

Gill Rapley | Tracey Murkett
Baby-led Weaning – Das Grundlagenbuch

Gill Rapley | Tracey Murkett

Baby-led Weaning

Das Grundlagenbuch

Der stressfreie Beikostweg

Aus dem Englischen von
Ulla Rahn-Huber, Königstein

Kösel

Copyright © Gill Rapley & Tracey Murkett 2008
First published in 2008 by Vermillion, an imprint of Ebury Publishing.
A Random House Group Company.

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

7. Auflage

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: fuchs_design

Umschlagmotiv: istockphoto/enderstse (Hintergrund);

Janice Milnerwood (Baby)

Redaktion: Katrin Stier

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34590-8

www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Danksagungen 10

Einleitung 11

1 Was ist Baby-led Weaning? 15

Was bedeutet »Weaning«? 15

Warum BLW anders ist 16

Warum BLW sinnvoll ist 18

Ab wann sollte ein Baby feste Nahrung bekommen? 19

Warum steht auf manchen Etiketten von Babynahrung, sie sei ab vier Monaten geeignet? 23

BLW ist nichts Neues 25

Eine kurze Geschichte der Säuglingsernährung 26

Warum das Füttern mit dem Löffel problematisch ist 30

Die Vorteile von BLW 35

Gibt es Nachteile? 44

2 Wie funktioniert BLW? 46

Wachsende Fähigkeiten 46

BLW und Stillen 51

Die Motivation zu essen 53

Der Bedarf an zusätzlichen Nährstoffen 55

Die Milchmenge reduzieren 56

Die Kaufähigkeit entwickeln 58

Das »Entwicklungsfenster« 60

Genug, aber nicht zu viel essen: Lernen, den Appetit zu kontrollieren 61

Kann mein Kind auch nicht ersticken? 62

Wissen Babys wirklich, was sie essen müssen? 67

Fragen und Antworten 70





3 Anfangen 78

- Vorbereitungen für BLW 78
 - Wann ist Essenszeit? 80
 - Fingerfood 82
- Wachsende Koordinationsfähigkeit 84
 - Anbieten statt geben 86
 - Welche Mengen? 87
 - Den Teller leer essen 90
 - Lebensmittel ablehnen 91
- Dem Kind beim Lernen helfen 92
 - Mit Frustrationen umgehen 94
 - Ausreichend Zeit geben 95
 - Nicht unter Druck setzen 96
 - Gemeinsam essen 97
- Gematsche und Geschmiere? Normal! 101
 - Ausrüstung 105
- So wird BLW zum Erfolg 109
 - Fragen und Antworten 112

4 Erste Lebensmittel 115

- Grundprinzipien 115
- Ungeeignete Lebensmittel 116
 - Allergieauslöser 121
 - Fett 125
 - Ballaststoffe 125
- Tipps und Tricks für das Essen in den ersten Monaten 126
 - Dips und Sticks 132
 - Frühstück 135
- Einfache Snacks und Essen für unterwegs 136
 - Nachspeisen 137
 - Fragen und Antworten 139

5 Nach der ersten Zeit 147
Das Tempo gibt Ihr Baby an 147
Experimentierfreudige Geschmacksknospen 149
 Konsistenzen erforschen 153
 Flüssiges Essen 155
 Schlemmen und fasten 157
 Der Stuhlgang Ihres Babys 158
Genug essen: Dem Baby vertrauen lernen 160
 Wie ein Baby zeigt, wann es genug hat 163
 Gelüste 164
 Getränke 167
 Milchmahlzeiten ausfallen lassen 169
Frühstück, Mittag- und Abendessen – plus Zwischenmahlzeiten 173

6 BLW im Familienalltag 176
Den kindgelenkten Ansatz beibehalten 176
 Besteck 177
 Trinkgefäße 181
 Tischmanieren 182
 Auswärts essen 184
 Selbstbedienung 189
 Bestechung, Belohnung, Bestrafung 191
Das emotionale Schlachtfeld umgehen 193
 Wenn Sie wieder arbeiten gehen 196

7 Gesunde Ernährung für alle 203
Die Bedeutung einer gesunden Ernährung 203
 Basiswissen 206
Abwechslung ist das Salz in der Suppe! 207
 Junkfood 210
 Vegetarier und Vegane 211
Das Beste aus dem Nahrungsangebot machen 212
 Die wichtigsten Nährstoffe 214
 Wussten Sie schon? 218



A vertical decorative border on the left side of the page, consisting of a repeating pattern of stylized vegetable icons in a light gray color. The icons include a bell pepper, a chili pepper, a mushroom, a carrot, a pumpkin, a corn cob, and a head of cauliflower.

