

MARIA SERDARUSIC VOM BLOG



MIT
EXPERTENWISSEN
AUS DER
KINDERMEDIZIN

Mama kocht breifrei

DIE BESTEN REZEPTE UND TIPPS FÜR
BABY-LED WEANING



Wichtige Mikronährstoffe

UND WORIN DU SIE FINDEST

Kohlenhydrate

Wähle am besten komplexe Kohlenhydrate mit hohem Ballaststoffgehalt für eine gute Darmtätigkeit und ein längeres Sättigungsgefühl:

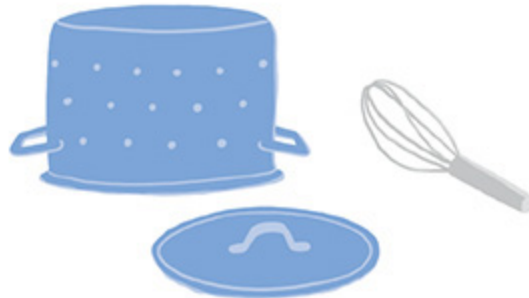
- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide, -couscous, -bulgur, -reis, -brot, -nudeln, Hirse
- Bananen, Honigmelone, Mirabellen
- Kartoffeln, Erbsen, Süßkartoffeln, Wurzelgemüse, Mais
- Trockenfrüchte *



Eiweiß

Dient als Baustoff für Zellen und Gewebe, transportiert Sauerstoff im Blut und ist wichtig für das Immunsystem. Es gibt tierische und pflanzliche Quellen:

- Fleisch, Fisch
- Milchprodukte
- Eier
- Vollkorngetreide
- Nüsse, Samen, Kerne
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln



Fett

Ist wichtig für den Zellaufbau und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.
Hochwertige Fette sind hierin enthalten:

- Milchprodukte (Vollfettstufe)
- Kalt gepresste Öle in Bio-Qualität
- Nüsse, Samen, Kerne
- Avocados



Omega-3-Fettsäuren

Sind besonders wichtig für Gehirnentwicklung, Nerven, Motorik und Immunsystem:

- Fettreicher Fisch (z.B. Wildlachs)
- Leinöl, Rapsöl (nicht raffiniert)
- Chiasamen, geschrotete Hanf- und Leinsamen
- Walnüsse



VORSICHT

Bei ganzen Nüssen und großen Kernen besteht Verschluckungsgefahr. Bitte nur gemahlen oder als Mus anbieten.

Mineralstoffe

Eisen

Für die Blutbildung, am besten kombiniert mit Vitamin C und Vitamin A bzw. Beta-Carotin (s. u.):

- Rotes Fleisch, Geflügel, Fisch
- Vollkornprodukte, Haferflocken
- Hülsenfrüchte
- Tofu
- Rote Bete
- Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse

Zink

Für Haare, Haut und Immunsystem:

- Fleisch, Fisch
- Nüsse, Samen, Kerne
- Getreide (v. a. Vollkornmehl), Haferflocken, Dinkelflocken
- Käse
- Eigelb



Kalzium

Für Knochen und Zähne:

- Milchprodukte
- Brokkoli, Spinat
- Orangen, Mandarinen
- Hülsenfrüchte
- Nüsse, Samen, Kerne (v. a. Sesam und Mohn)

Kalium

Für Wasserhaushalt und Nervensystem:

- Fleisch, Fisch
- Bananen, Beeren, Trauben
- Trockenfrüchte *

* wegen des hohen Zuckergehalts nur in Maßen anbieten

- Avocados, Tomaten, Kartoffeln, Kohl, Rote Bete, Kürbis
- Hülsenfrüchte
- Nüsse, Samen, Kerne

Magnesium

Für Muskeln, Nerven und Knochen:

- Nüsse, Samen, Kerne
- Spinat, Kohlrabi, Mangold
- Äpfel, Himbeeren
- Trockenfrüchte *
- Vollkornprodukte



Jod

Für Wachstumsprozesse, Nerven, Gehirn und Schilddrüse

- Seefisch, Garnelen
- Eier
- Milch, Feta, Parmesan
- Erdnüsse, Sesam



Vitamine

Vitamin C

Für das Immunsystem und die Eisenaufnahme:

- Kiwis, Orangen, Beeren, Mangos
- Rote Paprika, Brokkoli

Vitamin B12

Für Zellwachstum und -teilung, Nervenfunktion und Blutbildung:

- Eier
- Milchprodukte
- Fleisch, Fisch

Muss bei veganer Ernährung supplementiert werden!

