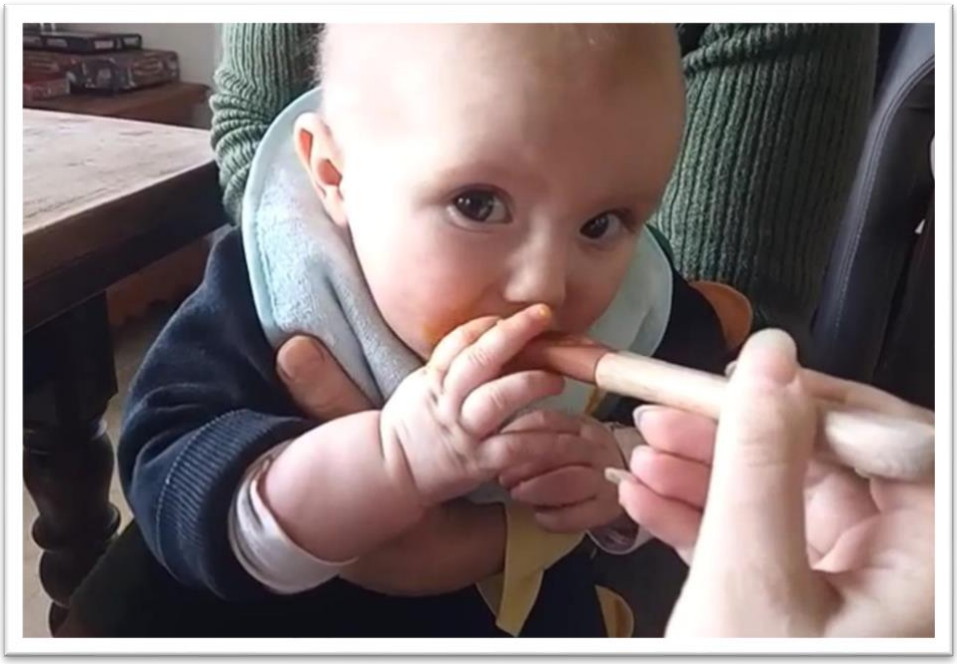
SÄUGLINGSERNÄHRUNG



Die Muttermilch

Das erste Nahrungsmittel des Neugeborenen ist die Muttermilch: Sie hat eine fundamentale Bedeutung, auch für das gesamte restliche Leben. Die Grundregel lautet: so lange wie möglich, so viel wie möglich stillen (nicht so oft wie möglich! Immer einen gesunden Rhythmus respektieren). Besonders vegane Kinder sollten so lange wie möglich gestillt werden.

Um die Milchproduktion zu stimulieren:

- Viel trinken: Vor und nach jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser oder Tee trinken.
- Einen stillfördernden Tee trinken: Fenchel, Anis, Kümmel, Brennnessel, Bockshornklee.
- Gerstenwasser trinken: Vollkorn-Gerste kochen und die Kochflüssigkeit trinken, etwa einen Liter pro Tag.
- Eine gesunde Ernährung beibehalten, die reich an Vitaminen ist und auch genügend Kohlenhydrate und Fett enthält.
- Säurehaltige Lebensmittel meiden: Essig, Orangen, Hagebutte und Hibiskus.
- Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Schwarztee und andere Drogen und Aufputschmittel vermeiden.
- Viel ausruhen!

Die Muttermilch liefert dem Baby wichtige Mineralien, Vitamine und Nährstoffe aller Art in genau dem Verhältnis, das es benötigt. Doch nicht nur das: Über die Muttermilch werden auch viele Antikörper, Hormone und andere wichtige Substanzen übertragen, die zur Entwicklung des Immunsystems beitragen und in den ersten Lebensjahren gegen Krankheiten wirken, da das Immunsystem des Babys noch in der Entwicklung ist und von den über die Muttermilch übertragenen Antikörpern der Mutter abhängig ist.

Neugeborene, zumindest in den ersten 12 Lebensmonaten, neigen stark zu allergischen Reaktionen, da der Darm noch nicht bereit ist für fremde Substanzen. Er lässt sogar größere Moleküle wie Antikörper durch, damit sie direkt in den Blutkreislauf gelangen können, jedoch können auf diese Weise auch schädliche Substanzen eindringen, wie tierische Proteine, die dann lebenslange Allergien auslösen können. Darum sollte man mit der festen Nahrung so lange warten wie möglich.

Darüber hinaus fördert das Stillen eine gesunde Beziehung zwischen Mutter und Kind und ermöglicht es dem Kind, eine gesunde emotionale Entwicklung und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Die Muttermilch kann jedoch starke Schwankungen aufweisen, die von der Ernährung der Mutter abhängen. Eine Mutter, die einen Vitaminmangel hat, wird nicht in der Lage sein, ihrem Kind genügend davon zu geben. Deshalb ist es wichtig, dass die Mutter eine ausgewogene und gesunde Ernährung befolgt, die reich an Obst und Gemüse aus biologischem Anbau ist und völlig frei von toxischen Stoffen wie Alkohol.

Besondere Aufmerksamkeit sollte dem Eisen- und Kalziumgehalt gewidmet werden, insbesondere für vegane und vegetarische Mütter, aber auch alle anderen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente dürfen nicht fehlen. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche und reichhaltige Ernährung liefert alles, was benötigt wird. Es wird empfohlen, auch Multivitamin- und Mineralstoffpräparate einzunehmen, die über die Muttermilch an das Kind weitergegeben werden. Das ist viel besser, als dem Kind direkt Vitamine zu geben, da diese Nebenwirkungen haben können, besonders wenn sie synthetisch und nicht natürlich sind.

