



Richtig essen
von Anfang an!

Informationen zu Beikostprodukten

Umfassende Infos, für alle die mehr wissen wollen



Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger

Einleitung

Mit dem Beikostalter beginnt eine spannende Phase, sowohl für die Eltern als auch für das Kind. Das Interesse des Kindes am Essen wird immer größer und durch die unterschiedlichen Lebensmittel lernt das Kind neue Geschmackseindrücke kennen. Auch die Konsistenz der Mahlzeiten ist eine neue, interessante Erfahrung für das Baby.

Worauf Eltern beim Einkauf von Beikostprodukten achten können, wenn sie die Breie nicht selbst zubereiten oder für unterwegs bzw. auf Reisen eine ausgewogene Ernährung für ihr Kind sicherstellen möchten, werden wir auf den nächsten Seiten beschreiben.*

Diese Informationen sollen als Unterstützung dienen und eine gute Hilfestellung für die Auswahl an Beikostprodukten im ersten Lebensjahr bieten. Neben Kurzinformationen aus den österreichischen Beikostempfehlungen „Babys erstes Löffelchen“ geben wir hier weitere Tipps, Hinweise und wissenswerte Informationen zur richtigen Auswahl und Verwendung von Beikostprodukten.

**Anmerkung: Der Begriff „Eltern“ steht im gesamten Dokument stellvertretend für alle nahen Bezugspersonen des Kindes.*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Altersangabe am Etikett: Ab wann welcher Brei?	4
Ab wann welches Getränk?	5
Zutatenliste: Was ist zu beachten?	6
Welche Zutaten sind für die Beikost geeignet?	6
Gemüse und Obst	6
Eisen- und zinkreiche Lebensmittel wie Fleisch und Getreide	7
Fleisch	7
Glutenhaltiges Getreide	8
Fisch	10
Milch, Joghurt & Topfen	11
Fett – am besten hochwertige pflanzliche Öle	12
Welche Zutaten sind für die Beikost nicht geeignet?	14
Salz und Pfeffer	14
Zucker und Co	15
Breie zum Anrühren (Instantpulver)	17
Portions- bzw. Packungsgröße: Wie viel soll gefüttert werden?	19
Zubereitungs- bzw. Gebrauchsanleitung: Worauf muss geachtet werden?	19
Impressum	20



Altersangabe am Etikett: Ab wann welcher Brei?

Mit Beikost sollte, je nach individueller Entwicklung des Kindes, etwa um das 6. Lebensmonat – **nicht jedoch vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche)** – begonnen werden.

Auf jedem Gläschen bzw. Produkt befindet sich eine Altersangabe, ab wann es für das Baby geeignet ist.

Zu Beginn der Beikosteinführung sollte idealerweise mit Produkten der Altersangabe „nach dem 4. Monat“ (entspricht „ab dem 5. Monat“) gestartet werden, auch wenn das Baby bei Beikostbeginn schon älter ist. Diese Breie sind fein püriert und können daher besonders leicht geschluckt werden.



Mit zunehmender Altersangabe auf den Gläschen ändert sich die Konsistenz der Breie. Produkte mit der Angabe „ab dem 6. Monat“ sind feinstückiger püriert und Produkte mit der Angabe „ab dem 8. Monat“ enthalten Stückchen.



Bei der Produktwahl sollte auf die Reifezeichen des Kindes geachtet werden. Dadurch kann auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes besser eingegangen werden. Weitere Informationen unter: <http://www.richtigessenvonanfangen.at/eltern/downloads/> (Download: Reifetabelle).

Ab wann welches Getränk?

Wenn das Kind ausschließlich gestillt wird oder ausschließlich Säuglingsanfangsnahrung bekommt, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Mit Beginn der Beikosteinführung, kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden, da die Nahrung immer fester wird und daher weniger Flüssigkeit aufgenommen wird. Ab dem 10. Monat braucht das Kind regelmäßige Flüssigkeit in Form von Getränken, **ideal ist Trinkwasser**.

Produktbezogenes:

- Im Handel sind viele Säfte und Tees speziell für Babys erhältlich. Beim Großteil der Säfte ist am Etikett die Alterseignung „nach dem 4. Monat“ (=ab dem 5. Monat) angeführt.
- Bei Tees (sowohl als Aufgussbeutel als auch als Extrakt- oder Instanttee) gibt es bereits Produkte mit der Bezeichnung „ab der 1. Woche“.