Folsäure

Für Blutkörperchen und Zellregeneration:

- Orangen, Trauben
- Spinat, Erbsen, Lauch, Kohl, Tomaten
- Haferflocken
- Eigelb
- Hülsenfrüchte
- Vollkornmehl
- Nüsse, Kerne, Samen



Die folgenden fettlöslichen Vitamine sollte man idealerweise zusammen mit etwas Fett servieren, damit der Körper sie gut aufnehmen kann:

Vitamin A und seine Vorstufe Beta-Carotin

Für Sehkraft, Schleimhäute, Haut und Immunsystem:

- Butter
- Eigelb
- Möhren, Kürbis, Süßkartoffeln, Spinat, Mais, rote Paprika
- Aprikosen

Vitamin D

Für Immunsystem, Knochen und Zähne:

- Fetthaltiger Fisch (z.B. Wildlachs)
- Eier
- Butter, Milch (Vollfettstufe), Hartkäse



Vitamin E

Für Zellschutz und Immunsystem:

- Sonnenblumen-, Oliven-, Raps-, Maiskeim-, Weizenkeimöl
- Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne

Vitamin K

Für Blutgerinnung und Knochen:

- Grünes Blattgemüse (z.B. Feldsalat, Spinat)
- Mangold, Tomaten, Brokkoli, Kohl
- Kiwis, Beeren
- Haferflocken

Für Babys als Pesto

INHALT

Vorwort

BLW? Was heißt das genau?
Wann ist dein Baby bereit für Beikost?
Breifreie Beikost – Einige Vorteile
Breifrei-Starter-Tipps
Milch und Fläschchen
Allergieprävention

Interview mit Kindermedizinerin Dr. Nikola Klün

Hat dein Baby Durst?
Entwicklung des Greifverhaltens
So funktioniert das Essen ohne Zähne
Sicherheit
Würgen, Verschlucken, Ersticken
Erste Hilfe

Achtung: Verbotene Lebensmittel!
Eingeschränkt geeignete Lebensmittel

Must-have-Vorräte
Praktische Ausstattung
Auswärts essen mit dem Breifrei-Baby

Der Kochalltag mit Baby
Beispiel-Tag
7 Fragen für entspannte Eltern
Babygerecht Lebensmittel anbieten
Resteverwertung ganz einfach

Frühstück

Aufstriche & Dips

Hauptmahlzeiten für Mittag und Abendessen

Beilagen

Schnelle Snacks

Kuchen und Eis

Basics

Adressen & Links

Impressum



VORWORT

Welche Beikost ist die richtige für mein Baby? Folge ich dem klassischen »Breifahrplan« oder doch lieber der babygeleiteten Beikost? Diese Fragen stellte ich mir, als es bei meiner Tochter Zeit für die Beikost war. Viele Ratschläge von Familie, Freund*innen und dem Kinderarzt verunsicherten mich. Ich hörte dann auf mein Bauchgefühl und eignete mir Wissen über beide Beikostmethoden an.

Zwei Punkte gaben mir ein positives und entspanntes Gefühl: Beikost ersetzt nicht die Milchmahlzeiten, sondern ergänzt sie. Babys sind von Geburt an kompetent und haben die Fähigkeit, sich intuitiv die Speisen auszusuchen, deren Nährstoffe ihr Körper braucht – vorausgesetzt, ihnen wird ein gesundes, abwechslungsreiches Familienessen angeboten.

Brei aß meine Tochter kaum, sie war eher an dem interessiert, was bei uns auf dem Teller lag. Also begann unser breifreies Abenteuer mit meiner 6 Monate alten, beikostreifen Tochter. Anfangs nahm ich sie auf meinen Schoß. Mit ihren Händchen griff sie unterschiedliche stäbchenförmige Lebensmittel und steckte sich diese in den Mund. Sie saß von Anfang an mit uns am Familientisch, schaute uns an und wollte uns beim Essen nachahmen.

Aus der wunderbaren und lehrreichen Erfahrung mit meiner Tochter entstand dieses Kochbuch mit Tipps und umfassendem Wissen zu der breifreien Beikost.

Ich bin inzwischen als breifreie Beikostberaterin zertifiziert und ausgebildete Ernährungsberaterin für Säuglinge und Kleinkinder. Du findest hier Antworten auf häufig gestellte Fragen sowie Ratschläge bei Sorgen und Unsicherheiten. Ich möchte dich bestärken, auf die Kompetenz deines Babys und – noch viel wichtiger – deine eigene Intuition zu vertrauen. Denn jedes Baby ist etwas ganz Besonderes. Dein Kind wird in seinem eigenen Tempo und mit seinen individuellen Fähigkeiten essen lernen.

