghurts mit geringem Laktosegehalt, die keine Probleme verursachen. In den meisten Supermärkten gibt es eine Auswahl solcher Produkte. Laktoseintoleranz, die erst eintritt, wenn ein Kind schon größer ist, hält meist ein Leben lang an.



Allergie gegen Kuhmilch

Wurde bei Ihrem Baby eine Allergie gegen Kuhmilch festgestellt und Sie füttern es mit der Flasche, wird Ihnen der Kinderarzt wahrscheinlich hypoallergene Babynahrung empfehlen. Für diese spezielle Babynahrung wird das Milcheiweiß in kleine Peptide gespalten, die leichter verdaulich sind. Damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass die Proteine aus der Kuhmilch eine Allergie auslösen. Stillen Sie noch, sollten Sie auf Milch und Milchprodukte verzichten und Ihren Kalziumbedarf anderweitig decken.

Die meisten dieser Spezialnahrungen schmecken nicht besonders gut, aber wenn Sie damit beginnen, bevor das Baby sechs Monate alt ist, gibt es in der Regel keine Probleme.

Sojamilch könnte eine Alternative sein, allerdings wird sie von Fachleuten erst für Babys ab sechs Monaten empfohlen. Manche Babys zeigen auf Sojamilch die gleichen allergischen Reaktionen wie auf Kuhmilch.

Eier

Ganze Eier, also auch den Dotter, können Sie als Beikost füttern, wenn sie gut durchgegart sind. Achten Sie beim Einkauf auf höchste Qualität.

Obst

Manche Kinder vertragen keine Zitrusfrüchte oder Tomaten. Allerdings sind Allergien gegen Tomaten, Zitrusfrüchte und Beeren äußerst selten. Rötungen um den Mund sind Hautreizungen, die von der Fruchtsäure hervorgerufen werden, und treten meist bei Kindern auf, die unter Neurodermitis leiden. Gelegentlich wird bei Kindern eine Allergie gegen Kiwis beobachtet.

Honig

Honig kann Säuglings-Botulismus auslösen und eignet sich daher nicht für Kinder, die jünger als zwölf Monate sind. Auch wenn solche Fälle selten auftreten, geht man besser kein Risiko ein, weil das Verdauungssystem eines Babys für eine solche Belastung noch zu wenig ausgereift ist.

Nüsse

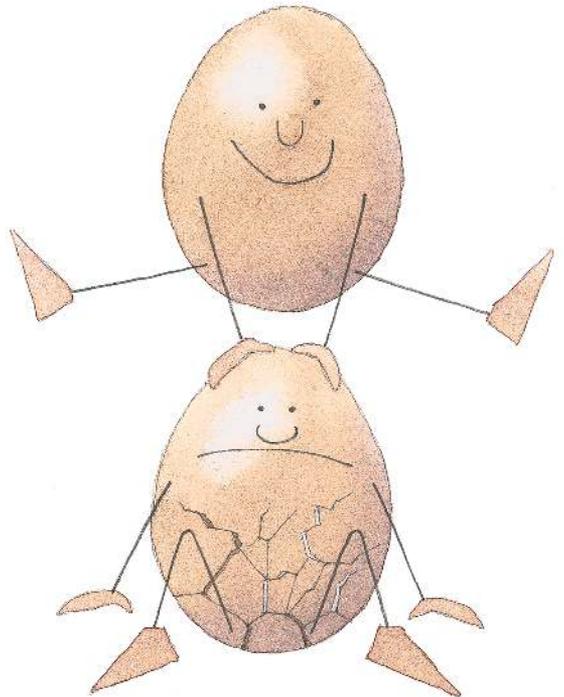
Allergien gegen Nüsse treten häufig auf. Hat Ihr Kind bereits eine andere Allergie oder Neurodermitis, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es eine Allergie gegen Erdnüsse ent-

wickelt. In einem solchen Fall sollten Sie den Kinderarzt konsultieren, bevor Sie zum ersten Mal Erdnüsse oder erdnusshaltige Lebensmittel füttern.

