

DAGMAR VON CRAMM

VEGETARISCH FÜR BABYS

Gesund vom ersten Löffel an

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

DAGMAR VON CRAMM

VEGETARISCH FÜR BABYS

Gesund vom ersten Löffel an

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



GESUNDE VEGGIEKOST FÜRS BABY

Babys sind keine »Pflanzenesser«: Sie trinken Muttermilch und das ist gut so! Aber irgendwann zwischen dem Ende des vierten und des sechsten Monats wird es Zeit für die ersten Breichen. Und die sollten vor allen Dingen vielseitig sein, um Allergien vorzubeugen.

Deshalb ist es möglich, Babys ohne Fleisch und Fisch vollwertig zu versorgen, ohne dass Mangel entsteht. Vor allem Getreidevollkorn, Nüsse und Saaten und exotische »Körner« wie Amaranth und Quinoa, aber auch bunte Gemüsemixe liefern die nötigen Nährstoffe, die sonst von Fleisch und Fisch kommen. Mit anderen Worten: Ihr Baby kann, aber muss nicht vegetarisch essen.

Allerdings sollten Sie es auf keinen Fall vegan versorgen, das heißt auf Milch und ihre Produkte und Ei verzichten. Das kann zu Mangelernährung führen. Ich habe für Sie optimale Rezepte entwickelt, die nicht nur Ihrem Baby, sondern der ganzen Familie gut tun. Denn es ist sinnvoll, auf Dauer für sich und das Baby gleichzeitig zu kochen. Die Babyportion wird abgezweigt, bevor Sie Ihr Essen würzen. Gegen Ende des ersten Jahres können Sie dann zusammen essen. Und das ist eine wunderbare Voraussetzung für ein glückliches Familienleben! Das wünscht Ihnen von Herzen

Dagmar von Lamm

WAS IHR BABY IM ERSTEN JAHR BRAUCHT

Eigentlich ist es ganz einfach: zunächst Muttermilch. Aber dann wird es schwierig, weil wir freie Wahl haben. Was ist wirklich wichtig und richtig?

SÄUGLINGE MÜSSEN SAUGEN

Wenn Ihr Baby auf die Welt kommt, ist es noch nicht wirklich fertig. Es kann weder stehen noch gehen, weder reden noch seinen Kopf heben, weder kauen noch alles verdauen. Aber es kann saugen und trinken, es findet die Nahrungsquelle mit seinem feinen Geruchssinn und es kann schreien, wenn das alles nicht klappt und der Hunger kommt oder der Bauch zwickt. Es hat sogar eine einzigartige Fähigkeit, die später verloren geht: Es kann gleichzeitig saugen, schlucken und atmen. Und es gibt eine Nahrung, die ganz genau auf seinen Entwicklungsstand und seine Bedürfnisse zugeschnitten ist und zwar schon, seit es Menschen gibt.

ZUERST NUR MUTTERMILCH

In den ersten sechs Monaten ist Muttermilch für alle Babys die beste und natürlichste Nahrung, die sie mit allem versorgt, was sie zum Wachsen brauchen. Auch im zweiten Lebenshalbjahr bekommt sie Ihrem Kind bestens – aber nicht mehr ausschließlich. Ihre Zusammensetzung ist maßgeschneidert, verändert sich sogar bei starker Hitze, wenn Ihr Kind krank ist, und mit seinem zunehmenden Alter. Selbst innerhalb von 24 Stunden ist die Zusammensetzung schwankend, das macht die Nährwertbestimmung richtig schwierig. Muttermilch fördert durch den hohen Gehalt an Milchzucker (Lactose) die Mikrobiota des Säuglings und stärkt dadurch seine Abwehrkräfte. Sie enthält den »Bifidusfaktor« und alle

wichtigen Nahrungsbausteine. So hat ein gestilltes Kind auch weniger Blähungen und keine Verstopfung: »Muttermilchstuhl« ist weich. Das kommt Ihrem Kind zugute: es kann ja kaum strampeln und »drücken« – das lernt es erst später. Gleichzeitig schützt das Stillen Sie selbst vor Infektionen und hilft Ihnen die »Stillpolster«, die sich während der Schwangerschaft gebildet haben, wieder los zu werden. Gestillte Babys haben zudem ein geringeres Risiko, später übergewichtig zu werden. Das scheint am relativ niedrigen Eiweißgehalt der Muttermilch zu liegen, die punktgenau die Aminosäuren liefert, die das Baby zum Wachsen braucht. Deshalb reicht ein Minimum. Säuglingsmilchnahrung ist eiweißreicher und damit gehaltvoller.

DER STREIT UM DIE BEIKOST

Aber wann beginnt Ihr Baby Hunger auf mehr zu haben? Und was ist dann das Richtige?