Hinweise, die auch am Etikett zu finden sind:

Häufiges oder andauerndes Nuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus der Flasche erhöht das Kariesrisiko. Fläschchen zum Trinken sollten daher nicht zum Dauernuckeln sowie nicht als Beruhigungssauger / Schnullerersatz oder als Einschlafhilfe gegeben werden.

Hinweis: Babys sollte Kräutertee nicht als Trinktee, sondern nur bei Bedarf gegeben werden. Wenn möglich nach ärztlicher Anordnung.



Um das Kind nicht so früh an den süßen Geschmack zu gewöhnen, sollten gezuckerte bzw. gesüßte Tees sowie Säfte gemieden werden. **Das ideale Getränk für Babys ist Trinkwasser**, das – falls zu Hause eine gute Wasserqualität verfügbar ist – nicht zugekauft werden muss. Wasser hinterlässt, wenn es verschüttet wird, auch keine Flecken.

Zutatenliste: Was ist zu beachten?

Achten Sie auf die Reihenfolge der Zutaten. Auf dem Etikett sind die Zutaten immer in absteigender Mengenfolge angegeben. An erster Stelle stehen dabei jene Zutaten, von denen mengenmäßig am meisten enthalten ist.

Welche Zutaten sind für die Beikost geeignet?

Für die Beikost geeignet sind vor allem nährstoffreiche Nahrungsmittel wie etwa Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Fleisch, Fisch und Ei. Auch Kuhmilch ist ab dem 6. Lebensmonat (23. Lebenswoche) geeignet.

Eltern sollten ihrem Kind eine abwechslungsreiche Kost anbieten, damit die Zufuhr von allen wichtigen Nährstoffen gesichert ist.

Gemüse und Obst

Eltern können vor allem bei Gemüse- und Obstsorten experimentierfreudig sein und öfter die Sorte wechseln. Es darf ruhig auch mal ein anderes Obst oder Gemüse als Apfel, Karotte und Co sein. Saisonale und bei Möglichkeit regionale Sorten sollten jedoch bevorzugt werden.



Bei Obstbreien lohnt es sich, auf den Anteil an purem Obst (ohne Fruchtsäfte, Saftkonzentrate oder Dicksäfte) zu achten.

	Gläschen, die pures Obst enthalten	Gläschen, die nicht nur pures Obst, sondern auch Fruchtsaft enthalten
Beispiel	Frucht 100 % (Apfel 70 %, Marille 30 %)	Frucht 95 % (säurearmer Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat, Marille 30 %, Apfel 20 %)

Hinweis: Auch wenn die Bezeichnung „ohne Zuckerzusatz“ am Etikett steht, können trotzdem süßende Zutaten wie beispielsweise süßende Saftkonzentrate als Zutat enthalten sein.

Eisen- und zinkreiche Lebensmittel wie Fleisch und Getreide

Ab Beginn der Beikost Einführung ist es besonders wichtig, Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt zu wählen.

Besonders gut geeignet sind Produkte, die **Fleisch (v.a. Rind, Kalb, Lamm, Schwein)** und **Getreide (v.a. Hirse, Hafer)** enthalten. Auch einige Gemüsesorten liefern Eisen. Aus Fleisch kann das Eisen jedoch besser aufgenommen werden als aus Getreide oder Gemüse.

Fleisch

Um eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink zu gewährleisten, sollte dem Baby regelmäßig (*in etwa 2- bis 3-mal pro Woche jeweils ca. 30 g*) mageres Fleisch angeboten werden.

Produktbezogenes: *Fleisch als Zutat im Brei*

- Häufig in Gläschenkost verwendete Fleischsorten sind Rind-, Hühner- und Putenfleisch. Auch Schweinefleisch ist in vielen Produkten als Zutat enthalten. Einigen Produkten sind Kalb-, Lamm- oder Truthahnfleisch als Bestandteil beigelegt.

Der Fleischanteil in fleischhaltigen **Menüs** ist im Vergleich zu selbstzubereiteten Breien gering und liegt durchschnittlich nur bei 8 %. Das entspricht 8 g pro 100 g Brei (bzw. rund 16 g pro Gläschen). Bei Gläschen, die unter dem Namen „**Fleischzubereitung**“ verkauft werden, liegt der Fleischanteil bei 40 % (\cong 40 g Fleisch pro 100 g Brei).