Auch die Vitamine D und K sind sehr wichtig für das Neugeborene: Vitamin D ist notwendig für die Bildung der Knochen und Zähne, aber auch für die Abwehr von Krankheiten. Wenn die Mutter jedoch einen Mangel hat, wird das Kind nicht genug davon erhalten. Am besten wäre es, wenn die Mutter sich so häufig wie möglich der Sonne aussetzt und während der gesamten Schwangerschaft ausreichend Vitamin-D-Präparate (ca. 2000-5000 IE pro Tag) einnimmt. Außerdem tut es auch dem Kind gut, täglich Sonnenlicht zu tanken, auch im Winter (gut eingepackt, aber mit dem Gesicht in der Sonne). Die Verwendung von Sonnencremes auf das notwendige Minimum zu beschränken, da diese die Produktion von Vitamin D in der Haut verhindern.

MENGE UND RHYTHMUS:

Das Baby reguliert die Menge an Milch, die es trinken möchte, und später auch die Menge an Nahrung, die es essen möchte, selbst. In der Regel rechnet man jedoch mit etwa 1/6 seines Körpergewichts.

Im ersten Lebensmonat des Babys sind 6-7 Mahlzeiten erforderlich, manchmal sogar mehr. Schritt für Schritt ist es jedoch wichtig, so früh wie möglich eine gesunde Regelmäßigkeit bei den Mahlzeiten einzuführen. Das Verdauungssystem des Babys muss sich daran gewöhnen, einen guten Rhythmus von Verdauung – Pause – Verdauung – Pause usw. zu haben, damit es gut funktioniert. Wenn das Baby lernt, ständig ohne festen Rhythmus zu saugen, tut es das später auch. Es ist sehr wichtig dass das Kind lern, nur zu essen wenn es Hunger hat, und nicht, um emotionale Bedürfnisse zu befriedigen. Das legt die Grundlage für die Zukunft: Ein unregelmäßig gefüttertes Neugeborenes wird ein unregelmäßiges Kind, das dazu neigt, außerhalb der Mahlzeiten essen zu wollen, während der Mahlzeiten unruhig ist und Verdauugsbeschwerden hat, oft auch Mangelerscheinungen. Das fehlende Rhythmus in der Ernährung führt zu Verdauungs- und Schlafstörungen und hohe anfälligkeit für Ernährungsstörungen, die sich bis ins Erwachsenenalter hinziehen können, sogar für Suchtmittel wie Zigaretten oder andere Substanzen. Rhythmus ist alles.

Das Ziel ist es, im alter von 3-12 Monate 5-6 Mahlzeiten zu geben, die vom frühen Morgen bis zum Abend über den Tag verteilt werden, und die nächtlichen Mahlzeiten so bald wie möglich sowohl für das Kind als auch für die Gesundheit der Eltern zu streichen oder reduzieren. Es ist für das Kind selbst sehr wichtig, dass die Eltern ausgeruht und ausgeglichen sind.

Nach den 12 Monate werden es dann idealerweise 5 Mahlzeiten: Zmorge, Znüni, Zmittag, Zvieri, Znacht. Lieber nichts vor dem Schlafen, um Verstopfung und Nahrungsstagnation vorzubeugen. Wenn das Kind Abends spät isst oder Milch trinkt, schläft es oft schlechter wegen Blähungen, Verstopfung, Magenschmerzen oder Rülpsen.

Diese 5 Mahlzeiten können dann während der gesamten Kindheit bis und mit Pubertät beibehalten werden.

DIE FESTE NAHRUNG

Auch wenn man versucht, so lange wie möglich zu stillen, kommt früher oder später der Tag, an dem das Baby mit der Muttermilch nicht mehr satt wird. Zu diesem Zeitpunkt – der je nach Baby früher oder später eintreten kann, jedoch niemals vor dem 3. -4. Monat und immer vor dem 10/12. Monat – kann man damit beginnen, feste Nahrung einzuführen, um die Mahlzeiten zu ergänzen.

Das Stillen sollte zumindest am Anfang noch so lange wie möglich vor der festen Mahlzeit fortgesetzt werden. Mit der Zeit kann man zuerst die feste Nahrung geben und dann stillen, bis das Kind von selbst die Brust nicht mehr will, weil es genug gegessen hat. Das wäre das Ziel.

Die erste feste Nahrung, die das Baby isst, ist von grundlegender Bedeutung für seine zukünftigen Vorlieben, die seine Ernährung und damit seine Gesundheit für das gesamte Leben

prägen werden. Es ist wichtig, gesunde und biologische Lebensmittel auszuwählen, die frei von jeglichen Giftstoffen sind, und die Bedürfnisse des Neugeborenen zu berücksichtigen. Außerdem sollte man bedenken, dass Neugeborene noch ihren natürlichen Instinkt haben, der ihnen sagt, was ihnen gut tut und was nicht. Sie haben ihre Geschmacksnerven noch nicht so verändert wie Erwachsene, die an industriell verarbeitete Lebensmittel gewöhnt sind. Deshalb brauchen sie weder Salz noch Aromen, und auch Zucker, obwohl wichtig für die Entwicklung des Gehirns, sollte lieber natürlich wie zum Beispiel Kokoszucker, Birnel, Ahornsirup, Vollrohrzucker sein, statt weisser Zucker, und in sehr kleinen Mengen. Industriell verarbeitete Produkte wie Pulvermilch oder Fertigbreie für Babys sollten vermieden werden. Wie alle anderen industriellen Produkte dienen sie dazu, die Lebensmittelkonzerne zu bereichern, auf Kosten unserer Gesundheit.