Irgendwann zwischen Anfang des fünften und Ende des sechsten Monats reicht die Muttermilch alleine nicht mehr aus. Das gilt für einige Nährstoffe wie das Eisen, die in der Muttermilch nicht in ausreichenden Mengen vorhanden sind – und das gilt ebenfalls für den steigenden Kalorienbedarf, der alleine durch Milchmahlzeiten nicht mehr gestillt werden kann. Der Säugling interessiert sich zunehmend für das, was seine Mutter und die Familie isst. Der Saugreflex lässt allmählich nach, und das Baby ist mehr und mehr in der Lage, mit der Zunge auch festere Nahrung nach hinten zu befördern. Das kann früher oder später passieren.

Die Beobachtungen der vergangenen Jahrzehnte zeigen: Eine späte und einförmige Beikost tat den Babys nicht gut und ließ Allergien und Unverträglichkeiten ansteigen. Dieser Befund führte zu einem radikalen Wandel in den Ernährungsempfehlungen. Eine vielseitige Kost, in kleinen Mengen ergänzend zum Stillen zugefüttert, scheint optimal zu sein. Es geht nicht darum, aus dem Säugling im

Blitzverfahren einen Löffeling zu machen. Nein – es ist eher wie ein »Impfen«: Eine möglichst vielfältige Beikost in kleinen Mengen ist als Ergänzung zum Stillen ab Beginn des fünften Monats ideal.

FAMILIENKÜCHE FÜRS BABY?

Eigentlich ist das ja auch ganz natürlich: Das Neugeborene wächst allmählich in die Familie mit ihren Essgewohnheiten hinein, bekommt ja schon im Mutterleib deren Aromen und Geschmack mit, gewöhnt sich zunehmend an gemeinsame Mahlzeiten und die Familienkost. Gegen Ende des ersten Jahres muss es keine Extrawurst oder -gläschen mehr für die Jüngsten geben – das tut dem ganzen Familienleben gut. Denn eine gemeinsame Mahlzeit als tägliches Ritual ist wichtig für ein harmonisches Miteinander.

Untersuchungen zeigen aber: Kleinkinder bekommen noch ihre Extraportion Fertigessen aus dem Babyregal, obwohl das längst nicht mehr nötig wäre und den Geschmack kaum bildet. Gleichzeitig ist das Essen der Großen oft ziemlich ungesund – die jungen Eltern sind unter Druck, und wenn das Kind sein Fertigménü mit allen wichtigen Nährstoffen hat, sinkt die Motivation, für sich selber etwas Frisches zuzubereiten. Warum nicht zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit für alle kochen? Davon profitieren alle: gesunde Eltern – gesundes Kind!



VEGETARISCHE ELTERN - VEGETARISCHES KIND

Die Frage ist: vegan, also frei von tierischen Produkten, ovo-lacto-vegetarisch, das schließt Ei und Milch mit ein, lacto-vegetarisch, also mit Milch oder einfach fleischlos? Vegan lebt ein Baby ohnehin nicht, solange es gestillt wird: Muttermilch ist nicht pflanzlich! Aber was kommt danach? Welche Nährstoffe können knapp werden? Kohlenhydrate sind vor allem pflanzlich und daher kein Problem. Fette sind ebenfalls in Veggiekost inbegriffen: Öle enthalten mehr gesunde Fettsäuren als Butter oder Schmalz. Pflanzliches Eiweiß ist weniger wertvoll als tierisches und muss gut kombiniert werden. Mehr dazu erfahren Sie auf [≥](#). Wer sein Kind vegetarisch ernähren möchte, muss die Kost besonders sorgfältig zusammenstellen. Dann ist eine gute Nährstoffversorgung zumindest für Ovo-lacto-Vegetarier kein Problem.

DAS MEINT DIE WISSENSCHAFT

Was ein Baby isst, das hat langfristig Folgen für seine spätere Gesundheit. Veggie-Beikost kann gute Grundlagen legen, wenn sie optimal kombiniert ist.



Wissenschaftler sprechen von den 1 000 wichtigsten Tagen – gerechnet ab dem Zeitpunkt der Zeugung. In diesem Zeitraum werden viele Weichen gestellt. Denn heute wissen wir: unser genetischer Code ist nicht von Anfang an in Stein gemeißelt, sondern passt sich an – Gene werden an- und abgestellt, je nachdem was auf das Baby einwirkt. Dieser Prozess wird als Epigenetik bezeichnet. Ein Paradebeispiel für diesen Prozess ist die Biene: Aus völlig identischen Bienen werden nur diejenigen zur Königin, die