Menüs

... sind komplette Mahlzeiten aus Gemüse sowie Kartoffeln, Reis oder Nudeln und Fleisch oder Fisch sowie ggf. Öl.

Fleischzubereitungen

... sind Zubereitungen aus fein püriertem Fleisch (z. B. Rind, Pute, Hühnerfleisch), sowie Wasser, Reis und ggf. Öl.



Um den Fleischanteil besser zu kontrollieren, wäre die **Selbstzubereitung** von fleischhaltigen Breien die einfachste Lösung. Falls Eltern das Fleisch für den Brei nicht selbst zubereiten möchten,

können sie aber auch **Fleischzubereitungen (püriertes Fleisch aus dem Gläschen)** unter ein Fertiggläschen oder einen selbstzubereiteten Brei (aus z. B. Gemüse und/oder Kartoffeln) rühren. Dem Baby sollte 2 - 3 x pro Woche ein mit Fleisch zubereiteter Brei gegeben werden. Um auf eine Fleischmenge von 30 g pro Portion zu kommen, sind in etwa 75 g Fleischzubereitung pro Brei erforderlich.

Sollten sich Eltern dazu entscheiden, ihrem Baby ausschließlich fertige **Menüs aus dem Gläschen** zu füttern, müsste dem Baby ca. 5 x pro Woche ein Menü mit Fleisch gegeben werden, um auf die empfohlene Fleischmenge zu kommen.

Fleischzubereitungen aus dem Gläschen sind

- ab dem 5. Monat geeignet,
- fein püriert,
- glutenfrei und
- ohne Kochsalz hergestellt.

Nicht alle Produkte enthalten Öl als Zutat (Weitere Infos ab Seite 12).

Menüs mit Fleisch oder Fisch:

Tipp:

Produkte ohne Salzzusatz wählen und Produkte ohne Milch-, Milchprodukte und Milchbestandteile (wie z. B. Mager-/Vollmilch, Käse) bevorzugen.

Wissenswertes: Schinken der in *fertiger Gläschenkost* verarbeitet wurde, ist ungepökelt und somit für die Beikost geeignet. Der im Handel erhältliche Schinken sollte aber, aufgrund des hohen Salz- und Nitrat-/Nitritgehalts, nicht für die Selbstzubereitung von Breien verwendet werden.

Glutenhaltiges Getreide

Um der Entstehung einer Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) vorzubeugen, wird die Einführung von kleinen Mengen Gluten nicht vor dem Beginn des 5. Monats empfohlen. Zu Beginn der Gluteneinführung sollten es **pro Tag nicht mehr als 7 g glutenhaltiges Getreide sein**. Die Menge kann schrittweise erhöht werden.

7 g glutenhaltiges Getreide entsprechen z. B.

Beispiele

- ½ Scheibe Zwieback oder
- 1 gehäufter Teelöffel Grieß oder
- 1 Esslöffel Flocken

Weitere Beispiele und Informationen finden Sie in der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“ bzw. unter www.richtigessenvonanfangen.at

Die Gesamtmenge an glutenhaltigem Getreide ist bei vielen Beikostprodukten oft nur schwer abschätzbar.



Tipp:

Um die Glutenmenge bei Fertigbreien besser kontrollieren zu können, ist es hilfreich, zu Beginn der Beikosteführung (ca. 1 Monat lang) **glutenfreie Breie/Produkte** zu wählen und selbst **kleine Mengen** glutenhaltiges Getreide (≤ 7 g/Tag) beizumengen. Hinweis: Auch Brot enthält beispielsweise Gluten.

Wissenswertes: Bei Produkten, die für Babys unter sechs Monate geeignet sind, muss am Etikett eine verpflichtende Angabe darüber enthalten sein, ob Gluten enthalten ist oder nicht.



Tipp:

Es ist hilfreich, auf den Hinweis „**glutenhaltig**“ oder „**glutenfrei**“ am Etikett zu achten. Auch ein Blick auf die Zutatenliste gibt Auskunft darüber, ob das Produkt glutenhaltig ist.