WANN SOLLTE MAN BEGINNEN?

Der ideale Zeitpunkt, um mit Brei zu beginnen, ist, wenn man bemerkt, dass das Baby sabbert, etwa im Alter von 5-7 Monaten. Wenn jedoch nicht genügend Milch vorhanden ist, kann man frühestens ab dem 4. Monat sehr vorsichtig anfangen. Dies ist nicht empfohlen, weil der Babydarm nicht ausgereift ist, ist aber in gewissen Lagen nötig, wenn die Mutter krank ist oder einfach nicht genug Milch produziert. Sollte das Kind frischfröhlich bis 8, 9 Monate oder länger alleine mit der Muttermilch zufrieden sein und gut wachsen, würde ich mit der fester Nahrung warten und erst anfangen, wenn man wirklich merkt dass etwas fehlt, nicht aus Neugier oder Bequemlichkeit. Kinder, die früh zahnen, können auch früher mit feste Nahrung anfangen als Kinder, die spät zahnen.

Es wird empfohlen, mit dem Mittagessen zu beginnen. Nach einem Monat kann man mit dem Abendessen beginnen, dann die Zwischenmahlzeiten und zuletzt mit dem Frühstück. Das Frühstück mit Muttermilch sollte so lange wie möglich noch behalten werden, auch wenn alle andere Mahlzeiten fest sind, um dem Kind noch möglichst viel Antikörper zu geben.

Feste Nahrungsmittel sollten in diesem Alter immer nach dem Stillen eingeführt werden, selbst wenn nur noch wenig Milch vorhanden ist. Also immer: stillen, dann wenn das Kind definitiv abdockt, mit der Mahlzeit beginnen. Berücksichtige auch die individuellen Bedürfnisse des Babys: Wenn es die Nahrung ablehnt, ist es noch nicht bereit, also ist es besser, es zu lassen und einen Monat später erneut zu versuchen.

Wenn man mit einer Sorte Brei anfängt, zum Beispiel Rübli oder Rübli und Fenchel (empfohlen), dann sollte man damit mindestens eine Woche weitermachen und nicht ständig wechseln. Babies brauchen keine Abwechslung, sondern Kontinuität. Sie müssen sich am Geschmack und Konsistenz gewöhnen. Deswegen verzerren sie manchmal am Anfang das Gesicht, es ist normal und heisst nicht dass das Kind nicht essen will, es heisst nur dass es das Essen eigenartig findet, weil es noch nie in seinem Leben gegessen hat.

Immer prüfen:

- Ob das Baby gerne isst, auch wenn es kleckert, aber glücklich ist, oder ob es alles ausspuckt und sich weigert.
- Ob die Nahrung Bauchschmerzen verursacht.

- Ob sich der Stuhlgang stark verändert (Verstopfung, Durchfall, übelriechender Stuhlgang, unverdautes Brei).
- Ob Anzeichen von Allergien auftreten (Rötungen, Pünktchen, Pickel).
- Ob es weiterhin gut an Gewicht zunimmt.

Sollte einer dieser Punkte problematisch sein, ist es besser, mit dem entsprechenden Lebensmittel aufzuhören und es später noch einmal zu versuchen.

Nachfolgend eine Tabelle mit festen Mahlzeiten, die die Stillmahlzeiten ergänzen (nicht ersetzen). Diese Tabelle ist natürlich nur eine durchschnittliche Richtlinie, jedes Kind hat unterschiedliche Bedürfnisse und darauf muss eingegangen werden. Es ist jedoch nutzlich, eine Richtlinie zu haben, und diese zu verändern, statt einfach zufälligerweise und anhaltslos zu entscheiden.

SÄUGLINGSMAHLZEITEN

Wann	*Welche Mahlzeit*	*Um welche Zeit*	*Was*
6. Monat	Mittagessen	10:00 – 12:00	Zuerst nur Gemüse, dann, falls die Muttermilch nicht ausreicht, auch Kartoffeln, immer mit Gemüse vermischt. Ab dem 9. Monat kann man auch glutenfreies Getreide geben
7. Monat	Abendessen	18:00 – 20:00	Gemüse Ab dem 9. Monat auch Getreide
8. Monat	Z'Vieri	14:00 – 16:00	Früchte Ab dem 10. Monat auch Getreide
9. – 12. Monat	Frühstück	6:00 – 8:00	Getreide mit wenig Früchte

Diese sind die optimale Zeitpünkte, obwohl man sie je nach Tagesrhythmus auch ändern kann, zum Beispiel statt z'vieri ein z'nüni geben, wenn das Kind eher spät Mittag und früh z'Nacht isst und so weiter. Das Prinzip ist:

- eine feste regelmässige Struktur braucht es für Rhytmus, Sicherheit, Erdung, Stabilität
- mit Kinder muss man immer flexibel sein, es braucht viel Sensibilität und Achtsamkeit um ihre Bedürfnisse ständig zu verstehen und berüchsichtigen.

So entsteht einen wunderbaren lebendigen Rhythmus, der mit dem Leben fliesst, sich ständig leicht verändert aber seiner Natur treu bleibt.