mit Gelee Royal gefüttert werden. Umwelteinflüsse sind also ähnlich wichtig wie das Erbe. Und diese Signale sind besonders prägend, solange die Organe noch reifen, also im Mutterleib und in den ersten zwei Lebensjahren. Ernährung spielt dabei eine Schlüsselrolle. Besonders wirkungsvoll im positiven Sinne sind folgende Stoffe: Folsäure, Vitamin B12, Cholin und Betain, die Aminosäure Methionin, der Bioaktivstoff Genistein sowie der Mineralstoff Zink. Was bedeutet das praktisch für die Ernährung? Schauen Sie sich unsere Gemüseliste ganz hinten an: dort sehen Sie, welches Gemüse viel Zink enthält. Auch Getreide und Nüsse sind zinkreich. Folsäure ist vor allem in rohem Obst und Gemüse enthalten, denn es wird von Hitze zerstört. Die Aminosäure Methionin kommt in eiweißreichen Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten vor, Genistein in Soja. Vitamin B 12 ist in veganen Produkten gar nicht enthalten, wohl aber in Milchprodukten und Ei. Mit anderen Worten: Eine vegetarisch vollwertige Kost kann ein Kind bestens mit all diesen wichtigen Substanzen versorgen.

WAS IST WICHTIG FÜR VEGGIE-MÜTTER?

Ist eine Mutter schon sehr lange Veganerin, dann kann ihre Milch zu wenig Vitamin B12 enthalten, denn dieses Vitamin findet sich nur in tierischen Lebensmitteln und lässt sich nicht langfristig speichern. Minimengen werden in milchsauer vergorenen Lebensmitteln wie Sauerkraut oder Salzgurken durch Bakterien produziert. Auch einige Algen enthalten dieses Vitamin. Doch die Mengen reichen bei Weitem nicht aus. Die stillende Mutter sollte ihren Blutspiegel überprüfen und sich entsprechend Vitamin B 12 vom Arzt geben lassen – per Spritze oder Tablette. Sonst kann es schweren Mangel mit dramatischen Folgen fürs Baby geben. Für »normale« Vegetarierinnen besteht diese Gefahr nicht, da sie dieses Vitamin über Milchprodukte und Eier ausreichend aufnehmen. Im Gegenteil: Ihre Muttermilch enthält in der Regel sogar

weniger Rückstände als die fleischiessender Mütter. Und auch sonst sind Vegetarier im Schnitt gesünder, schlanker und fitter – alles Pluspunkte fürs Baby. Darüber hinaus sollten Veggie-Mütter ihren Eisenstatus checken lassen, der während der Schwangerschaft leidet. Auf die Milch hat das wenig Einfluss – sie enthält ohnehin nicht viel Eisen.



VEGAN FÜRS BABY - LIEBER NICHT!

Da ist zuerst Vitamin B 12, das fürs Wachstum besonders wichtig ist und nur in tierischen Produkten ausreichend vorkommt. Außerdem ist pflanzliche Kost reicher an Ballaststoffen, aber ärmer an Kalorien. Das ist für Erwachsene toll – aber Babys brauchen im Verhältnis viel mehr Kalorien für ihr unglaubliches Wachstum. Und ihr Verdauungssystem arbeitet noch nicht so effizient: Zu viele Fasern können da problematisch sein. Denn tierische Lebensmittel enthalten besonders viele gut verfügbare Mineralstoffe – und die sind als Bausteine wichtig. Auch die biologische Wertigkeit von Eiweiß aus pflanzlicher Kost ist nicht optimal – am besten ist immer ein Mix aus pflanzlichen und tierischen Proteinen. Und genau das macht die ovo-lacto-vegetarische Kost zur besseren Wahl.

NÄHRSTOFFE FÜR VEGGIE-BABYS

Beta-Karotin und Folsäure, Vitamin B1, B2 und B6 sind ausreichend in Pflanzlichem enthalten. Aber folgende Nährstoffe können knapp werden.



EIWEISS

Eiweiß aus Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln ist für den Körper besonders gut geeignet. Auch pflanzliches Eiweiß ist wertvoll. Dabei kommt es darauf an, verschiedene Eiweißquellen geschickt zusammenzustellen. Vor allem die Kombinationen aus Kartoffeln mit Ei,

Kartoffeln mit Milchprodukten, Getreide mit Milchprodukten und Getreide mit Hülsenfrüchten und Nüssen sind toll.



EISEN

Wenn ab dem fünften Monat die Beikost eingeführt wird, ist vor allem Eisen wichtig, denn Babys Vorräte sind erschöpft. Pflanzliches Eisen ist zwar nicht so gut verwertbar, aber Vitamin C verbessert seine Bioverfügbarkeit. Achten Sie darauf, eisenreiche Körner [≥](#), Saaten [≥](#) und Gemüsesorten (siehe [≥](#)) mit Vitamin-C-reichem Saft zu kombinieren.



ZINK

Zink kann bei Fleischverzicht zu kurz kommen. Deshalb sollten Sie viele Nüsse und Kerne in der Beikost verarbeiten – fein gemahlen oder als Paste. Auch Dinkel, Hülsenfrüchte und Eier enthalten reichlich Zink.



CALCIUM

Vor allem in Milch und Milchprodukten steckt reichlich Calcium. Ergänzen kann man es durch calciumreiche Gemüsesorten und Kerne.