Glutenfreie Getreidesorten sind

Reis, Buchweizen, Mais, Hirse und Amarant.

Zu den glutenhaltigen Getreidesorten zählen

Weizen (Weich-/ Hartweizen), Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern und Khorasan Weizen (Kamut®).

	glutenfrei	glutenhaltig
Beispiele	Menü mit Fleisch	
	Zutaten: Kürbis 60 %, Wasser, Reis gekocht 22 % , Rindfleisch 8 %, Rapsöl 1,4 %	Zutaten: Kürbis 60 %, Wasser, Nudeln (Hartweizengrieß) gekocht 22 % , Rindfleisch 8 %, Rapsöl 1,4 %
	Obst-Getreide-Brei	
	Zutaten: Frucht 70 % (Apfel 50 %, Banane 20 %), Wasser, Hirsevollkornmehl 5 %	Zutaten: Frucht 70 % (Apfel 50 %, Banane 20 %), Wasser, Zwieback (Weizenmehl , Sonnenblumenöl, Hefe) 5 %

Fisch

Fisch ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung auch schon von frühen Kindesbeinen an.

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass der Konsum von Fisch im 1. Lebensjahr der Entwicklung einer allergischen Erkrankung vorbeugen kann.

Dem Baby sollte daher bereits ab Beikostbeginn einmal wöchentlich ein fischhaltiges Menü gegeben werden. Der Markt bietet bereits Fischmenüs an.



Für mehr Abwechslung in der Beikost kann der Fisch auch selbst zubereitet und beispielsweise zu fertigen Gemüse-Breien hinzugefügt werden. **Gut geeignet sind Fische wie etwa Saibling, Forelle und Lachs.** Bei der Zubereitung ist darauf zu achten, den Fisch sorgfältig von Gräten zu befreien und ausreichend zu erhitzen (70 – 80 °C über zehn Minuten).

Milch, Joghurt & Topfen

Ab dem 6. Lebensmonat (23. Lebenswoche) kann dem Baby ein mit Kuhmilch zubereiteter Milch-Getreide-Brei angeboten werden. Dem Baby sollte jedoch **maximal einmal pro Tag** ein kuhmilchhaltiger Brei (**mit 100 bis max. 200 ml Kuhmilch**) gegeben werden. Alternativ dazu ist anstelle der Kuhmilch auch Joghurt oder Buttermilch geeignet. Topfen und Käse sowie gesüßte Milchprodukte (wie Puddings) sind im ersten Lebensjahr für Babys ungeeignet.

Produktbezogenes:

Milch und Milchprodukte als Zutat

Milch bzw. Milchprodukte sind in vielen Produkten als Zutat enthalten. Neben Milch-Getreide-Breien, Fruchtzubereitungen mit Topfen, Joghurt- oder Sauermilcherzeugnissen mit Fruchtzubereitung sowie Puddings können auch in Menüs mit Fleisch oder Fisch sowie vegetarischen Menüs Milch und/oder Milchprodukte (wie z. B. Vollmilch, Magermilch, entrahmte Milch, Joghurt, Topfen, Käse, Sahne, Rahm etc.) zugesetzt sein.

Achtung:

Auch Produkte mit der Altersangabe „nach dem 4. Monat“ können bereits Milch und/oder Milchprodukte enthalten. Kuhmilch sollte jedoch frühestens ab dem 6. Lebensmonat gegeben werden.



Um dem Baby **vor dem 6. Lebensmonat keine Produkte mit Kuhmilch und/oder Milchprodukten** zu geben, ist es wichtig, die Zutatenliste zu beachten. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich auch dann, wenn das Kind bereits mehrere Beikostmahlzeiten bekommt, da nur maximal einmal täglich ein mit Kuhmilch oder Milchprodukten (wie Joghurt oder Buttermilch) zubereiteter Brei angeboten werden sollte.

Es sind generell Produkte ohne Käse oder Topfen (Quark) zu bevorzugen. Ungeeignet sind auch gesüßte Milchprodukte (wie Puddings).



Kuhmilch oder Milchprodukte sollten nicht zusammen mit einer Fleischmahlzeit gegeben werden, damit das Eisen aus dem Fleisch besser aufgenommen werden kann. Eltern sollten daher Fleisch- oder Fischmenüs bevorzugen, die keine Milchprodukte enthalten.