So, und bevor du jetzt umblätterst, möchte ich dir danken, dass mein Buch einen Platz bei euch zu Hause gefunden hat. Jedes Rezept erzählt eine Geschichte: mit welchen Gerichten wir gestartet sind oder wie meine Tochter Sophia das erste Mal alle Gemüsesorten aus dem Ofengemüserezept am Esstisch aussprach. Ich möchte dir zeigen, wie einfach und unkompliziert eine breifreie Beikost im Familienalltag umsetzbar ist. Außerdem soll dich das Buch

inspirieren, selbst kreativ zu werden. Probiere aus, ändere Rezepte ab oder kombiniere Gerichte und Beilagen. Gestalte dein Familienessen nach euren Bedürfnissen und Geschmacksvorlieben.

Egal welchen Beikostweg ihr geht, das Wichtigste ist, dass dein Baby selbst entscheidet, was, wie und wie viel es essen mag. Deine Aufgabe ist es, mit Freude, Respekt und Vertrauen die Beikostzeit zu begleiten.

Wenn du noch Fragen hast oder bei manchen Dingen unsicher bist, besuche gerne meinen Online-Breifrei-Workshop oder schaue auf meiner Homepage mamakochtbreifrei.de und meinen Social-Media-Kanälen vorbei.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Kochen und eine fröhliche Familienzeit am Esstisch!

Deine Maria



BASISWISSEN

Was ist

BABY-LED

Weaning?

**»MIT BLW KANN SICH EIN BABY IN SEINEM EIGENEN TEMPO
MIT NAHRUNG VERTRAUT MACHEN UND SEINEN INSTINKTEN
FOLGEND MIT DEM ESSEN BEGINNEN, SOBALD ES BEREIT
DAZU IST« - GILL RAPLEY (BRITISCHE EXPERTIN FÜR BABY-
LED WEANING)¹**

Baby-led Weaning?

»BREIFREI«? ODER »BABYGELEITETE BEIKOST«? WAS HEISST DAS GENAU?

Alle drei Begriffe bezeichnen die babygeleitete Einführung der Beikost am Familientisch – ohne zu füttern oder vorher genau zu planen. Der englische Begriff Baby-led Weaning heißt wörtlich übersetzt »babygeleitetes Entwöhnen von Milchnahrung« und beschreibt gar nicht die Konsistenz der Beikost (ob Brei oder nicht), sondern den eigentlichen Sinn dieser intuitiven Beikostmethode: Dein beikostreifes Baby darf von Beginn an das probieren, was die ganze Familie isst und worauf es Lust hat – jedoch babygerecht zubereitet. Zeitgleich mit der langsamen Einführung der Beikost am Familientisch entwöhnt sich dein Kind in seinem Tempo von der Muttermilch oder Pre-Nahrung.

Anfangs wird dein Baby nur sehr geringe Mengen zu sich nehmen, weshalb es ausgesprochen wichtig ist, neben der festen Kost weiterhin bei Bedarf zu stillen oder die Pre-Nahrung anzubieten. Denn der Fokus bei Baby-led Weaning (BLW) liegt nicht darauf, dass dein Baby sich sofort an der festen Kost satt isst – vielmehr geht es darum, dass es verschiedene Geschmacksrichtungen und Texturen kennenlernt und Essen mit allen Sinnen begreifen lernt. Muttermilch oder Pre-Nahrung bleibt in der Beikostzeit also die Hauptnahrungsquelle, über die dein Kind alle wichtigen Nährstoffe bekommt.

DR. NIKOLA KLÜN ERKLÄRT

Die Muttermilch ist kalorisch reichhaltiger als das typische Gläschen und bleibt, wenn Mutter und Baby das wollen, die Hauptenergiequelle im 1. Lebensjahr. Muttermilch ist voller Nährstoffe. Allerdings enthält sie

unabhängig von der Ernährung der Mutter relativ wenig Eisen. Die Eisenspeicher des Babys, die es durch die Mutter während der Schwangerschaft mitbekommen hat, neigen sich nach 4-6 Lebensmonaten dem Ende zu. Mit zunehmender Dauer des ausschließlichen Stillens steigt das Risiko für einen Eisenmangel. Deswegen sollte eisenreiche Beikost spätestens mit Beginn des 7. Monats eingeführt werden.

Feste Kost ersetzt anfangs nicht die Brust oder die Flasche, sondern ergänzt sie.

Bei BLW wird dein Baby Lebensmittel in ihrer ursprünglichen Form erforschen und selbst mit den Fingern essen wollen – du solltest es nicht füttern. Dank eines kunterbunten, gesunden und abwechslungsreichen Familienessens lernt dein Baby mit allen Sinnen neue Geschmacksrichtungen, Konsistenzen und Gerüche kennen. Es entscheidet nach seinen Bedürfnissen selbst, was es essen möchte und wie viel.

