

## „RICHTIG ESSEN FÜR BABYS“

Muttermilch ist in den ersten Lebensmonaten die perfekte Nahrung. Wird nicht gestillt oder nur teilweise gestillt, ist Säuglingsanfangsnahrung am besten. Um den 6. Lebensmonat (nicht vor dem Alter von 17 Wochen und nicht später als mit 26 Wochen) reicht Muttermilch alleine aber nicht mehr aus. Ihr Baby braucht dann zusätzliche Nahrung, in Form von Breien. Zu Beginn reichen ganz kleine Portionen Brei aus (2 – 3 Teelöffel), da sich Ihr Baby erst daran gewöhnen muss. Danach kann die Menge Schritt für Schritt erhöht werden. Nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie Ihr Kind die ersten Male füttern. Auch wenn Ihr Baby Beikost bekommt, ist es gut, es weiter zu stillen. Muttermilch (oder Säuglingsanfangsnahrung), bleiben auch nach Beikostbeginn noch eine wichtige Nährstoffquelle.

### Was braucht Ihr Baby?

<ul style="list-style-type: none"><li>• Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen)</li><li>• Fleisch: z. B. Rind-, Kalb-, Lamm- oder Schweinefleisch</li><li>• Erdäpfel, Nudeln, Reis, Weizen, Hafer, Roggen, Gerste, Dinkel, Hirse, ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fisch: z. B. Saibling, Lachs, Forelle</li><li>• Ei</li><li>• Kuhmilch (ab dem 6. Monat)</li><li>• pflanzliche Öle: z. B. Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim-, und Olivenöl</li><li>• Trinkwasser</li></ul>
<b>ACHTUNG!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fleisch, Fisch und Eier immer gut durcherhitzen. Beim Fisch Gräten sorgfältig entfernen.</li></ul>	

Es ist gut Ihrem Baby viele verschiedene Lebensmittel zu geben, damit es alle wichtigen Nährstoffe bekommt. Zu Beginn sind gut verfügbare Eisenquellen (Fleisch, Getreide, Hülsenfrüchte) und Jodlieferanten (Meeresfisch) sowie nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide) für die optimale Versorgung wichtig. Auch Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung liefern Jod für Ihr Baby. Wenn Sie stillen, achten Sie darauf selbst genügend jodreiche Lebensmittel wie Meeresfisch und jodiertes Speisesalz bzw. daraus hergestellte Produkte zu essen. Falls Ihr Kind ein Lebensmittel einmal nicht mag, haben Sie Geduld und probieren Sie es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals.

### Kuhmilch im 1. Lebensjahr

Bis zum 6. Lebensmonat soll auf Kuhmilch verzichtet werden. Ab dem 6. Lebensmonat (23. Lebenswoche) können Sie Kuhmilch für die Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwenden. Geben Sie diesen jedoch nicht gemeinsam mit einer Fleischmahlzeit. Bieten Sie Ihrem Baby maximal einmal pro Tag einen kuhmilchhaltigen Brei an. Eine Menge bis zu 100 – 200 ml Kuhmilch (mit zunehmendem Alter langsam ansteigend) pro Tag ist für Ihr Kind ausreichend. Als Getränk ist Kuhmilch im ersten Lebensjahr ungeeignet.

### Getreide im 1. Lebensjahr

Die Getreidesorten Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern und Khorasan Weizen (Kamut®) enthalten „Gluten“.

Beginnen Sie am Anfang mit diesen Sorten in kleinen Mengen: z. B. mit ½ Scheibe zuckerfreiem Zwieback, 1 Stückchen Brot (10 g), 1 Esslöffel gekochter Teigwaren, 1 Esslöffel Flocken, 1 Teelöffel Grieß oder Mehl. In der Regel wird diese Menge gut vertragen. Die Menge kann schrittweise erhöht werden.

## ACHTUNG: Was soll im 1. Lebensjahr nicht gegeben werden?

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Salz, Zucker, Honig, keine scharfen Gewürze</li><li>• Speisen, die rohe Eier (z. B. weiches Ei), rohen Fisch (z. B. Räucherlachs) oder rohes Fleisch (z. B. Beef Tartar) enthalten</li><li>• Innereien, insbesondere Leber</li><li>• Rohmilch, Kuhmilch nicht als Trinkmilch</li><li>• Topfen, Pudding, Käse</li><li>• Wurst und Wurstwaren (z. B. Schinken, Würstel, Speck)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Salzgebäck, Knabbergebäck</li><li>• Schokolade, Süßigkeiten, Kekse</li><li>• Limonaden (z. B. Cola-Getränke, Fanta, Eistee, ...)</li><li>• Kaffee, Tee (Grün-/Schwarztee)</li><li>• Alkohol, auch nicht zum Kochen</li><li>• Ganze Nüsse, Samen (nur fein vermahlen im Brei)</li></ul> |
|--|--|

### Rezeptidee für einen Brei

**100 g Gemüse nach Saison:** z. B. Karotte, Fenchel, Kürbis, Zucchini, Brokkoli, ...

**20 g Getreideflocken:** z. B. Hirse-, Hafer-, Weizen-, Dinkelflocken, ...

**30 g Fleisch oder Fisch:** Aufpassen, dass beim Fisch keine Gräten dabei sind!

**200 ml Wasser**

**2 Teelöffel Rapsöl**

**Zubereitung:** Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden. Das Fleisch oder den Fisch ebenfalls in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Gemüse circa 5 – 10 Minuten in Wasser weich dünsten, bis alles durchgegart ist. Getreideflocken einstreuen und alles nochmals aufkochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Den Herd ausschalten und den Brei ungefähr 3 – 5 Minuten quellen lassen. Anschließend alles fein pürieren und mit dem Öl vermischen. Vor dem Verabreichen den Brei auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**Tipp:** Zu 100 g Brei als Hauptmahlzeit immer 1 – 2 Teelöffel Öl zugeben. Füttern Sie ein Gläschen aus dem Geschäft als Hauptmahlzeit, geben Sie pro 100 g 1 – 2 Teelöffel Öl dazu, wenn noch kein Öl im Gläschen ist (siehe Zutatenliste am Gläschen).

## Wann kann Ihr Baby mit der Familie essen?

Etwa gegen Ende des 1. Jahres lernt Ihr Baby mit der Familie zu essen. Bereiten Sie das Essen ungewürzt zu. Entnehmen Sie die Portion für Ihr Kind und geben Sie Salz und Gewürze für den Rest der Familie erst anschließend zu.

**Weitere Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Richtig essen von Anfang an! - Babys erstes Löffelchen“ sowie unter: [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)**