Alle Mahlzeiten, die nicht von den festen Mahlzeiten gedeckt sind, sollten weiterhin mit nur Muttermilch gedeckt werden. Sollte die Muttermilch auch mit Milchfördernde Massnahmen nicht ausreichen, kann man die Zeiten um maximal 2 Monate verfrühen (also ab dem 4. Monat mit dem Mittagessen anfangen).

WELCHE LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN?

Das erste Nahrungsmittel, das traditionell gegeben werden sollte, weil es leicht verdaulich und reich an Vitaminen ist, ist die Karotte. Beginnen Sie mit Karottensaft, entweder verdünnt oder auch unverdünnt, je nach Geschmack des Babys.
Nach 1-2 Wochen kann der Saft durch Karottenpüree ersetzt werden: Kochen Sie die Karotten 20-30 Minuten lang im Schnellkochtopf und pürieren Sie sie dann mit einem Stabmixer. Fügen Sie etwas Olivenöl oder Kokosöl hinzu. Füttern Sie das Baby mit einem Löffel.
Es wird empfohlen, den Brei anfangs sehr flüssig zu machen, also etwas vom Karotten-Kochwasser hinzuzufügen. Die Wassermenge kann dann schrittweise reduziert werden, wenn das Baby gelernt hat, feste Nahrung zu schlucken.
Zum Karottenpüree kann man nach und nach ein Püree aus gekochte Randen und/ oder Fenchel hinzufügen, und später kleine Mengen Kartoffeln oder Süsskartoffel reinmischen.
An diesem Punkt kann man jede 1-2 Wochen ein neues Lebensmittel einführen und es auf seine Verdaulichkeit (Bauchschmerzen, Stuhlgang, evtl. Allergiesymptome) sowie die Akzeptanz durch das Baby prüfen. Zwingen Sie das Baby nie, etwas zu essen, das es nicht möchte, sondern respektieren Sie seine Vorlieben.

Geeignetes Gemüse für Babys:

- **Karotten**, das beste Gemüse sowohl am Anfang als auch später. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralien, insbesondere viel Vitamin A in Form von Beta-Carotin, das wichtig für die Augen, die Haut und das Immunsystem ist. Karotten sind kalorienreich, nahrhaft und haben einen süßen Geschmack, der allen gefällt. Sie sind das ideale Gemüse für Neugeborene. Sie können allerdings Verstopfung verstärken, wenn das Kind zu Verstopfung neigt. Lösung = Viel Wasser hinzufügen und auch zum trinken geben oder Karotten mit Fenchel mischen oder ganz mit Süsskartoffeln ersetzen.
- **Kartoffeln**, als Püree zubereitet mit Reisdrink oder Wasser. Kartoffeln sind gut verdaulich und sehr nahrhaft, sie enthalten Kalzium, Kalium und Vitamin C. Sie sind nützlich, weil sie Getreide ersetzen, aber kein Gluten enthalten.
- **Randen**, sehr lange gekocht, mit etwas Wasser püriert oder mit Karotten gemischt. Randen sind sehr reich an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Sie sind ein wahrer Schatz für den Körper des Babys, haben einen süßen Geschmack, können jedoch manchmal schwerer verdaulich sein als Karotten und Durchfall verursachen. Sie sollten sehr lange gekocht (eine Stunde im Dampfkochtopf) und gut püriert werden.
- **Fenchel**, 20-30 Minuten im Schnellkochtopf gekocht und püriert. Fenchel ist in den ersten Monaten hervorragend, da er sehr leicht verdaulich ist. Er ist reich an Kalzium und Vitaminen.
- **Süsskartoffeln,** auch 20-30 Minuten in Dampfkochtopf gekocht, je nach Grösse auch länger. Sie müssen sehr weich sein. Süsskartoffeln enthalten viele Kohlenhydraten, aber auch Vitamine und Mineralstoffe, besonders Vitamin A wie Karotten, und Kalium wie Kartoffeln. Auch Nährstoffweise sind sie ein Mittelweg zwischen Karotten und Kartoffeln.
- **Zucchetti** in Sommer: leicht verdaulich und mineralstoffreich. Zucchetti enthalten auch Eisen und sind meistens beliebt, in Sommer leicht verdaulich und sehr Wasserreich gegen die Hitze ideal.

- **Kürbis:** in Herbst ideal auch für Babies, es enthält mehr Kohlenhydraten, die man in Herbst braucht, um sich zu wärmen, aber auch viele Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.
- **Anderes saisonales Gemüse** nach Belieben, wie Pastinake, Krautstiel/Mangold und Broccoli, kann man auch in kleinen Mengen geben, immer gut gekocht und auf Verdaulichkeit geprüft. Alle Kohlsorten können Blähungen verursachen, daher vorsichtig sein und nicht übertreiben. Keine Zwiebelgewächse am Anfang (Blähungen), kein Spinat (Oxalsäure), keine Erbsen (Blähungen) und erst recht keine andere Hülsenfrüchte.