Milch-Getreide-Breie aus dem Gläschen, Fruchtgläschen mit Milchprodukten und Milchdesserts

- haben häufig Zucker oder süßende Zutaten wie z. B. Karamellzuckersirup, Traubensaftkonzentrat oder Schokolade/Schokoladenpulver zugesetzt.

Tipp: Um die Geschmacksentwicklung des Babys zu unterstützen, sollten Breie ohne Zusatz von Zucker und süßenden Zutaten bevorzugt werden. Damit kann auch der Entwicklung von Karies beim Baby vorgebeugt werden.

Weitere Informationen zu **Milch-Getreide-Breien zum Anrühren** finden Sie auf Seite 17.

Fett – am besten hochwertige pflanzliche Öle

Hochwertige Öle sind für die Entwicklung des Babys wichtig. Sie fördern die motorischen Fähigkeiten, sorgen für eine gute Entwicklung des Sehannes und tragen zu einer besseren Entwicklung des Gehirns bei.

Pflanzliches Öl ist bereits in vielen Fertiggläschen als Zutat enthalten. Ein häufig verwendetes Öl ist Rapsöl, das aufgrund des Gehalts an Omega-3-Fettsäuren wertvoll ist. In manchen Produkten sind auch andere Öle wie beispielsweise Sonnenblumen-, Oliven- oder Maiskeimöl bzw. Butter zugesetzt. Manchmal (vor allem bei Instant-Milch-Getreide-Breien sowie Zwieback und Keksen) findet man aber auch nur die Bezeichnung „pflanzliches Öl“ in der Zutatenliste.

Produktbezogenes:

Pflanzliches Öl/Fett oder Butter als Zutat im Brei

- Bei Komplettmenüs mit Fleisch oder Fisch ist beinahe allen Produkten pflanzliches Öl/Fett oder Butter zugesetzt.
- Bei Gemüsebreien, Milch-Getreide-Breien und Fleischzubereitungen sind ein Teil der Produkte mit Öl oder Butter versetzt.
- Reine Obstbreie bzw. Obst-Getreide-Breie enthalten für gewöhnlich kein zugesetztes Öl bzw. keine zugesetzte Butter.



Tipp:

Wichtig ist, darauf zu achten, ob pflanzliches Öl (oder Butter) bereits als Zutat im Brei enthalten ist. Die Information ist am Etikett in der Zutatenliste zu finden. Falls bereits pflanzliches Öl (oder Butter) zugegeben wurde, dann ist ein weiteres Zutun nicht mehr nötig.

Falls noch keine Zugabe erfolgt ist, sollte dem Brei nur dann ein hochwertiges pflanzliches Öl hinzugefügt werden, wenn er als Hauptmahlzeit gegeben wird. Es genügen kleine Mengen (1-2 Teelöffel pro 100 g Brei). Am besten eignen sich Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl.

Bei Zwischenmahlzeiten muss kein Öl zugegeben werden.

Bei Milch-Getreide-Breien ist unabhängig davon, ob er als Haupt- oder Zwischenmahlzeit gegeben wird, keine Ölzugabe erforderlich. Milch-Getreide-Breie enthalten durch den Milchanteil ausreichend Fett.

	Öl-Zugabe erforderlich, wenn ...	Keine Öl-Zugabe erforderlich, wenn ...
Checkliste Ölzugabe	<input checked="" type="checkbox"/> Brei als Hauptmahlzeit gegeben wird (Ausnahme Milch-Getreide-Breie) <u>und</u>	<input checked="" type="checkbox"/> Brei als Zwischenmahlzeit gegeben wird
	<input checked="" type="checkbox"/> Öl oder Butter noch nicht als Zutat im Brei enthalten ist *	<input checked="" type="checkbox"/> es sich um einen Milch-Getreide-Breie handelt <input checked="" type="checkbox"/> Öl bzw. Butter bereits als Zutat im Brei enthalten ist *

* in der Zutatenliste erkennbar

Welche Zutaten sind für die Beikost nicht geeignet?

Nicht geeignet für die Beikost sind unter anderem Lebensmittel bzw. Zutaten wie Salz, salzhaltige Lebensmittel, scharfe Gewürze (z. B. Pfeffer), Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel.