8 Noch Fragen? 222

Zum Schluss 242

Anhang 244

Die Geschichte des BLW 244
Grundregeln für sicheres Essen 246
 Quellen 250
 Bildnachweis 251
 Register 252

Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen der allgemeinen Orientierung über das jeweils angesprochene Thema. Sie sollen keinesfalls die Einholung von fachlichem Rat zu medizinischen, pflegerischen, pharmazeutischen oder anderen Fragen bezüglich der jeweils spezifischen Umstände und lokalen Gegebenheiten ersetzen und in diesem Sinne zur Richtschnur des Handelns werden. Eltern wird empfohlen, ihren Arzt oder ihre Hebamme zu konsultieren, wenn sie sich Sorgen bezüglich der Gesundheit oder Entwicklung ihres Kindes machen oder bevor sie eine medizinische Behandlung verändern, beenden oder beginnen. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind nach Wissen der Autorinnen korrekt und entsprechen dem aktuellen Stand im August 2008. Gepflogenheiten, Gesetze, Vorschriften und Empfehlungen ändern sich laufend, und die Leser sind aufgefordert, sich hierzu jeweils aktuellen Expertenrat einzuholen. Autorinnen und Verlag lehnen innerhalb des gesetzlichen Rahmens jegliche Haftungsansprüche ab, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Falschanwendung der in diesem Buch gegebenen Informationen ergeben.

Es handelt sich hier um ein Sachbuch. In den Fallstudien wurden einige Namen geändert, um die Privatsphäre der Betroffenen zu wahren.





Danksagungen

Wir danken allen, die mit ihren Ideen, Erfahrungen, Kommentaren und ihrem Wissen dazu beigetragen haben, dieses Buch zu ermöglichen. Unser besonderer Dank gilt Jessica Figueras, Hazel Jones, Sam Padain, Gabrielle Palmer, Magda Sachs, Mary Smale, Alison Spiro, Sarah Squires und Carol Williams für ihre wertvollen Rückmeldungen zum Manuskript, ihre Anregungen, Unterstützung und Inspiration.

Ein besonderes Dankeschön geht an die vielen Eltern, die uns Fotos von den Essensabenteuern ihrer Babys geschickt haben – wir hätten uns gewünscht, sie alle mit ins Buch aufnehmen zu können.

Wir danken außerdem unserer Lektorin Julia Kellaway für ihre Geduld und Toleranz.

Und schließlich geht unser Dank an unsere Familien für ihre unablässige Unterstützung während des Schreibens, vom Lesen des Manuskripts über die Hilfe in Computerfragen bis hin zum Fotografieren, Babysitten und Teekochen. Insbesondere unsere Partner haben sich einen Orden verdient.

Dieses Buch ist unseren Kindern gewidmet, von denen wir immer weiter lernen können.

Einleitung

Wenn ein Baby zum ersten Mal feste Nahrung zu sich nimmt, ist das für viele Eltern ein Meilenstein – ein neues Kapitel in seinem Leben wird aufgeschlagen, und das ist immer eine aufregende Sache. Und während ihr Kind seinen ersten Bissen in den Mund nimmt, drücken sie die Daumen in der Hoffnung, dass es ein »guter Esser« werden möge. Sie wünschen sich, dass ihm das Essen Spaß machen wird, es einen gesunden Appetit entwickelt und sich die Mahlzeiten im Kreis der Familie möglichst problemlos und stressfrei gestalten werden.

Trotzdem empfinden viele Eltern die Zeit, in denen ihr Baby das Essen lernt, alles andere als lustvoll – weder für sie noch für das Kind selbst. Probleme lauern überall, ob es nun darum geht, das Baby zum Essen der Stückchen im Püree zu bewegen, mit Mäkeligkeit umzugehen oder die Mahlzeiten nicht zum Machtkampf ausarten zu lassen. Am Ende besteht die Lösung oft darin, dass Erwachsene und Kinder getrennt essen.

Der Einstieg in den Verzehr von fester Nahrung sieht für die meisten Babys so aus, dass ihnen die Eltern zu einem von Erwachseneneseite gewählten Zeitpunkt die ersten Löffel Brei in den Mund schieben. Aber was ist, wenn Ihnen diese Art des Fütterns nicht liegt? Was würde passieren, wenn Sie Ihr Kind entscheiden ließen, wann und wie es mit dem Verzehr von fester Nahrung beginnen will? Was würde geschehen, wenn es »richtiges« Essen vorgesetzt bekäme, statt gefüttert zu werden? Mit anderen Worten: Was wäre, wenn Sie Ihrem Baby die Führung überließen?

Nun, wie sich in vielen Familien gezeigt hat, würden Sie und Ihr Baby mit ziemlicher Sicherheit mehr Spaß an dem ganzen Abenteuer haben. Wenn Sie sich nämlich auf diese Art der Umstellung auf feste Nahrung einlassen, zeigt Ihnen Ihr Kind, wann es bereit ist, loszulegen. Es sitzt von Anfang an bei den Mahlzeiten am Tisch mit dabei. Nach und nach lernt es durch Kosten und Probieren und Selberessen, wie man sich im Kreis der Familie gesund ernährt – nicht mit Brei oder Püriertem, sondern mit





richtigem Essen. Sobald es etwa sechs Monate alt ist, ist der richtige Zeitpunkt gekommen.