Geeignetes Obst für Babys:

- **Apfel**, das klassische Obst für Neugeborene, anfangs immer gekocht. Mit der Zeit kann man versuchen, es roh mit etwas Zitronensaft zu geben, aber nicht alle Babys vertragen ihn gut.
- **Birne**, anfangs gekocht, später roh. Die Birne ist besser verdaulich als der Apfel, muss jedoch sehr reif sein.
- **Pfirsiche und Aprikosen** (in der Saison), schnell gekocht, später auch roh. Diese Früchte sind reich an Mineralien und Vitaminen, insbesondere Eisen.
- **Himbeeren und Heidelbeeren**, roh, püriert und mit Apfel oder auch mit Getreide gemischt. Alle Beeren sind sehr gesund, da sie viele Vitamine und Mineralien enthalten, aber sie sind sehr sauer und sollten daher mit anderen Lebensmitteln vermischt werden oder als Dessert in kleinen Mengen gegeben werden.
- **Kiwi**, sehr reif und in kleinen Mengen mit anderen Lebensmitteln gemischt, da sie sehr sauer ist.
- **Pflaumen, Zwetschgen, Melone, Wassermelone** wenn Saison ist.

Nach einiger Zeit kann Obst auch roh gegeben werden, immer fein püriert. Überprüfen Sie die Verdauung und mögliche Anzeichen von Allergien! Vermeiden Sie Zitrusfrüchte, da sie für Neugeborene nicht geeignet sind. Erdbeeren können Allergien auslösen. Bananen sind am Anfang nicht geeignet, nur etwa frühestens ab 10 Monate, da sie Verstopfung verursachen, und auch zu süss und vitaminarm sind.

Es wird empfohlen, so lange wie möglich auf diese Weise weiterzumachen: Stillen, dann ein Püree aus Obst und Gemüse, evtl. mit Kartoffeln, und Wasser oder Tee zum Trinken.
Wenn das Baby alt genug ist, kann man beginnen, das Gemüse einfach gut gekocht, evtl. mit der Gabel zerdrückt oder auch in kleinen, weichen Stücken (sonst könnte es sich verschlucken) zu geben.
Nach mehreren Monaten mit Gemüse und Obst, insbesondere wenn die Muttermilch knapp wird und das Stillen beendet werden muss, kann man auch Brei aus Grieß zubereiten, zum Beispiel aus:

- **Hirse**, sehr nahrhaft und reich an Mineralien, mit einem moderaten Eiweißgehalt, glutenfrei.
- **Gerste**, mit einem süßen und angenehmen Geschmack, reich an Kohlenhydraten, enthält Gluten, daher nicht zu häufig verwenden.
- **Hafer**, ein ausgezeichnetes Getreide für Babys, da es viele Mineralien enthält, darunter Silizium. Es ist sehr nahrhaft und wärmend, perfekt für den Winter, enthält kein Gluten.

- **Reis,** ein kohlenhydrathaltiges sehr leicht verdauliches Getreide. Geeignet für alle Kinder und Erwachsene, jedoch immer abwechselnd mit anderen Getreiden, da weisser Reis fast keine Mineralien enthält und Vollkornreis noch nicht empfohlen ist. Reis kann aber Verstopfung verursachen. Es wird empfohlen, Reis trotzdem zu versuchen, aber nur in kleinen Mengen und mit viel Wasser oder Tee dazu, während man den Stuhlgang überwacht.

Weizen und Dinkel sind nicht empfehlenswert, da sie zu viel Gluten enthalten, das an den Darmwänden haften bleibt und die Nährstoffaufnahme behindert sowie die Darmfunktion beeinträchtigt. Nur Einkorn und Urdinkel könnte eventuell eine Alternative sein, wenn das Baby die anderen Getreidesorten nicht mag oder verträgt. Normalerweise mögen aber alle Kinder Hafer und Reis, und oft auch Gerste und Hirse.
Auch **Buchweizen** ist glutenfrei und reich an Proteinen und Mineralien und eine gute Option für Neugeborene, wenn sie den Geschmack mögen (oft nicht).
Mais und Roggen hingegen sind sehr schwer verdaulich und sollten erst nach dem 9/ 10. Monat eingeführt werden. Mais ist als Polenta geeignet.
Quinoa und Amaranth sind am Anfang nicht sehr geeignet: zu viele Fasern, darunter schwer verdauliche, Saponine, zu wenig Kohlenhydraten.

Verwenden Sie immer biologische und naturbelassene Produkte. Kochen Sie den Grieß sehr gut, und evtl. vorher im Ofen rösten, um ihn leichter verdaulich zu machen. Anschließend den Grieß mit dem Gemüse mischen. Falls kein Grieß verfügbar ist, kann auch Mehl verwendet werden, das sogar leichter verdaulich ist, jedoch schwieriger zuzubereiten. Oder man kann das Getreide ganz kochen und danach pürieren. Mit der Zeit kann man es immer wie gröber lassen: Hirse, sehr gut gekocht, Haferflocken als Porridge, eine halbe Stunde lang gekocht, muss nicht püriert werden, Reis kann man auch zu einem groben Brei kochen, und Polenta ist sowieso schon fein gemalen. Es ist sogar besser, den Brei lange zu kochen und nicht pürieren, als zu viel mit dem Stabmixer zu pürieren, weil der Stabmixer auch Luft einschliesst, dass dann Blähungen verursacht.

Andere geeignete Lebensmittel sind **Mandeln**, in Form von Mandelmus, das in die Breie gemischt wird. Mandeln enthalten viele Mineralien, Proteine und Vitamine des B-Komplexes, was sie ideal zur Anreicherung der Nahrung macht. Auch andere Ölsamen bieten ähnliche Vorteile, wie **Hanfsamen**, reich an Omega-3-Fettsäuren, die für das Gehirn und die neurologische Entwicklung des Babys wertvoll sind. Sie sollten jedoch gut zerkleinert werden, da sie sonst unverdaulich ausgeschieden werden. Andere Nüsse können Allergien verursachen und sind bis zum 3. Lebensjahr nicht empfohlen.

