

Ratgeber

zur Säuglings- und Kinderernährung

Ab wann darf mein Kind was essen?



von
Silke M. Wiechmann
zert. Ernährungsberaterin



Getreide:

Getreide gilt (besonders in der Vollkornvariante) als wertvoller Kohlenhydrat- und Nährstofflieferant.

Die ersten beiden Jahre solltet ihr kein Quinoa und Buchweizen geben.

Quinoa enthält bitter schmeckende Saponine, die Blutzellen schädigen und die Darmhaut reizen können.

Im Buchweizen sind ebenfalls Bitterstoffe enthalten, die für Kleinkinder nicht geeignet sind.

Nüsse/Mandeln:

Zur Allergieprävention ebenso wie Eier in der Beikostzeit erlaubt und sogar empfohlen, allerdings nur gemahlen, bzw. Kleinkindern nur in gehackter Form geben und verwenden.

Obstsorten:

Erlaubt ist, was vertragen wird.

Es gibt eine Empfehlung, Zitrusfrüchte im ersten Jahr komplett zu meiden, weil sie starke potenzielle Allergene sind und oft nicht vertragen werden. Ein totales Nein ist es aber nicht.

Ob ihr eurem Kind das Obst roh oder gedünstet, als Stück oder als Püree gebt, ist abhängig von den Vorlieben eures Kindes.

Die Gefahr des Verschluckens ist übrigens weniger gegeben, wenn die Kinder selbst abbeißen oder ablutschen.

Für Essanfänger solltet ihr zunächst die Schale entfernen (Bsp. Apfel, Birne, Nektarine), später könnt ihr sie dran lassen.

Sogenannte „Obstsauger“ (Netze, in die Obststückchen gegeben werden, damit die Kinder sich nicht an Stückchen verschlucken), sind in der Regel überflüssig. Bitte habt im Hinterkopf, dass Kinder Essen nicht nur mit dem Mund, sondern auch mit den Händen erfahren und kennen lernen wollen.

Gemüsesorten:

Auch hier gilt, erlaubt ist, was vertragen wird.

Trotzdem möchte ich Pilze, Kohl und Hülsenfrüchte erwähnen, die alle sehr schwer verdaulich sind und daher erst mit der Einführung der Familienkost/rund um den ersten Geburtstag auf dem Speiseplan stehen sollten.

Das gilt ebenso für den beliebten Spargel, den Kleinkinder nicht allzu häufig essen sollten, da er stark entwässernd wirkt. Beim Verzehr von Spargel immer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!

Eier:

Eier sind ein potenziell starkes Allergen und ab rund 8 Monaten empfohlen. Bis zum Vorschulalter bitte ausschließlich durchgegart (Rührei, umgedrehtes Spiegelei, hart gekocht).



Salz:

Im ersten Jahr sollte euer Kind am besten gar kein Salz bekommen!
Das heißt, *kein zusätzliches*. Das verbackene in gekauftem Brot ist zwar (genau betrachtet) zuviel, aber durch die recht geringen Mengen bleibt ihr noch im Rahmen.

Hier einmal die von der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) empfohlenen *Maximalwerte*:

Für Kinder bis 3 Jahren sollten 2g/Tag nicht überschritten werden,
für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren sollten 3g/Tag das Maximum sein,
und ab Teenageralter gilt die max. Salzmenge eines Erwachsenen: 5 bzw. 6g/Tag
(Frauen/Männer).

Liegt der Salzkonsum unterhalb des Maximalwertes, ist es immer besser!
Zum Bsp. *benötigt* ein Schulkind zwischen 7 und 10 Jahren nur 1g Salz am Tag!
Auch hier ist nicht nur das Würzsalz, sondern auch das versteckte Salz gemeint!!

Warum es bei Salz diese empfohlenen Maximalwerte gibt?

Erst einmal schädigt zuviel Salz (das gilt besonders für Säuglinge und Kleinkinder, deren Verdauungssystem noch nicht 100% ausgereift ist) die Nieren, zusätzlich fördert eine zu frühe salzige Nahrung Bluthochdruck! Das Krankheitsbild kann erst Jahre oder Jahrzehnte später auftreten.

Außerdem fördert salzige Kost Übergewicht (stetig und nachhaltig), da wir naturgemäß von salzigem mehr essen als von anderen.