Mit der Methode des Baby-led Weaning, kurz BLW – also der vom Baby gesteuerten Umgewöhnung auf feste Nahrung –, trainiert das Kind seine Kaufähigkeit, Fingerfertigkeit und Hand-Augen-Koordination. Mit Ihrer Hilfe entdeckt es eine breite Palette an gesunden Lebensmitteln und eignet sich wichtige soziale Kompetenzen an. Da es nur so viel isst, wie es braucht, läuft es weniger Gefahr, mit der Zeit übergewichtig zu werden. Und das Wichtigste ist: Es hat Spaß dabei, ist zufrieden und glücklich bei den Mahlzeiten und fühlt sich nicht verunsichert.

Baby-led Weaning ist sicher, natürlich und einfach – und wie die meisten guten Ideen zum Thema Erziehung nichts Neues. Überall auf der Welt gibt es Eltern, die von sich aus darauf gekommen sind, indem sie ihrem Baby einfach zugeschaut haben. Die Methode funktioniert, ob Ihr Kind voll gestillt wird, die Flasche bekommt oder teils mit Muttermilch, teils mit Ersatzmilchnahrung ernährt wird. Und nach Aussagen von Eltern, die beides ausprobiert haben – Füttern mit dem Löffel und BLW – ist Letzteres nicht nur viel einfacher, sondern insgesamt auch eine vergnüglichere, entspannendere Angelegenheit.

Natürlich ist es nichts Revolutionäres, einem Baby vom sechsten Monat an Fingerfood anzubieten. Das Besondere an BLW ist, dass es nichts anderes bekommt und damit die Zubereitung von Brei und Pürees und das Füttern mit dem Löffel entfallen.

Dieses Buch zeigt Ihnen, warum BLW die logische Art und Weise ist, Ihr Baby an feste Kost zu gewöhnen, und warum es sinnvoll ist, auf seine eigenen Fähigkeiten und Instinkte zu vertrauen. Sie finden darin praktische Tipps für den Anfang und Informationen darüber, was Sie bei dieser Methode erwartet. Und es weicht Sie in eines der bestgehüteten Geheimnisse des stressfreien Elterndaseins ein.

Bei BLW gibt es kein Programm, das einzuhalten und keine »Stufen«, die zu absolvieren sind. Ihr Kind braucht sich nicht durch eine Reihe von Feinpüriertem, etwas gröber Püriertem und Brei mit Stückchen vorzuarbeiten, bevor man es an »richtiges« Essen heranlässt – und Sie brauchen keinen komplizierten Zeitplan im Hinblick auf seine Mahlzeiten einzuhal-


ten. Stattdessen können Sie sich zurücklehnen und vergnügt zuschauen, wie sich Ihr Baby dem Abenteuer des Essens auf seine Weise nähert.

Die meisten Bücher zur Umstellung auf feste Nahrung enthalten Rezepte und Essenspläne. Dieses hier ist anders. Es zeigt Ihnen eher, *wie* Sie Ihrem Baby ermöglichen können, sich selbst zu ernähren, und weniger *was* Sie ihm vorsetzen sollen. Plant man spezielle Babymahlzeiten, geschieht das in der Annahme, dass ein so kleines Kind nicht essen kann, was alle anderen in der Familie auch essen, und dass das, was man ihm vorsetzt, speziell zubereitet werden muss. Doch die meisten Gerichte, wie sie in jedem Kochbuch für eine gesunde Ernährung beschrieben werden, lassen sich ganz einfach abwandeln, sodass Ihr Baby sie mit sechs Monaten ohne weiteres auch essen kann. Vorausgesetzt, Ihre eigene Ernährung ist gesund und enthält alle notwendigen Nährstoffe, brauchen Sie keine speziellen Rezepte für Ihr Kind.

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, enthält dieses Buch trotzdem einige Vorschläge zu Lebensmitteln, die für den Anfang geeignet sind, bzw. die es zu meiden gilt. Und weil viele Eltern in BLW eine Gelegenheit sehen, ihre eigenen Essgewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen, erklären wir Ihnen, welche Regeln gelten, um eine gesunde, ausgewogene Ernährung für die ganze Familie sicherzustellen. Sollten Sie sich also bisher von Fastfood oder Fertiggerichten ernährt haben, kann Ihnen dieses Buch helfen, auch in dieser Hinsicht ein neues Kapitel aufzuschlagen.

Baby-led Weaning kann Ihnen und Ihrem Kind sehr viel Freude bereiten. Wenn Sie noch nie miterlebt haben, wie ein Baby auf diese Weise den Übergang zu fester Nahrung geschafft hat, werden Sie wahrscheinlich staunen, wie schnell es Ihrem kleinen Liebling gelingt, mit den verschiedensten Lebensmitteln und Speisen umzugehen, und wie experimentierfreudig es im Vergleich zu anderen Kindern auf ungewohnte Geschmackseindrücke reagiert. Babys gehen mit größter Begeisterung an alles heran, was sie selbst machen können – und sie lernen dabei am besten.