Hülsenfrüchte sind für Neugeborene, auch für vegane Babys, noch nicht geeignet, da sie zu schwer verdaulich sind. Es wird empfohlen, mit Hülsenfrüchten erst später zu beginnen. In der Zwischenzeit sollte der Proteinbedarf von veganen Babys durch Muttermilch und eventuell Mandeln und Hanf gedeckt werden. Babies brauchen nicht viel Protein, im Gegenteil, zu viel Protein schadet die unreife Nieren. Wenn sie Proteinhaltige Lebensmittel geben, achten Sie auf das Urin: wenn es stark riecht, dann hat das Kind zu viel Protein gegessen.

Soja, ebenfalls eine Hülsenfrucht, ist noch weniger geeignet, da es zu viele Phytoöstrogene enthält, die die Entwicklung des Babys beeinflussen können. Also auch kein Tofu!

Wenn das Baby anfängt, auch von den Lebensmitteln kosten zu wollen, die andere essen, kann man ihm auch rohe Lebensmittel zum Knabbern geben, besonders wenn es zahnt: Stücke von Karotte, Sellerie, Tomaten, Obst, auch etwas zähe Brotrinde. Achten Sie darauf, dass die Stücke nicht kleiner als 3 cm sind, damit es sie nicht ganz verschlucken kann, und bleiben Sie immer in der Nähe, um sicherzustellen, dass sich das Baby nicht verschluckt. Geben Sie keine zu bröseligen Lebensmittel.

Für das Baby ist das jedoch noch ein Spiel und ersetzt keine Mahlzeit, daher sollte es nur gemacht werden, wenn das Baby keinen Hunger hat, da es sonst frustriert wird, weil es sich nicht satt essen kann.

Achtung: Im gesamten ersten Lebensjahr ist es sehr wichtig, tierische Proteine zu vermeiden, aus den oben genannten Gründen. Außerdem sollte man Nüsse meiden, um Allergien zu vermeiden.

NICHT EMPFOHLEN:

Eier

Fleisch

Fisch

Milchprodukte

Nüsse

Weizen und Dinkel

Soja

Weisser Zucker

Salz

Qualität

Das Wichtigste von allem ist jedoch, immer frische und gesunde Lebensmittel zu wählen, die streng biologisch sind und so zubereitet werden, dass ihr Vitamin- und Mineralstoffgehalt nicht zerstört wird (das Gemüse nicht verwässern und es direkt vor der Mahlzeit dämpfen).

Geben Sie Ihrem Kind nur Lebensmittel, die Sie selbst auch essen würden. Es stimmt, dass Kinder nicht den gleichen Geschmack wie Erwachsene haben, aber was für uns schlecht ist, ist für sie noch schlechter. Zum Beispiel Pulvermilch und Fertigbreie: Würden Sie Spaghetti essen, die aus einer Tüte Pulver und kochendem Wasser gemacht sind?

GETRÄNKE

Wenn das Baby anfängt, feste Nahrung zu essen, wird es mehr Durst haben als zuvor, daher bieten Sie ihm immer auch Wasser an.

Neben der Muttermilch sind stilles Wasser, ob aus dem Hahn oder Mineralwasser ohne Kohlensäure, sowie ungesüssten Fenchel- oder Kamillentee die einzigen für das Baby geeigneten Getränke. Gelegentlich kann man auch ein wenig verdünnten Karotten- oder Apfelsaft anbieten, aber es ist sehr wichtig, dass dieser aus einem Glas oder mit einem Löffel getrunken wird und nicht aus der Flasche: Gewöhnen Sie Ihr Baby niemals an Flaschen mit Saft, gesüßtem Tee oder anderen noch schlechteren Getränken, da diese Gewohnheit zu Karies und schlechten Angewohnheiten führt, wie etwa der Vorliebe für Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, Snacks außerhalb der Mahlzeiten und letztendlich auch zu Abhängigkeiten.

Geben Sie dem Neugeborenen keine Pulvermilch und auch keine Kuhmilch. Industriell hergestellte Milch enthält schädliche Substanzen für das Baby und ist ein Lebensmittel ohne Lebensenergie. Kuhmilch ist besser als Pulvermilch, aber tierische Proteine gelangen durch den Darm des Babys in den Blutkreislauf und werden dort von seinem Immunsystem als Fremdkörper erkannt. Dies schwächt es zunächst und führt später zu Allergien, die ein Leben lang bleiben. Viele Lebensmittelallergien entstehen aus der Kuhmilchallergie, die sozusagen als Katalisator fungiert.

Außerdem ist Kuhmilch, wie alle anderen tierischen Produkte heutzutage, stark mit toxischen Stoffen belastet.

Im Allgemeinen empfehle ich, den Konsum von tierischen Produkten auch bei der Ernährung von Babys auf ein Minimum zu beschränken, aus einer Vielzahl von Gründen. Solange Muttermilch verfügbar ist und die oben beschriebenen Nahrungsmittel in Kombination mit einer von mir begleiteten Ernährung gegeben werden, sollten keine Mängel auftreten. Wenn die Muttermilch nicht genügt, ist es wichtig, dass die feste Nahrung ausreichend Proteine, aber auch Eisen, Kalzium und alle anderen notwendigen Nährstoffe enthält.