Salz und Pfeffer

Für Babys ist im ersten Lebensjahr noch **kein Zusatz von Salz oder scharfen Gewürzen wie Pfeffer** nötig. Der Geschmacksinn prägt sich gerade erst und je natürlicher/naturbelassener die Nahrung ist, desto besser. Dem Baby schmeckt es auch ohne Salz und Co.

Produktbezogenes:

Salz als Zutat

Bei Fertigbreien mit den Bezeichnungen „nach dem 4. Monat“ und „ab dem 6. Monat“ ist für gewöhnlich kein Salz zugesetzt. Ist jedoch eine fertige Zutat wie z. B. Käse beigefügt, kann der Brei aber indirekt Salz enthalten.

„Ab dem 8. Monat“ gibt es eine Vielzahl an Produkten, die Salz als Zutat enthalten. Dies ist vor allem bei Menüs mit Fleisch oder Fisch sowie vegetarischen Menüs der Fall.

Pfeffer als Zutat

Auch Pfeffer kann vereinzelt in vegetarischen Menüs sowie Menüs mit Fleisch oder Fisch und Suppen enthalten sein.

Ein Blick aufs Etikett lohnt sich um ein Produkt ohne Salz- oder Pfefferzusatz zu kaufen.

Hinweis:

Auch wenn „salzarm“ oder „salzreduziert“ am Etikett steht, kann dem Produkt Salz zugesetzt sein.



Tipp:

Fertigbreie sollten nicht nach eigenen Vorlieben (nach)gesalzen bzw. (nach)gewürzt werden!

Zucker und Co

Um Babys nicht so früh an den süßen Geschmack zu gewöhnen, sollten Produkte bevorzugt werden, die **keinen Zucker bzw. andere süßende Stoffe** zugesetzt haben. Am besten geeignet sind für Babys Produkte, die so natürlich wie möglich schmecken.

Der Konsum von Zucker kann außerdem die Entstehung von Karies begünstigen.

Andere Bezeichnungen für Zucker sind z. B.

Traubenzucker (Glucose, Dextrose), Fruchtzucker (Fructose), Saccharose, Rohrzucker und Malzzucker (Maltose).

Weitere Zuckerlieferanten bzw. süßende Zutaten

sind: Dicksäfte (z. B. Agaven-, Apfel-, Birnendicksaft), Saftkonzentrate (z. B. Traubensaftkonzentrate), Honig, Honigpulver, Isomaltulose, Karamellpulver, Schokolade, Schokoladenpulver und Sirupe (z. B. Glucosesirup, Fructosesirup, Karamellzuckersirup, Reissirup)

Achtung: Honig kann bestimmte Sporen enthalten, die vom kindlichen Darm noch nicht bekämpft werden können.

Bei im Handel erhältlichen Baby-Breien mit Honig-Zusätzen wurden die Clostridium Botulinum-Sporen durch entsprechende Behandlung abgetötet.

Eltern sollten aber weder selbstzubereiteten noch fertig gekauften Produkten (wie z. B. Breien oder Tees) Honig hinzufügen. Dieser kann für das Baby gefährlich werden und ist erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres geeignet.



Fertigbreie und Tees sollten nicht (nach)gesüßt werden!

Produktbezogenes: Zucker und Co als Zutat

Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt, dass bereits Produkte, die „nach dem 4. Monat“ (= „ab dem 5. Monat“) geeignet sind, Zucker oder andere süßende Stoffe zugesetzt haben.

- **Breie aus dem Gläschen**

Zucker ist in vielen verzehrfertigen Milch-Getreide-Breien (wie z. B. Grießbreien, Milchbreien, Abendbreien, Gute-Nacht-Breien, Guten-Morgen-Breien) und Desserts (wie z. B. Milchdesserts, Pudding, Fruchtzubereitung mit Topfen sowie Joghurt- oder Sauermilcherzeugnis mit Fruchtzubereitung) als Zutat enthalten. Auch den Trinkbreien bzw. Trinkmahlzeiten ist oft Zucker zugesetzt.

Andere süßende Stoffe (wie z. B. Dicksäfte oder Saftkonzentrate) sind als Zutat unter anderem in einigen Obst-Breien, Obst-Getreide-Breien und Zubereitungen aus Frucht und Topfen bzw. Joghurt enthalten.