Gewürze:

Hier gilt, „die Dosis macht das Gift“ (für Kinder und Erwachsene!)

Sparsam zu dosieren sind

Zimt: Beim Würzen mit Zimt bitte immer zu Ceylon Zimt greifen, da dieser kein Cumarin enthält. Ceylon Zimt ist immer als solcher deklariert.

Muskat: Für Erwachsene ab 4g toxisch/giftig! Der Grenzwert für Kinder liegt natürlich darunter (bei 1-2 g / ½ Nuss droht Lebensgefahr für ein Kind!).

In der Schwangerschaft sollte Muskat gar nicht gegessen werden, da das Gewürz menstruationsfördernd wirkt.

Safran: Für Erwachsene ab 5g toxisch, ab 10g tödlich. Allerdings sind diese Mengen beim normalen Würzen nicht zu erreichen.

Mohn: der im Handel erhältliche Mohn ist in der Regel ungefährlich. Proben haben allerdings schon ergeben, dass auch dort Spuren von Opiaten gefunden wurden.

Chili: das im Chili enthaltene Capsaicin kann bei Kindern (und Erwachsenen, die Chili nicht gewohnt sind) Verletzungen auslösen, die Verbrennungen ähneln. Daher sehr, sehr langsam an dieses Gewürz gewöhnen.

Knoblauch: einer der positiven Wirkungen von Knoblauch ist es, unterstützend gegen Bluthochdruck zu wirken. Bei empfindlichen Erwachsenen und bei Kleinkindern kann der rohe Verzehr (z. Bsp. in Tzaziki) negative Auswirkungen haben (bis hin zum Kreislaufkollaps). Zur Gewöhnung daher Knoblauch sparsam dosieren und immer gegart verwenden.



Kräutertees:

Fenchel ist bereits ab den ersten Monaten erlaubt.

Da viele Heilkräuter ätherische Öle enthalten, die bei Säuglingen Atemnot auslösen können, bitte immer (!) in der Apotheke beraten lassen.

Würzkräuter:

Hier gilt, wie bei den Gewürzen auch, „die Dosis macht das Gift“:

Ab rund 8 Monaten kann mit Kräutern gewürzt werden. Am Anfang zunächst sparsam dosieren und einzeln verwenden, damit eventuelle Unverträglichkeiten ausgeschlossen werden können.

Ansonsten sind Kräuter (am besten frisch oder als Tiefkühlkräuter) eine gute Möglichkeit, schmackhaft zu kochen, ohne zu überwürzen; auch haben viele Kräuter eine verdauungsfördernde Wirkung.

Zusammenfassung, wie koche ich Familienküche kindgerecht?

Es kommt immer (!) auf die Zubereitung an!

Wer säuglingsgerecht (für den frühen Familientisch) bzw. kleinkindgerecht kochen möchte, kocht salzlos und salzt ggfs. am Tisch nach. Alternativ wird die Baby- oder Kinderportion vor dem gewohnten Würzen abgenommen und dann das Gericht gewürzt.

Das Würzen mit Kräutern ist ab rund 8-10 Monaten „erlaubt“ und durch die meist verdauungsfördernde Wirkung auch kein Problem.

Ältere Kinder (ab 1 Jahr) können behutsam an die Familien-gewohnten Gewürze herangeführt werden.

Fleisch und Fisch für Säuglinge und Kleinkinder (bis drei Jahren) nicht braten, sondern besser dünsten;

beim Braten von Frikadellen oder Bratlingen/Puffern wenig Fett verwenden.

Mein persönlicher Tipp für den gesunden Familientisch:

Spätestens wenn das Kind/die Kinder am Familientisch mitisst/mitessen, ist es die beste Gelegenheit, die eigene, elterliche Ernährung zu überdenken und wenn nötig umzustellen.

Tipps und/oder Rezepte dazu bekommt ihr gern in meiner Gruppe bei Facebook: [Von Beikost bis Schulbrot - Gesunde Kinderküche von Anfang an](#) oder in meinen bisher erschienenen [Ebooks](#).

Lasst es euch gemeinsam schmecken und „esst euch gesund“ ☺

Eure Silke M. Wiechmann

Iss dich gesund Ernährungsberatung

www.iss-dich-gesund.eu