Viele Eltern, deren Babys den Übergang vom Stillen bzw. der Flasche zur Normalkost nach dem BLW-Prinzip gemeistert haben, waren bereit, uns von ihren Erfahrungen zu berichten, und haben uns so geholfen, dieses Buch zu schreiben. Manche unter ihnen hatten schlechte Erfahrungen



mit dem Füttern gemacht; andere stießen aus Frust auf die Methode, weil sich ihr Kind mit sechs Monaten weigerte, vom Löffel zu essen. Es waren Eltern dabei, die gehört hatten, dass die Festkost-Umstellung mit BLW etwas so Sanftes und Logisches sei, dass sie es gleich bei ihrem ersten Kind ausprobieren wollten. Und was wir immer und immer wieder zu hören bekamen: Die Babys waren total begeistert, und sie wurden – und blieben – glückliche und gesellige Esser.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Buch dabei helfen wird, selbst zu entdecken, wie einfach sich der Übergang zum gemeinsamen Essen am Familientisch gestalten kann und wie sich mit diesem vom Baby gelenkten Ansatz die Grundlage für eine lebenslange gesunde, genussvolle Ernährung legen lässt.

1

Was ist Baby-led Weaning?

»Für die meisten Eltern scheinen Mahlzeiten ein Albtraum zu sein. Bei Emily ist das einer der großen Kämpfe, die wir nicht auszufechten brauchen. Wir haben bei den Mahlzeiten richtig Spaß. Essen ist bei uns überhaupt kein Problem.«

Jess, Mutter von Emily, 2 Jahre

»Es ist so viel leichter, einen neuen Geschmack einzuführen, wenn alle am Tisch das Gleiche essen. Anders als bei meinen beiden anderen Kindern, die ich gefüttert habe, mache ich mir einfach keine Gedanken darüber, ob Ben etwas mag oder nicht. Das Ganze fühlt sich so natürlich an – und es macht wesentlich mehr Freude.«


Sam, Mutter von Bella, 8 Jahre, Alex, 5 Jahre, und Ben, 8 Monate

15

Was bedeutet »Weaning«?

»Weaning« ist das englische Wort für »Entwöhnung«, also die allmähliche Umstellung von der ausschließlichen Ernährung mit Brust oder Flasche bis zu dem Zeitpunkt, zu dem ein Baby gar keine Muttermilch bzw. Milchnahrung mehr bekommt. Dieser Übergang dauert normalerweise mindestens sechs Monate, kann sich aber – besonders bei voll gestillten Kindern – manchmal auch durchaus über mehrere Jahre in die Länge ziehen. In diesem Buch geht es um den Anfang dieses Entwöhnungsprozesses, der beginnt, wenn das Baby seine allererste feste Nahrung zu sich nimmt.

Das erste feste Essen – manchmal »Beikost« genannt – soll die Brust



oder Flasche nicht ersetzen, sondern diese ergänzen, sodass sich der Speiseplan des Babys nach und nach erweitert.

In den meisten Familien kommt den Eltern die führende Rolle in diesem Prozess zu. Indem sie entscheiden, ab wann mit dem Löffel gefüttert wird, bestimmen sie, wann und wie sie feste Kost einführen wollen. Und sie legen fest, wann abgestillt bzw. keine Flasche mehr gegeben wird, das Baby also nicht mehr mit Milch ernährt wird. Bei dieser herkömmlichen Herangehensweise sind die Eltern diejenigen, die über den Entwöhnungsprozess bestimmen. Beim Baby-led Weaning (BLW) hingegen kommt diese Rolle dem Baby zu. Es übernimmt die Führung selbst und vollzieht die Umstellung auf eine instinktive, seinen Fähigkeiten entsprechende Weise. Es entscheidet eigenständig, wann die Entwöhnung beginnen und enden soll. Dies mag sich merkwürdig anhören, doch wenn wir uns einmal näher anschauen, wie sich die kindliche Entwicklung vollzieht, dann ergibt es absolut Sinn.

Warum BLW anders ist

16 Wenn man an die Einführung der ersten festen Nahrung bei einem Baby denkt, stellt man sich das meist so vor, dass ein Erwachsener dem Kind mit dem Löffel ein wenig pürierte Karotte oder Apfelmus reicht. Manchmal öffnet es den Mund bereitwillig, um sich den Brei hineinschieben zu lassen – doch es kann gut sein, dass es ihn gleich wieder ausspuckt, den Löffel wegschiebt, zu schreien anfängt oder das Essen verweigert. Manche Eltern probieren es mit allerhand Spielen, um das Baby zum Essen zu bewegen, nach dem Motto: »Ein Löffel für Mama ...« Was das Kind zu essen bekommt, ist meist etwas anderes als das, was die anderen Familienmitglieder auf dem Teller haben, und gefüttert wird meist nicht, wenn alle anderen auch essen.