- **Breie zum Anrühren (Instantpulver)**

Breien zum Anrühren (v. a. Instant-Milch-Getreide-Breien) sind häufig Zucker oder andere süßende Stoffe zugesetzt.

- **Getränke**

In vielen Teegetränken auf Instantpulverbasis sind Zucker bzw. süßende Zutaten (wie z. B. Isomaltulose) zugesetzt.

Viele Produkte enthalten auch Maltodextrin.

Für Babys beworbene Säfte enthalten keinen zugesetzten Zucker. Aufgrund des von Natur aus enthaltenen fruchteigenen Zuckers der Zutaten sollten Babys aber dennoch keine Säfte zum Durstlöschen angeboten bekommen. Das ideale Getränk für Babys ist Wasser.

Isomaltulose wirkt nicht kariesfördernd. Aufgrund des süßen Geschmacks wird jedoch die Vorliebe für „süß“ bereits früh geprägt.

Maltodextrin ist zwar kaum süß. Aufgrund der enthaltenen Kohlenhydrate trägt es aber dennoch zur Kalorienzufuhr bei und kann die Entstehung von Karies begünstigen.

Hinweis: Auf den Etiketten sind häufig Hinweise wie „ohne Zuckerzusatz (Zutaten enthalten von Natur aus Zucker)“, „Süße nur aus Früchten“, „ungesüßt“ oder „schmeckt nur wenig süß“ zu finden.

- Auch wenn ein Produkt mit dem Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ versehen ist, kann in diesem Produkt dennoch eine süßende Zutat (wie z. B. Traubensaftkonzentrat oder Apfeldicksaft) enthalten sein.
- Auch die Bezeichnung „Süße nur aus Früchten“ bedeutet nicht, dass das Produkt ungesüßt ist.
- Obwohl am Produkt „schmeckt nur wenig süß“ steht, kann Zucker zugesetzt sein.



Auch bei Produkten zum Knabbern (wie z. B. Zwieback) gibt es Alternativen ohne Salz- und Zuckerzusatz. Zum Knabbern eignen sich auch Gemügesticks und Obstspalten.

Breie zum Anrühren (Instantpulver)

Bei Breien zum Anrühren kann zwischen Instant-Getreide-Breien und Instant-Milch-Getreide-Breien unterschieden werden. Am besten ist dies an der Sachbezeichnung (sowie an der Zutatenliste und der Zubereitungsanleitung) erkennbar.

- Bei **Milch-Getreide-Breien zum Anrühren** muss bei der Zubereitung nur noch Wasser hinzugefügt werden.
- Bei **Getreide-Breien zum Anrühren** sind unterschiedliche Zubereitungsarten (z. B. mit Muttermilch, Säuglingsmilchnahrung, Kuhmilch oder Wasser) möglich. Wird der Getreide-Brei mit Wasser angerührt und als Hauptmahlzeit gegeben, ist die Zugabe von 1-2 Teelöffel Öl pro 100 g empfehlenswert. Bei Zubereitungen mit Kuhmilch, Säuglingsmilchnahrung oder Muttermilch ist die Zugabe von Öl nicht erforderlich.

Instant-GETREIDE-Breie		
Checkliste	Zubereitung mit	Ölzugabe pro 100 g
	Wasser	1-2 Teelöffel ¹
	Kuhmilch (Vollmilch), Säuglingsmilchnahrung („Pre“) oder Muttermilch	kein Öl

Getreide-Breie zum Anrühren haben den Vorteil, dass sie seltener Zucker zugesetzt haben im Vergleich zu den Milch-Getreide-Breien zum Anrühren. Außerdem kann über die Wahl der Zubereitung mehr Einfluss genommen werden.

Hinweise:

- Falls der Brei mit **Kuhmilch** angerührt wird, sollte dem Baby **maximal einmal täglich ein mit Kuhmilch (oder Joghurt bzw. Buttermilch) zubereiteter Brei** gegeben werden. Für die Zubereitung sollten nicht mehr als 100 bis maximal 200 ml verwendet werden. Die Verwendung fettarmer Milch und Milchprodukte ist für Kinder unter 2 Jahren nicht geeignet. **Zu beachten ist, dass vor dem 6. Lebensmonat (<23. Lebenswoche) gänzlich auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden sollte.**
- Falls der Getreide-Brei mit **Säuglingsmilchnahrung** angerührt wird, sollten Säuglingsanfangsnahrungen mit der Bezeichnung „Pre“ bevorzugt werden. Diese sind am besten an die Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch angepasst und sind im gesamten 1. Lebensjahr bevorzugt zu verwenden.