Sollte eine Ersatzmilch nötig sein, empfehle ich eine Mischung aus verschiedene pflanzliche Milchsorten. Die Mischung ist vom Alter und vom Kind abhängig, aber grundsätzlich setzt sie sich aus folgende Zutaten zusammen:

Hanfmilch = sie enthält viel Protein und keine Allergene oder sonst schädliche Stoffe. Die Aminosäure (Proteinbestandteile) des Hanfproteins sind sehr ausgeglichen und vielfältig, das macht Hanf eine sehr gute Proteinquelle, auch für Babys. Ausserdem enthält Hanf auch wertvolle Omega 3 Fette (nur ALA). Aber achtung: nicht alleine geben sondern mit andere Milche mischen, sonst hat die Milch zu viel Protein.

Mandelmilch = Auch Mandeln sind eine mässig gute Proteinquelle. Der Vorteil von Mandelmilch ist dass es besser als Hanf schmeckt.

Hafermilch = Hafer ist ein gut verträgliches und nährstoffreiches Getreide. Es enthält kein Gluten und ist sehr geeignet für Kinder. Hafermilch kann man geben, um komplexe Kohlenhydrate zu liefern. Nur muss man aufpassen, dass diese Milch nicht zu viele Ballaststoffe enthält, denn Ballaststoffe sind für Babys ungünstig und können Verstopfung verursachen.

Kokosmilch = Die Muttermilch muss auch viel Fett enthalten, darum ist Kokosmilch oder Kokosfett ein geeigneter Zusatz für die Pflanzliche Milch. Kokosmilch ist süsser als Kokosfett,

darum besser. Kokos ist keine Nuss, enthält keine Allergene und auch wenig Ballaststoffe. Die Fette vom Kokos sind gesättigt, was für die Babys besser ist. Ungesättigte Fette sind schon mehr als genug in die Hanfmilch enthalten, dann muss man noch gesättigte Fette hinzufügen. Nur in kleinen Mengen als Zusatz für andere Milch, Kokosmilch ist sehr fett!

Zucker = Muttermilch ist sehr süss, süsser als Kuhmilch, welche auch schon sehr süss ist. Babies brauchen sehr viel Zucker für ihre entwicklung. Deswegen muss die Pflanzliche Milch gesüsst werden, bis sie so süss ist wie Muttermilch. Am besten nimmt man Kokosblütenzucker oder Vollrohrzucker oder Ahornsirup oder auch eine Mischung aus verschiedene, vollwertige, biologische Zuckerarten. Keine Süssungsmittel! Weisser Zucker ist nicht so gesund, aber man kann ab und zu ein bisschen davon hinzugeben, sollte das Kind der Geschmack von Vollrohrzucker nicht mögen. Babys haben andere Bedürfnisse als Erwachsene und auch als grössere Kinder.

Falls das Baby keine Muttermilch mehr trinkt und noch nicht genug festes isst, muss die Pflanzenmilch sehr sorgfältig überdacht und zubereitet sein und alles enthalten, was das Baby braucht, sowohl Makro- wie auch Mikronährstoffe. In diesem Fall muss man der Pflanzenmilch auch Kalzium, Vitamin B12, Omega 3, Vitamin D, Vitamin K und Eisen hinzufügen, in den richtigen Mengen gemäss Tagesbedarf und unter Berücksichtigung von der feste Nahrung die das Baby zu sich nimmt. Das ist eine komplexe und sensible Arbeit die ich gerne in der Praxis für dich übernehme.

REZEPTEN

RÜBLIPÜREE, ab 4. Monat:

2-3 Rübli

Ein Teelöffel Kokosfett

Rübli gut waschen und schälen, im Dampfkochtopf mit wenig Wasser währen 20 Minuten kochen, Fett hinzufügen, gut pürieren, mit dem Kochwasser oder mit Muttermilch verdünnen, mit dem Kinderlöffel lauwarm geben.

GEMÜSEPÜREE, ab 5. Monat:

2-3 Rübli + Saisongemüse wie:

¼ Fenchel, ¼ Rande, ½ Zucchetti, ½ Kartoffel.

1 Teelöffel Kokosfett

Alles gut waschen und schälen, im Dampfkochtopf mit wenig Wasser währen 20 Minuten kochen, Fett hinzufügen, gut pürieren, eventuell verdünnen, mit dem Kinderlöffel lauwarm geben.

FRÜCHTEPÜREE, Ab 6. Monat:

1 apfel, ev. auch 1 Birne oder Pfirsich, 2 Aprikosen

Im Dampfkochtopf während 5 minuten kochen, pürieren. Wegen der Säure ist Früchtepüree alleine nicht für kleine Babies geeignet, sondern mit Gemüse oder Getreide zusammen.

FRÜCHTEPÜREE MIT HIRSE,

Ab 7.-8. Monat

Dem Früchtepüree wie oben beschrieben fügt man gekochte Hirse hinzu:

Einen Esslöffel Hirse mit viel Wasser 20 Minuten lang kochen und dann 40 Minuten lang ruhen lassen, dann pürieren, mit etwas Kokosmilch oder Kokosfett verfeinern.

HIRSE MIT GEMÜSE

Ab 8. - 9. Monat

1 Esslöffel Hirse

Eine Handvoll Gemüse

1 Esslöffel Olivenöl

Man kocht am besten das Gemüse im Dampfkochtopf und die Hirse separat und fügt am Schluss alles zusammen.

Die Hirse sollte man zuerst gut waschen, dann kann man sie etwa 30 Minuten in einer kleinen Pfanne auf langsamer Hitze kochen. Weitere 10 Minuten auf dem Herd ruhen lassen und dann mit dem pürierten Gemüse und dem Öl vermischen. Lauwarm servieren. Am Anfang länger kochen und mit mehr Wasser, mit der Zeit ein bisschen weniger lang, wenn das Kind kein Brei mehr will (10./12. Monat etwa). Das Gemüse kann man mit der Zeit auch gröber schneiden.

GEMÜSESUPPE, ab 9.-12. Monat

Das kann das erste Gericht sein, dass man dem Kind gibt, welche kein Brei ist. Es geht aber nur wenn das Kind schon mehrere Monate lang Brei gegessen hat und sein Darm gewöhnt ist, feste Nahrung zu verarbeiten.

1 Rübli

Saisongemüse wie Zucchetti, Sellerie, Randen, Fenchel, Krautstiel. Kein Kohl, keine Zwiebeln.

1 Esslöffel Hirse

1 Teelöffel Olivenöl

Wasser

Das Gemüse waschen und schälen, dann fein reiben oder in sehr kleine Stücke schneiden. Mit dem Getreide mindestens 20 Minuten oder länger kochen, stehen lassen bis es die richtige Temperatur hat (ca. 45 grad).

Die Hirse kann man auch mit anderen Getreiden ersetzen, wie zum Beispiel Reis, dann verlängert sich aber die Kochzeit. Es ist sehr wichtig, dass das Getreide sehr, sehr weich ist.

RISOTTO ab 8.-10. Monat

Ein feines weiches Risotto hat jedes Kind gerne. Wichtig ist dass es lange gekocht ist und viel Wasser enthält, um verstopfungen zu vermeiden.

1 Esslöffel Risotto Reis

Viel Gemüse: zum Beispiel eine Karotte, ein halbes Zucchetti, einen Stück Fenchel oder Rande, eventuell sehr wenig Krautstiel.

1 Teelöffel Olivenöl oder Kokosöl

Das Gemüse sehr klein schneiden und alles zusammen in viel Wasser mindestens ca. 40 Minuten lang langsam kochen. Immer wieder rühren damit es nicht anbrennt. Am Anfang braucht es dazu kein Salz, ab dem 11./12. Monat kann man auch ein wenig salzen.

Alternative ab dem 11./12. Monat: wenn man für die Erwachsene Risotto macht, kann man eine Kinderportion davon am Schluss in einer separaten Pfanne mit mehr Wasser länger kochen. Keine Butter und kein Käse hinzufügen, dafür mehr öl.

BABYPASTA ab 12. Monat

Es gibt im Handel zahlreiche Baby Teigwaren, welche schon früher empfohlen werden. Da es sich um ein industrielles Produkt handel, empfehle ich sie erst ab 12. Monate, wenn das Kind auch sonst gesunde feste Nahrung zu sich nimmt und sein Darm-Mikrobiom ausgereift ist.

Ich würde weiterhin glutenfreie Teigwaren wählen, aber wenn das Kind grösser ist kann man ab und zu auch Weizen oder Dinkel geben. Wichtig ist, dass die Teigwaren klein sind (Babypasta, feine Engelshaare oder kleine Hörnli), da die grossen Teigwaren bleiben in der Mitte roh und nicht vollständig gekochtes Getreide entzündet die Darmschleimhaut.

Dieses Gericht stellt eine schnelle Alternative dar zum Babybrei oder Suppe.

Zutaten:

1 Esslöffel Babypasta (Sabbiolina)

Saisongemüse wie Rübli und Zucchetti.

1 Teelöffel Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse in Dampfkochtopf während 10 Minuten weich kochen und in kleinen Stücken schneiden. Mit dem Kochwasser in einer kleinen Pfanne geben, wieder zum kochen bringen, die Teigwaren reingeben und 10 Minuten lang kochen. Mit Olivenöl abschmecken und servieren.

KINDERFRITTATA ab 12. Monat

Wenn das Kind keine oder fast keine Muttermilch trinkt, kann die Babyernährung vielleicht zu wenig Protein enthalten. Hier muss man entscheiden was man für das Kind will:

- Eine pflanzliche Ersatzmilch mit einer sehr gut abgestimmte formel, mit Proteine aus Hanf und Mandel und zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe ist vegan, gesund und allergenarm, nicht ganz natürlich, aufwendig und geschmacklich nicht ideal.
- Kuhmilch oder Ziegenmilch ist natürlich aber sehr stark allergenhaltig, geschmacklich passend.
- Man kann auch sehr gut auf Milch verzichten und andere Proteinquellen wählen, zum Beispiel, neben Mandeln und Hanf in der festen Nahrung, auch kleine Mengen Eier. Eigelb ist verträglicher als Eiweiss.

Zutaten und Zubereitung:

1 Eigelb

Etwas pflanzliche Milch (Hafer oder Mandel)

Einen Stück Zucchetti oder Kürbis oder anderes Saisongemüse

Olivenöl

Das Gemüse grob raffeln und in der Bratpfanne mit Olivenöl weichkochen. Eigelb mit Milch verrühren, am Schluss über das gekochte Gemüse giessen und weiterkochen bis es gar ist.

Frittata als Beilage zu Kohlenhydrathaltige Mahlzeit geben, nicht alleine!