Gluten

Gluten ist in Weizen, Roggen, Gerste und Hafer enthalten. Glutenhaltige Lebensmittel wie weizenhaltige Frühstücksflocken, Brot oder Nudeln sollten erst Bestandteil der Ernährung werden, wenn das Baby mindestens sechs oder sieben Monate alt ist, idealerweise als Beikost.

Eine Weizenallergie tritt manchmal nur vorübergehend auf, daher empfiehlt sich ein Test in regelmäßigen Abständen. Die Allergie



kann sich bis zum Alter von zwei oder drei Jahren legen. Manche Menschen leiden jedoch unter Zöliakie, einer Autoimmunerkrankung, die eine dauerhafte Glutenunverträglichkeit bewirkt. Sie äußert sich in Appetitlosigkeit, verzögertem Wachstum, geblähtem Bauch und hellem, übelriechendem Stuhl. Zöliakie wird vererbt und kann durch einen Bluttest nachgewiesen werden. Ist bei Ihrem Kind Zöliakie diagnostiziert, muss es ganz auf Gluten verzichten. Sie können normales Mehl durch glutenfreies ersetzen. Erlaubt sind Reismehl, Polenta, Buchweizenmehl oder Kartoffelmehl. Als Panade für Fischstäbchen oder Chicken Nuggets eignen sich zerkleinerte Cornflakes oder Reiskracker. Reismudeln sind ein guter Ersatz für herkömmliche Nudeln, anstatt Brot empfehlen sich Quinoa oder Reis. Ist Ihr Kind gegen Weizen allergisch, sollte es auf alle weizenhaltigen Produkte verzichten.

Reflux

Reflux entsteht, wenn aufgrund eines schwachen Schließmuskels am Mageneingang Nahrung und Magensäure in die Speiseröhre zurückfließen. Die Folge sind Erbrechen und Sodbrennen. Alle Babys kommen mit einem schwachen Schließmuskel zur Welt, doch nur manche haben ein Problem mit dem Aufstoßen übermäßig großer Nahrungsmengen. Normales Erbrechen, Nahrungsverweigerung oder die Aufnahme von nur wenig Nahrung auf einmal, Gewichtsabnahme oder mangelnde Gewichtszunahme, ungewöhnlich starkes Schreien nach dem Füttern sind typische Symptome. Sollten Sie Anlass zur Sorge

haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt. Reflux kann auch die Folge einer Milchallergie sein. Treten in Ihrer Familie Allergien auf und verschlimmern sich die Symptome, wenn Sie vom Stillen zur Beikost übergehen, oder erweisen sich Medikamente als unwirksam, sollten Sie ebenfalls den Kinderarzt konsultieren.

Das hilft, wenn Ihr Baby unter Reflux leidet:

- * Halten Sie Ihr Baby während des Fütterns und bis 20 Minuten danach aufrecht.
- * Stellen Sie die Beine des Babybettchens am Kopfende auf Holzblöcke oder Bücher, sodass es auf dieser Seite einige Zentimeter erhöht ist und die Schwerkraft dazu beitragen kann, dass die Nahrung im Magen bleibt.
- * Füttern Sie kleinere Portionen und dafür häufiger.
- * In schwereren Fällen kann es helfen, Andickungsmittel zu verwenden (beim Stillen oder Füttern mit der Flasche). Der Arzt kann auch spezielle Anti-Reflux-Nahrung verordnen oder in manchen Fällen ein Medikament zur Reduzierung der Magensäure (Antacidum). In den meisten Fällen lässt der Reflux nach, wenn feste Nahrung eingeführt wird, dies sollte jedoch kein Grund sein, früher mit fester Nahrung zu beginnen.

Die Zubereitung von Babynahrung

Die Zubereitung von Babynahrung ist nicht schwer. Als wichtigste Regel gilt sorgfältige Hygiene, wenn Sie für Ihr Baby kochen. Waschen Sie also Obst und Gemüse vor dem Kochen immer gut.

Küchenausstattung

Die häufig benötigten Geräte werden in Ihrer Küche vorhanden sein – Kartoffelstampfer, Reiben, Siebe usw. Die folgenden vier Geräte halte ich für unbedingt notwendig:

Passiergerät bzw. Flotte Lotte

Das Gerät mit verschiedenen Einsätzen verarbeitet die Lebensmittel zu Brei und trennt gleichzeitig Kerne und Fasern, die für das Baby schwer verdaulich sind. Es ist ideal für Speisen wie getrocknete Aprikosen, Zuckermais oder grüne Bohnen und eignet sich auch für Kartoffeln, die mit dem Pürierstab zähklebrig werden.

Pürierstab Er ist leicht zu reinigen und eignet sich hervorragend für kleine Mengen Babybrei.

Küchenmaschine Damit bereiten Sie größere Mengen zum Einfrieren zu.

Dampftopf Dämpfen ist eine schonende Garmethode, um die Nährstoffe zu erhalten. Es lohnt sich, einen Dämpfer mit mehreren Einsätzen zu kaufen. Ein variabler Einsatz für normale Töpfe mit gut schließendem Deckel ist eine günstige Alternative.

Sterilisieren

Anfangs ist es sehr wichtig, dass Sie die Flaschen und vor allem die Sauger sterilisieren. Warme Milch ist eine ideale Brutstätte für Bakterien, und wenn die Flaschen nicht gründlich abgewaschen und sterilisiert werden, kann Ihr Baby sehr krank werden. Es ist nicht nötig, alle Geräte zu sterilisieren, die man bei der Zubereitung oder zur Aufbewahrung von Babynahrung verwendet. Achten Sie aber auf größte Sauberkeit.

Benutzen Sie die Geschirrspülmaschine, falls vorhanden, damit gehen Sie sicher, dass die Utensilien absolut sauber sind. Nehmen Sie zum Abtrocknen ein sauberes Küchentuch oder Küchenkrepp.

Milchflaschen sollten Sie sterilisieren, bis Ihr Baby ein Jahr alt ist. Es hat aber wenig Sinn, Löffel und Teller zu sterilisieren, wenn das Kind einmal im Krabbelalter ist und sowieso alles in den Mund steckt. Alle anderen Utensilien, die zum Füttern verwendet werden, müssen Sie nicht sterilisieren, waschen Sie aber die Schalen und Löffel im Geschirrspüler oder per Hand bei etwa 27 °C, dazu sollten Sie Gummihandschuhe tragen. Verwenden Sie eine Küchenmaschine zum Pürieren der Breie, spülen Sie diese mit kochendem Wasser aus, da sich dort gerne Keime bilden.

Dämpfen

Dämpfen Sie Gemüse oder Obst, bis es gar ist. Das ist die beste Methode, um den frischen Geschmack und die Vitamine zu erhalten. Vitamin B und C sind wasserlöslich und werden durch zu langes Kochen, insbesondere in Wasser, zerstört. Brokkoli verliert beim Kochen 60 Prozent seiner Antioxidantien, beim Dämpfen hingegen nur 7 Prozent.

Kochen

Obst oder Gemüse wenn nötig schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Nur so viel Wasser hinzufügen, wie unbedingt nötig ist, und nicht zu lange kochen. Um einen weichen Brei zu bekommen, mit etwas Kochflüssigkeit, Muttermilch oder Säuglingsnahrung glatt pürieren.

Garen in der Mikrowelle

Obst oder Gemüse in ein geeignetes Gefäß füllen, ein bisschen Wasser hinzufügen, einen Deckel daraufgeben (nicht luftdicht verschließen) und auf hoher Stufe garen lassen. Nach der Hälfte der Garzeit einmal umrühren. Bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Achten Sie darauf, dass der Brei nicht zu heiß ist für Ihr Baby – gründlich umrühren, da die Mikrowelle ungleichmäßig erhitzt.

Backen

Bereiten Sie eine Familienmahlzeit im Backofen zu, können Sie bei dieser Gelegenheit für Ihr Baby eine Kartoffel, eine Süßkartoffel oder einen Butternut-Kürbis mit garen. Stechen Sie das Gemüse mit einer Gabel ein und legen Sie es in den Backofen, bis es weich ist. Dann schneiden Sie es einfach in zwei Hälften (vom Kürbis die Kerne entfernen), heben es mit einem Löffel aus der Schale und zerdrücken es zusammen mit etwas Wasser oder Milch.

Einfrieren von Babynahrung

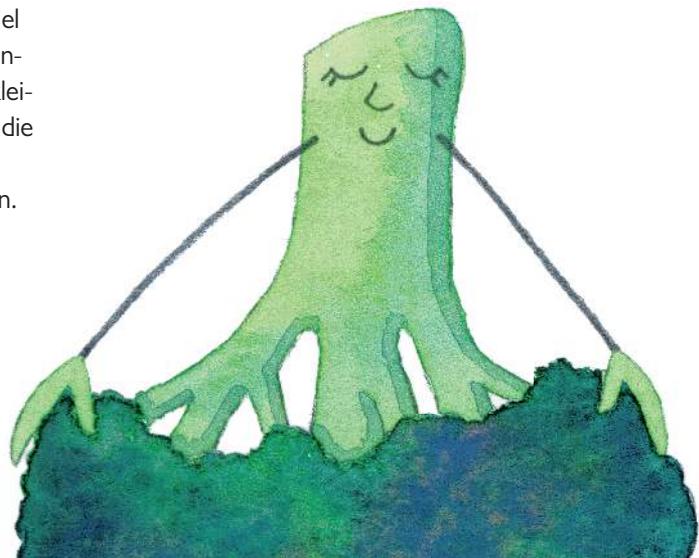
Anfangs isst ein Baby nur winzige Mengen. Wenn man mit Beikost beginnt, spart es viel Zeit, größere Mengen zuzubereiten und einzelne Portionen in Eiswürfelschalen oder kleinen Kunststoffbehältern einzufrieren. Sind die Eiswürfel komplett durchgefroren, können sie in einen Gefrierbeutel umgefüllt werden.

Kochen und pürieren Sie das Essen und lassen Sie es zugedeckt möglichst schnell abkühlen. Um die Qualität zu erhalten, müssen Speisen zum Einfrieren gut verschlossen werden. Im Handel sind biege-

same Eiswürfelbehälter mit Deckel erhältlich. Sie sollten bis obenhin befüllt werden, sodass über dem Essen kein großer Luftraum entsteht. Zum Aufbewahren brauchen Sie ein Gefriergerät, das in 24 Stunden auf mindestens minus 18 °C tiefkühlt.

Versehen Sie die Behälter immer mit Aufklebern, auf denen Inhalt und Datum vermerkt sind. Zum Auftauen nehmen Sie die entsprechende Menge einige Stunden vor der Mahlzeit aus dem Gefriergerät oder erwärmen sie in einem kleinen Topf oder im Mikrowellenherd. Erhitzen Sie das Essen immer maximal und lassen Sie es dann abkühlen. Prüfen Sie immer die Temperatur, bevor Sie mit dem Füttern beginnen. Bei Verwendung einer Mikrowelle immer gut umrühren, damit eine gleichmäßige Temperatur erreicht wird.

* Einmal aufgetaute Nahrung nie wieder einfrieren. Wenn Sie allerdings einen Babybrei aus gefrorenem Obst oder Gemüse kochen, kann dieser wieder eingefroren werden.



- * Speisen nur einmal aufwärmen.
- * Wenn Sie Babynahrung über Nacht im Kühlschrank auftauen, sollte sie innerhalb von 24 Stunden verbraucht werden. Nach dem Erhitzen unbedingt innerhalb einer Stunde verwenden, da sich in Babynahrung Keime besonders leicht ausbreiten.
- * Manchmal kann es nötig sein, Flüssigkeit zuzugeben.
- * Babynahrung kann im Gefrierschrank bis zu 8 Wochen gelagert werden.

Ernährungspläne

Im nächsten Kapitel stelle ich Speisepläne vor, die Ihnen während der ersten Beikost-Wochen helfen sollen. Der Ernährungsplan für vier bis fünf Monate (Seiten 52–53) gewöhnt Ihr Baby schrittweise an feste Nahrung. Die Breie bestehen meist nur aus einer einzigen Zutat und sind leicht verdauliche Obst- und Gemüsebreie, bei denen kein Allergierisiko besteht. Hat Ihr Baby erste Bekanntschaft mit den neuen Geschmacksrichtungen gemacht, gehen Sie zum Ernährungsplan für fünf bis sechs Monate (Seiten 54–55) über. Hier finden Sie Breie aus mehreren Obst- und Gemüsesorten wie Möhren und Erbsen oder Pfirsich, Apfel und Birne. Kaufen Sie das, was die Saison gerade frisch bietet.

Diese Ernährungspläne sollen nur als Richtlinie dienen. Dabei sind viele Faktoren zu berücksichtigen, etwa Gewicht und Alter des Kindes. Bekommt Ihr Baby seine letzte Mahlzeit kurz vor dem Schlafengehen, sollte sie leicht verdaulich sein. Wenn Sie beide gut schlafen wollen, ist das nicht die ideale Tages-

zeit, um mit neuen Gerichten zu experimentieren.

Ich habe versucht, Ihnen eine große Auswahl an Rezepten vorzustellen. Allerdings nehme ich an, dass Sie Ihrem Baby Gerichte, die ihm gut schmecken, mehrmals in der Woche geben werden. Sie werden noch dankbar sein für Ihren Gefrierschrank.

In jedem der folgenden Kapitel finden Sie Ernährungspläne für Ihr Kind. Sie können sich genau daran halten oder sie als Anregung sehen. Außerdem finden Sie einen Beikost-Fahrplan für die ersten 12 Monate ab Seite 226. Passen Sie die Pläne der Jahreszeit und den Gerichten an, die Sie für die ganze Familie kochen. Wenn das Baby neun Monate alt ist, sollten Sie für Baby und Familie zusammen kochen können. Dabei könnten Sie zum Beispiel die Gerichte, die Sie dem Baby mittags und nachmittags geben, selbst zum Abendbrot essen. Lassen Sie aber immer in der Portion für das Baby das Salz weg.

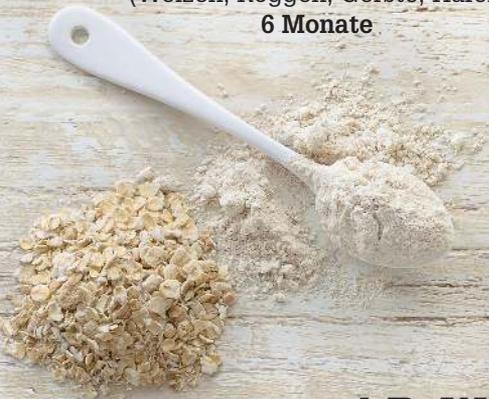
In den Plänen für größere Kinder habe ich vier Mahlzeiten pro Tag vorgesehen. Viele Babys sind aber auch mit drei Mahlzeiten und ein paar gesunden Snacks zufrieden.

Viele der Gemüsebreie in den ersten Kapiteln lassen sich in Gemüsesuppen verwandeln, und einen Teil der Gemüsegerichte können Sie gut als Beilage für die Familie verwenden. Und noch einmal: Wenn Sie dem Baby Gemüse geben, das Sie für eine Familienmahlzeit gekocht haben, darf es nicht gesalzen sein. In den späteren Kapiteln eignen sich viele Rezepte für die ganze Familie.

Gerichte, die mit einer Eisblume gekennzeichnet sind, eignen sich zum Einfrieren.



GLUTEN
(Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)
6 Monate



ZITRUSFRÜCHTE
6 Monate



AB WANN GEHT DAS?

Bestimmte Nahrungsmittel sollte Ihr Baby erst ab einem bestimmten Alter bekommen.
(Diese Liste ist nicht vollständig, weitere Informationen finden Sie in den jeweiligen Kapiteln.)



FISCH (keine Schalentiere)
HÄHNCHEN UND FLEISCH
6 Monate

PASTETE
12 Monate



VOLLMILCH
als Hauptgetränk
12 Monate



GANZ DURCHGEGARTE EIER
6 Monate



HONIG
12 Monate



WEICHKÄSE, EDELPILZKÄSE
z. B. Brie/Gorgonzola
12 Monate



SALZ UND ZUCKER
in kleinen Mengen
12 Monate



GANZE ODER
ZERKLEINERTE NÜSSE
und Erdnussbutter
5 Jahre



Die erste Beikost