**»LIEBE ELTERN, ICH LERNE, INDEM ICH BEOBACHTE.
ICH MÖCHTE EUCH NACHAHMEN UND DAS GLEICHE
ESSEN WIE IHR!«**



Keine Beikostpläne, Mengenangaben, Druck und Ängste, sondern mit Freude entspannte, kunterbunte Familienmahlzeiten erleben.

Anders als bei dem klassischen Beikostplan gibt es bei Baby-led Weaning keine bestimmte Tageszeit, zu der du mit der Beikost starten solltest – genauso wenig wie empfohlene Starter-Lebensmittel, die du nur langsam nach und nach einführen solltest. Sobald dein Baby beikostreif ist, nimm es einfach zu jeder Mahlzeit mit dir an den Tisch, setze es auf deinen Schoß und biete ihm eine gesunde und abwechslungsreiche Familienkost an.

DR. NIKOLA KLÜN ERKLÄRT

Der deutsche Beikostplan beruht auf jahrzehntelangen Erfahrungswerten. In anderen Ländern wird die Beikost völlig anders eingeführt und auch dort haben die betreuenden Kinderärzt*innen gute Erfahrung mit anderen Plänen. Es gibt also nicht den einen Beikostweg, an den du dich halten musst.

WANN IST DEIN BABY

bereit für die Beikost?

Um mit der Beikost zu beginnen, bedarf es keiner besonderen Vorbereitung. Du benötigst auch keinen Kalender oder Ratschläge deiner Freund*innen, Familie oder Kinderärzt*innen, wann dein Baby dazu bereit ist. Dein Kind zeigt dir selbst, ob es motorisch und kognitiv weit genug entwickelt ist. Damit ist gemeint, dass du dich bei der Wahl des richtigen Zeitpunkts für Beikost nach dem Entwicklungsstand deines Babys richten solltest. Voraussetzung für den Beikoststart sind drei wichtige Reifezeichen, die dein gesundes Kind gleichzeitig zeigen muss.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine Beikosteinführung mit Erfüllen der drei Beikostreifezeichen ab dem 6. Lebensmonat. Diese sind:

Aufrechtes Sitzen mit minimaler Unterstützung

Dein Baby ist in der Lage, für die Dauer des Essens mit minimaler Unterstützung im unteren Rücken (auf dem Schoß) aufrecht zu sitzen, ohne zusammenzusacken. Dabei hat es eine stabile Rumpfspannung und kann den Kopf allein halten. Die Arme und Hände sollten frei sein, sodass dein Kind ohne Einschränkung mit Freude die Lebensmittel ergreifen kann.

»WENN EIN BABY MIT SECHS MONATEN ESSEN IN DEN MUND NIMMT, HAT DIES NICHTS MIT HUNGER ZU TUN. BABYS MÖCHTEN NACHAHMEN, WAS ANDERE TUN – TEILS AUS NEUGIER UND TEILS, WEIL IHR INSTINKT

IHNEN SAGT, DASS SIE AUF DIESE WEISE WISSEN, DASS DAS, WAS SIE TUN, UNGEFÄHRLICH IST.«

GILL RAPLEY²

Verschwundener Zungenstoßreflex

Der Zungenstoßreflex ist ein Schutzmechanismus, der dafür sorgt, dass dein Baby neben Muttermilch oder Pre-Nahrung nichts anderes zu sich nimmt, um ein Verschlucken zu verhindern. Außerdem schützt der Zungenstoßreflex den unreifen Darm vor fremder Nahrung, die dieser noch nicht verdauen kann. Doch wie erkennst du, ob der Zungenstoßreflex verschwunden ist? Ganz einfach: Dein Baby stößt angebotene Lebensmittel nicht mit der Zunge aus dem Mund und ist in der Lage, den Mund zu öffnen und zu kauen. Ist der Zungenstoßreflex komplett verschwunden oder zumindest stark abgeschwächt, bedeutet dies außerdem, dass der Magen-Darm-Trakt ausgereift ist – dein Kind kann somit ein breites Spektrum an Lebensmitteln essen und verdauen. Dies ist ausgesprochen wichtig für den Beikostbeginn.

Augen-Hand-Mund-Koordination

Sie ist gegeben, wenn dein Baby in der Lage ist, Lebensmittel zu sehen, gezielt zu greifen, zu halten und zum Mund zu führen.

Der Beikostbeginn soll nicht nach Kalender erfolgen, sondern dann, wenn alle drei Beikostreifezeichen erfüllt sind. Nicht jedes Baby erfüllt sie zeitgleich oder exakt ab dem 6. Monat. So wie in allen anderen Bereichen – zum Beispiel Krabbeln, Laufen und Sprechen – entwickelt sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo. Falls du unsicher bist, ob dein Baby schon bereit für BLW ist, solltest du mit den Kinderärzt*innen Rücksprache halten.