In der westlichen Welt wird diese Art der Babyernährung nur sehr selten infrage gestellt, und die meisten Menschen nehmen es als gegeben hin, dass das Füttern von Beikost mit dem Löffel das normale Verfahren

ist, um ein Kind von Brust oder Flasche zu entwöhnen. Liest man jedoch in Lexika nach, wie Füttern definiert wird, stößt man dort unter anderem auf Aussagen wie: »(jemanden) mit so viel Hilfe oder Informationen versorgen, dass er selbst nicht denken muss«¹ und »(jemanden) so behandeln, dass er von eigenständigem Denken oder Handeln abgebracht wird«². Durch Baby-led Weaning hingegen werden das Selbstvertrauen und die Eigenständigkeit des Kindes gestärkt, denn es kann seinen eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen folgen. Der Verzehr von fester Nahrung beginnt, wenn das Baby zeigt, dass es selbst essen kann, und es vollzieht den Umstieg von der Milch zur Normalkost in seinem eigenen, ganz persönlichen Tempo. Dabei kann es sich von seinem natürlichen Nachahmungstrieb leiten lassen und sich am Verhalten von Eltern und Geschwistern orientieren, sodass es dabei nach und nach auf eine ganz natürliche, genussvolle Weise das Essen lernt.

Fast alle Babys zeigen ihren Eltern – sofern man sie lässt –, dass sie bereit sind, etwas anderes außer Milch zu probieren, indem sie nach Essbarem greifen und es in den Mund nehmen. Sie brauchen keine Erwachsenen, die für sie entscheiden, wann der Entwöhnungsprozess beginnen soll. Man muss ihnen die Nahrung nicht Löffel für Löffel in den Mund schieben. Babys können selber essen.

BLW funktioniert so:

- ✓ Das Baby sitzt mit allen anderen am Familientisch und isst mit, sobald es bereit dazu ist.
- ✓ Sobald es Interesse zeigt, wird es ermutigt, mit den Händen nach Lebensmitteln zu greifen und sie auf diese Weise selbst zu erforschen – es kommt am Anfang nicht darauf an, ob es tatsächlich irgendetwas davon zu sich nimmt.
- ✓ Statt das Essen zu pürieren oder zu passieren, werden Nahrungsmittel in handliche Portionen zerteilt, die das Baby gut greifen kann.
- ✓ Niemand schiebt dem Baby Essen mit dem Löffel in den Mund. Es isst von Anfang an selbst.
- ✓ Es bleibt dem Baby überlassen, wie viel es isst und wie schnell es die Palette der Lebensmittel erweitert, die es mag.

- 
- ✓ Das Baby bekommt weiterhin Muttermilch bzw. Milchnahrung, wann immer es mag, und entscheidet selbst, wann es Zeit ist, mit der Reduktion der Milchmenge zu beginnen.

Wie ein Kind sich fühlt, wenn es zum ersten Mal feste Nahrung zu sich nimmt, kann noch jahrelang Einfluss darauf haben, wie es das Essen erlebt. Es lohnt sich also, dafür zu sorgen, dass es das Ganze als genussvoll empfindet. Doch für viele Babys – und ihre Eltern – ist die Entwöhnung von Brust oder Flasche alles andere als ein Spaß. Natürlich sperren sich nicht alle Babys dagegen, sich auf konventionelle Weise mit dem Löffel füttern zu lassen, doch viele scheinen es eher resigniert mit sich geschehen zu lassen, als es wirklich zu genießen. Babys, die man selbst essen lässt und die am Familientisch mit dabei sitzen, scheinen dagegen mit Begeisterung bei der Sache zu sein.

»Als Ryan etwa sechs Monate alt war, traf ich mich gelegentlich mit einer Gruppe anderer Mütter, die auch Babys im gleichen Alter hatten. Sie waren die ganze Zeit damit beschäftigt, Essen in ihre Kinder hineinzuschaukeln und ihnen mit dem Löffel den Brei vom Kinn zu kratzen und zu schauen, dass auch ja nichts danebenging. Ich hatte das Gefühl, dass sie sich das Leben fürchterlich schwer machten, und es war deutlich zu sehen, dass die Babys keinen Spaß dabei hatten.«

Suzanne, Mutter von Ryan, 2 Jahre

18

Warum BLW sinnvoll ist

Ein kleines Kind fängt an zu krabbeln, zu laufen und zu sprechen, wenn es bereit dazu ist. Diese Meilensteine der Entwicklung passieren nicht früher und auch nicht später als zu dem für das Kind individuell passenden Zeitpunkt – es muss nur Gelegenheit bekommen, diese Schritte zu tun.

Was ist Baby-led Weaning?

Wenn wir ein Neugeborenes auf den Boden legen, damit es strampeln kann, geben wir ihm damit die Gelegenheit, sich auf die andere Körperseite zu rollen. Sobald es dazu in der Lage ist, wird es dies machen. Gleichzeitig geben wir ihm Gelegenheit, aufzustehen und zu laufen. Mag sein, dass das ein bisschen länger dauert. Aber wenn wir dem Kind immer wieder Gelegenheit zum Üben geben, wird es irgendwann so weit sein. Warum sollte es sich mit dem Essen anders verhalten?


Gesunde Babys sind von Geburt an in der Lage, ganz allein von der Brust zu trinken. Mit etwa sechs Monaten können sie mit der Hand nach Nahrung greifen und sie in den Mund nehmen. Wir wissen seit jeher, dass sie dazu fähig sind, und seit vielen Jahren rät man Eltern, ihren Kindern etwa ab dem sechsten Monat Essen in handlich zugeschnittenen Stücken – sogenanntes »Fingerfood« – anzubieten. Inzwischen aber liegen Studien vor, denen zufolge Babys vor Erreichen dieses Alters generell keine feste Nahrung bekommen sollten (siehe unten). Wenn Babys nun ab dem sechsten Monat selber Fingerfood essen können, gibt es eigentlich keinen Grund, sie überhaupt mit Brei zu füttern.

Obwohl wir heute wissen, dass Babys sowohl über den Instinkt als auch die Fähigkeit verfügen, zum richtigen Zeitpunkt selber mit dem Essen von fester Nahrung anzufangen, ist das Füttern mit dem Löffel noch immer die am häufigsten praktizierte Ernährungsform während des ersten Lebensjahrs – und manchmal weit darüber hinaus.

Ab wann sollte ein Baby feste Nahrung bekommen?

Derzeit wird empfohlen, dass ein Baby ab sechs Monaten feste Nahrung bekommen sollte. Vorher kann es alles außer Muttermilch bzw. Milchnahrung nur schwer verdauen. Ein früherer Beikoststart ist nicht gut, weil:

- ✓ feste Nahrung nicht so viele Nährstoffe und Kalorien wie Muttermilch oder Milchnahrung enthält. Kleine Babys haben kleine Mägen und sind



auf eine konzentrierte, leicht verdauliche Kalorien- und Nährstoffquelle angewiesen, wie sie nur Muttermilch oder Milchnahrung bieten.

- ✓ das Verdauungssystem eines Babys nicht in der Lage ist, alle Nährstoffe aus der festen Nahrung herauszulösen, sodass diese seinen Körper passiert, ohne ihn in ausreichender Weise mit dem Notwendigen zu versorgen.
- ✓ ein Baby, das zu früh feste Nahrung bekommt, weniger Appetit bei den Milchmahlzeiten hat und darum noch weniger von dem aufnimmt, was es an Nährstoffen braucht.
- ✓ Babys, die zu früh feste Nahrung bekommen, häufiger zu Infekten neigen und ein höheres Allergierisiko haben als solche, die bis zum sechsten Lebensmonat mit Brust oder Flasche ernährt werden. Dies liegt daran, dass ihr Immunsystem noch nicht richtig ausgereift ist.

Wissenschaftlichen Studien zufolge erhöht sich das spätere Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie hohem Blutdruck, wenn Babys vor dem sechsten Monat mit fester Nahrung gefüttert werden.

Seit 2003 liegt das von der britischen Gesundheitsbehörde offiziell für die Einführung von fester Kost empfohlene Alter bei sechs Monaten. Bereits ein Jahr zuvor hatte die Weltgesundheitsorganisation WHO eine Empfehlung herausgegeben, der zufolge Babys möglichst bis zum sechsten Monat ausschließlich gestillt werden sollten. Erst danach sollte mit der allmählichen Umstellung auf feste Nahrung begonnen werden.³

20


Erkennen, wann es soweit ist

Falsche Zeichen der Bereitschaft

Über die Jahre hinweg legte man Eltern ans Herz, auf die unterschiedlichsten Zeichen dafür zu achten, wann ihr Baby bereit ist, mit dem Essen von fester Nahrung zu beginnen. Die meisten davon sind jedoch Teil des ganz normalen Entwicklungsprozesses und haben mehr mit dem Alter des Babys als mit seiner Bereitschaft zur Umstellung seiner Ernährung zu tun. Darüber hinaus gibt es noch andere »Zeichen der Bereitschaft«, die ge-

nauso wenig aussagen, vielfach aber immer noch als Indiz gewertet werden, dass Milch allein nicht mehr reicht:

- ✓ Nächtliches Aufwachen. Viele Eltern beginnen früh mit dem Zufüttern in der Hoffnung, dass ihr Baby dann eher die Nacht durchschläft. Sie nehmen an, dass es aufwacht, weil es Hunger hat. Aber Babys wachen aus den verschiedensten Gründen nachts auf, und es gibt keine Beweise dafür, dass sich dieses Problem durch das Füttern von Brei lösen ließe. Wenn Babys unter sechs Monaten wirklich Hunger haben, sollten sie mehr Muttermilch (bzw. Milchnahrung) und keine feste Nahrung bekommen.
- ✓ Die Gewichtszunahme stagniert leicht. Dies ist ein häufiger Grund, warum man Eltern rät, früh mit dem Füttern von Beikost zu beginnen, doch Forschungen haben gezeigt, dass dies besonders bei gestillten Babys um den vierten Monat herum ganz normal ist.⁴ Es ist kein Zeichen dafür, dass ein Kind feste Nahrung braucht.
- ✓ Den Eltern beim Essen zuschauen. Ab dem vierten Monat sind Babys fasziniert von dem gewöhnlichen Treiben der Menschen, die es im Familienalltag beobachten kann: anziehen, rasieren, Zähne putzen – und essen. Doch sie wissen noch nicht, worum es da eigentlich geht. Sie sind nur neugierig.
- ✓ Schmatzende Geräusche machen. Babys, die lernen ihren Mund zu gebrauchen, üben solche Dinge mit Begeisterung, doch es geht dabei ebenso um das Sprechenlernen wie um das Essen. In diesem frühen Stadium fängt das Baby an, die Voraussetzungen für den Verzehr von fester Nahrung zu schaffen. Das heißt aber nicht, dass es jetzt schon bereit wäre, tatsächlich welche zu sich zu nehmen.
- ✓ Nach dem Stillen bzw. Trinken der Flasche nicht sofort einschlafen. Babys mit vier Monaten sind reger und wacher als jüngere Säuglinge. Sie brauchen einfach weniger Schlaf.
- ✓ Kleines Kind. Wenn Babys klein sind, liegt das entweder daran, dass sie einfach von ihrer Anlage her kleiner sind als andere oder dass sie mehr Nahrung brauchen. Doch vor dem sechsten Monat benötigen sie mehr Muttermilch oder Milchnahrung und keine feste Nahrung, um



»aufzuholen«. Eine Ausnahme stellen hier Frühgeborene dar, die manchmal vor dem sechsten Lebensmonat zusätzliche Nährstoffe brauchen (siehe Seite 73).

- ✓ **Großes Kind.** Babys, die bei der Geburt besonders groß sind (oder sehr schnell groß werden), brauchen keine Extraportion Nahrung. Sie sind entweder groß, weil das in ihren Genen so verankert ist, oder manchmal auch, weil sie (besonders wenn sie die Flasche bekommen) bereits mehr Milch bekommen als sie wirklich brauchen. Ihr Verdauungs- und Immunsystem ist nicht ausgereifter als das von anderen Babys, sodass die gesundheitlichen Risiken eines frühen Beikoststarts für sie die gleichen sind wie für andere Säuglinge. Die Vorstellung, große Babys bräuchten früher feste Nahrung, ist ein Relikt aus den 1950er- und 1960er-Jahren, als man fälschlicherweise glaubte, dass ein Baby mit dem Erreichen eines bestimmten Gewichts (meist lag die Marke bei 5,5 kg) auf feste Nahrung umgestellt werden müsse. In den ersten sechs Monaten seines Lebens braucht ein Baby jedoch nichts außer Milch, ganz gleich, wie groß oder klein es auch sein mag. Die Größe spielt keine Rolle.

22

»Ich habe nie verstanden, warum manche Leute sagen: ›Oh, das ist aber ein großes Kind! Da müssen Sie ihm feste Nahrung geben!«, denn die Lebensmittel, die man einem Baby gewöhnlich als Beikost gibt – Birne, gedämpfte Zucchini, Karotte – sind doch alles Sachen, die man essen würde, wenn man Diät halten will.«

Holly, Mutter von Ava, 7 Jahre, Archie, 4 Jahre, und Glen, 6 Monate

Echte Zeichen der Bereitschaft

Ob Ihr Kind für feste Nahrung bereit ist, können Sie am zuverlässigsten beurteilen, indem Sie nach Zeichen für die großen Veränderungen in seinem Körper Ausschau halten, die zeigen, dass es damit auch fertig werden kann (das heißt, die Entwicklung von Immun- und Verdauungssystem so-

wie das Wachstum und die Entwicklung des Mundes). Sobald ein Baby frei oder nur leicht gestützt sitzen kann, nach Dingen greift, sie schnell und zielsicher in den Mund nimmt, an seinem Spielzeug kaut und kauende Bewegungen macht, dann stehen die Chancen gut, dass es bereit ist, mit fester Nahrung zu experimentieren.

Doch das allerbeste Zeichen für die Bereitschaft ist, wenn das Baby anfängt, sich selbst Essen in den Mund zu schieben – was es nur tun kann, wenn man ihm Gelegenheit dazu gibt.

»Wenn sich das Kind, das Sie auf dem Schoß sitzen haben, eine Handvoll Essen von Ihrem Teller greift, es kaut und schluckt, könnte es an der Zeit sein, den Teller näher zu ihm hinzuschieben.«

Gabrielle Palmer, Ernährungsberaterin und Autorin


Warum steht auf manchen Etiketten von Babynahrung, sie sei ab vier Monaten geeignet?

Als die britische Gesundheitsbehörde 1994 die Altersempfehlung für die Einführung von Beikost in Großbritannien von drei auf vier Monate hinaufsetzte, wurde schnell ein Gesetz verabschiedet, um die Hersteller von Babynahrung und -getränken an der Behauptung zu hindern, ihr Produkt sei für Säuglinge vor dem vierten Monat geeignet.

2003 wurde das empfohlene Mindestalter von vier auf sechs Monate heraufgesetzt, doch das Gesetz wurde nicht entsprechend geändert, sodass die Hersteller auf ihren Verpackungen immer noch damit werben dürfen, ihr Produkt sei bereits ab vier Monaten geeignet. Dies führt bei vielen Eltern zu Verwirrung. Sie wissen oft nicht, dass die offizielle Empfehlung geändert wurde. Und wenn sie es wissen, ist ihnen nicht bewusst, warum es so wichtig ist, dass ein Baby vor dem Erreichen des sechsten Lebensmonats mit nichts anderem außer Muttermilch oder Milchnahrung

Warum steht auf manchen Etiketten von Babynahrung, sie sei ab vier Monaten geeignet?





ernährt wird. Darum kaufen sie weiterhin Babynahrung für Babys, die eigentlich zu jung sind, um sie zu vertragen.

Der von UNICEF verabschiedete unverbindliche »Internationale Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten«⁵, der den Verzicht auf Werbung für Babynahrung und -getränke für unter sechs Monate alte Säuglinge vorsieht, wurde zwar von fast allen Nationen der Welt unterzeichnet. Doch in vielen Ländern, so auch in Großbritannien und Deutschland, bleibt er, was er von Anfang an war: unverbindlich. Mit anderen Worten: Die Lebensmittelindustrie muss ihn nicht befolgen. Bis sich also die gesetzliche Lage ändert, wird es weiterhin Säuglingsnahrung mit der Aufschrift »für Babys ab vier Monate« geben.⁶ (Die rechtliche Situation in Deutschland stellt sich etwas anders dar, siehe Seite 250.)

Erfahrungsbericht

Max war schon immer groß für sein Alter (98. Perzentile). Darum bekam ich von den Leuten immer wieder entsprechende Ratschläge zu hören: Dass große Babys besonders hungrig seien und ab dem vierten Lebensmonat zugefüttert werden müsste und so weiter. Aber ich überließ ihm einfach selbst die Führung.

24

Und obwohl er so groß war, schien er sich nicht wirklich für Essen zu interessieren. Nach dem Inhalt seiner Windeln zu urteilen, fing er mit etwa acht Monaten an, andere Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, aber wirklich nennenswerte Mengen wurden daraus erst mit etwa mit zehn Monaten.

In den ersten sechs Monaten hatte ich den Eindruck, dass es für ihn bei BLW nur darum ging, Geschmacksrichtungen und Konsistenzen zu erforschen. Ich machte mir keine Sorgen, weil ich anders als meine Freundinnen, die ihre Kinder mit Brei fütterten, nicht wirklich sagen konnte, wie viel er aß. Mich hat die Methode von dem ganzen Druck befreit. Ich hatte bei meinen Neffen erlebt, was es heißt, Kinder mit dem Löffel zu füttern. Es ging ständig darum, dass sie eine bestimmte Portion aufessen sollten, und ich empfand es als ziemlich stressig, wenn sie dann einfach keine Lust mehr hatten.

Bei BLW muss man das Ganze anfangs gelassener angehen und das Kind sein eigenes Tempo wählen lassen. Da könnte man schon Angst bekommen, dass es nichts isst und Hunger haben wird und man es doch mit dem Löffel füttern muss. Ich habe mir gesagt: »Warum soll ich mir Sorgen machen? Muttermilch enthält doch viel mehr Nährstoffe als eine halbe Karotte.« Ich bin davon ausgegangen, dass der Kleine beim Stillen alles bekommt, was er braucht. Und das Stillen ließ sich so gut mit den Mahlzeiten in Einklang bringen. Er bekam die Brust, wann immer er wollte, und es fügte sich alles problemlos ineinander.«

Charlotte, Mutter von Max, 16 Monate

BLW ist nichts Neues

Vielleicht denken Sie beim Lesen: »Das habe ich doch auch gemacht. Das ist doch gar nichts Neues!« Wenn das so sein sollte, haben Sie recht! BLW ist in der Tat nichts Neues, doch darüber zu reden ist es schon.

Viele Eltern, besonders solche, die drei oder mehr Kinder haben, sind eher zufällig zu der Erkenntnis gelangt, dass das Leben sich für alle Beteiligten deutlich leichter und entspannter gestaltet, wenn man dem Baby die Führung überlässt. Die meisten beschreiben es so: Beim ersten Kind haben sie sich an das gehalten, was man ihnen gesagt hat, und dabei festgestellt, dass die Entwöhnung jede Menge Geduld erforderte, die nur mager entlohnt wurde. Beim zweiten Kind gingen sie etwas gelassener an die Sache heran. Sie brachen manche der »Regeln« und stellten fest, dass das Abstillen dadurch etwas einfacher wurde. Und als dann das dritte Baby kam, hatten sie so viel um die Ohren, dass sie es »einfach machen ließen«.

Das erste Kind – nach allen Regeln der Kunst mit dem Löffel gefüttert – entwickelte sich zu einem ziemlich mäkeligen Esser. Das zweite war später etwas weniger heikel. Das dritte aber war und blieb eindeutig am unkompliziertesten – von allen dreien war es am wenigsten wählerisch und