Anstelle von Instant-Breien, denen getrocknete Früchte oder diverse Fruchtpulver zugesetzt sind, können stattdessen reine Getreidebreie nach der Zubereitung auch selbst mit einem Obstbrei verfeinert werden. Rezepte zum Selberkochen können unserer Broschüre „Babys erstes Löffelchen“ entnommen werden.

Wenn gerade mit Beikost begonnen wird, beachten Sie auch die Informationen zur Einführung von glutenhaltigem Getreide auf Seite 8.

¹ Bei der Zubereitung ist nur dann ein pflanzliches Öl hinzuzufügen, wenn im Instant-Produkt noch kein Öl enthalten ist (in der Zutatenliste erkennbar) und der Getreidebrei als Hauptmahlzeit gegeben wird. Geeignete Öle sind Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl.

Portions- bzw. Packungsgröße: Wie viel soll gefüttert werden?

Jedes Baby isst anders. Anstatt sich an der Menge im Gläschen oder der vorgeschlagenen Portionsgröße zu orientieren, ist es viel wichtiger, auf die natürlichen Hunger- und Sättigungssignale des Kindes zu achten. Das Baby zeigt ganz genau, wie viel es braucht.

e 190 g

Das Baby sollte nicht zum Aufessen gezwungen werden. Kinder essen einmal mehr, einmal weniger. Schwankungen im Appetit sind ganz normal.

Verwendungsempfehlung / Zubereitungsanleitung: Worauf muss geachtet werden?

- ☑ Herstellerangaben beachten: Hinweise zur richtigen Lagerung und Zubereitung auf der Verpackung berücksichtigen und auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten.
- ☑ Allgemeine Küchenhygiene beachten: regelmäßig Hände waschen; sauberes Geschirr und saubere Küchentücher verwenden; Schwämme, Topfreiniger und Bürsten regelmäßig austauschen; Küche sauber halten; hygienisch Arbeiten.
- ☑ Bei Gläschenkost nur so viel Brei erwärmen, wie das Baby vermutlich isst. Nicht erwärmten Brei im Kühlschrank aufbewahren.
- ☑ Instant-Breie zum Anrühren für jede Mahlzeit frisch zubereiten. Nahrungsreste nicht wiederverwenden und nochmaliges aufwärmen vermeiden.
- ☑ Temperatur vor dem Füttern prüfen.
- ☑ Vorsichtiger Umgang mit der Mikrowelle: Beim Erhitzen in der Mikrowelle werden Lebensmittel ungleichmäßig erhitzt. Speisen, die sich von außen nur leicht erwärmt anfühlen, können im Inneren sehr heiß sein, es kann zu Verbrennungen an Gaumen und Speiseröhre kommen.

Impressum

Im Auftrag von:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Radetzkystraße 2, 1030 Wien, www.bmgf.gv.at

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1031 Wien, www.hauptverband.at

Kontakt: www.richtigessenvonanfangen.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Dr.ⁱⁿ Bettina Meidlinger

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger-Schnürch

Unter Mitarbeit von (in alphabetischer Reihenfolge):

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller

Mag.^a Bernadette Bürger-Schwaninger

Nadine Fröschl, MSc.

Mag.^a Ariane Hitthaller, MSc.

Mag.^a Katrin Seper

Dr.ⁱⁿ Alexandra Wolf

Mag.^a Nadja Wüst

© AGES, BMGF & HVB, Juni 2014

3. Auflage, Mai 2017

Das Dokument ist ein Werk im Sinne des Urheberrechts. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in irgendeiner Form verwertet, veröffentlicht, vervielfältigt, verbreitet, verliehen, verändert oder öffentlich vorgetragen werden.

Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet. Die Urheber übernehmen jedoch keine Haftung für Schäden und Folgeschäden, die auf die Verwendung des Werkes oder mögliche fehlerhafte Angaben zurückgehen. Dieser Ausschluss gilt nicht für Schäden und Folgeschäden, die durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden.