

101 erste Lebensmittel unter 1 Jahr

www.beikost-familienkost.de





Vorwort

Liebe Mama,

101 Lebensmittel unter einem Jahr - Challenge accepted. Ich wünsche dir und deinem Baby ganz viel Freude auf dieser Reise und jede Menge Spaß beim Ausprobieren.

Vorher möchte ich aber noch schnell ein paar wichtige Informationen mit auf den Weg geben.

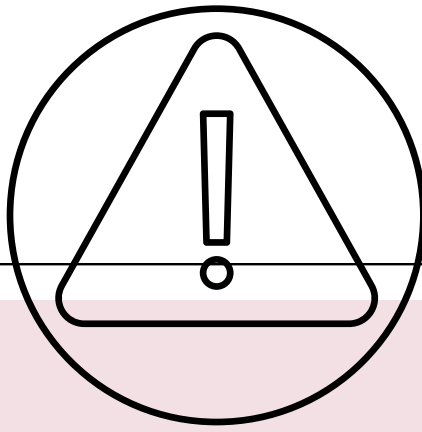
Lass dich nicht stressen: Natürlich muss dein Baby bis zu seinem ersten Geburtstag nicht 101 verschiedene Lebensmittel probiert haben. Manche Lebensmittel sind z.B. saisonal und eure Beikostphase passt vielleicht gerade nicht dazu. Macht nichts, ihr könnt die Liste auch nach dem ersten Geburtstag noch weiterführen.

Die Liste soll euch vor allem zeigen, dass die Beikost Zeit nicht nur aus Karotten und Pastinaken besteht. Nie wieder sind unsere Babys so offen für neue Lebensmittel wie im ersten Lebensjahr. Warum diese Zeit also nicht nutzen und den Kleinen so viel wie möglich zeigen?

Zweitens: Bitte beachte den Anhang. Dort habe ich dir zu einigen Lebensmitteln ein paar Besonderheiten notiert.

Drittens: Bitte biete die Lebensmittel immer den Fähigkeiten entsprechend deines Babys an. Auch dazu findest du im Anhang eine kleine Übersicht.

Deine Vanessa



Medizinischer Disclaimer / Haftungsausschluss

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Die Texte sind sorgfältig recherchiert, erheben aber weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Die Inhalte ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt deines Vertrauens!

Die Inhalte der digitalen Produkte dienen ausschließlich zu Informationszwecken.

Für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben, übernehme ich keine Haftung.

Dieses Dokument darf nicht weitergegeben und dient ausschließlich dem alleinigen Gebrauch des Käufers. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt.

Erstellt von: Vanessa König
Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin (B. Sc.)
Stand: April 2024

www.beikost-familienkost.de
https://www.instagram.com/beikost_familienkost/

© Copyright 2024 Vanessa König – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der (elektronischen) Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Exkurs: Verbotene Lebensmittel

Generell zu vermeiden:

- Alkohol
- Koffeinhaltige Getränke: Kaffee, Cola, Energy-Drinks
- Honig / Ahornsirup: Diese können Bakterientoxine enthalten. Außerdem ist die Wirkung die gleiche wie Zucker. Ab 1 Jahr sind beide erlaubt.
- Rohe Produkte wie: Rohmilchkäse, Sprossen, Salami, rohe Eier, roher Fisch oder Lebensmittel, die diese Zutaten enthalten, z.B. Sushi, selbstgemachte Mayonnaise, Tiramisu. Stattdessen: gut durcherhitztes Ei, pasteurisierte Kuhmilch und -produkte, durch gegartes Fleisch und durchgegarter Fisch.
- Scharfe Gewürze wie Chilli.

Aufgrund der Beschaffenheit zu vermeiden:

- ganze oder gehackte Nüsse. Hier ist die Gefahr des Verschluckens zu groß. Besser so anbieten: fein gemahlen verbacken (z.B. zuckerfreie Muffins), Nussmus.
- Kleine, runde "prallelastische" Lebensmittel: ganze Weintrauben, Heidelbeeren oder andere runde Lebensmittel. Hier besteht die Gefahr des Verschluckens. Besser so anbieten: Je nach Fertigkeiten des Kindes: Vierteln, halbieren, pürieren.
- Rohkost wie Möhre oder Apfel. Solche Lebensmittel sind noch zu hart und sollten, je nach Fähigkeiten des Kindes erst als ganzes angeboten werden, wenn 4 Backenzähne übereinander stehend vorhanden sind. Besser so anbieten: fein geraspelt, gedünstet, püriert.

Exkurs: Wie Lebensmittel anbieten

Achtung! Bitte verbotenen Lebensmittel beachten, dort steht beschrieben, wie du Lebensmittel nicht anbieten solltest.

Ab Beikost Start:

Entweder fein püriert als Brei oder weich gedünstet als Fingerfood. Dabei sollte das Lebensmittel Stickform haben, damit dein Baby es gut mit der Faust greifen kann. Außerdem sollte das Lebensmittel so weich gedünstet sein, dass du es ganz einfach zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken kannst.



Sobald dein Baby **den Pinzettengriff (ab ca. 9 Monaten)** beherrscht, kannst du die Mahlzeiten weich gedünstet in Würfelform anbieten. Der Babybrei kann nun langsam stückiger werden. Bitte schaue individuell auf die Fähigkeiten deines Babys.



101 Lebensmittel unter 1

Gemüse

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Paprika |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl | <input type="checkbox"/> Pastinake |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Rosenkohl |
| <input type="checkbox"/> Erbsen | <input type="checkbox"/> Rote Bete |
| <input type="checkbox"/> Grünkohl  | <input type="checkbox"/> Sellerie* |
| <input type="checkbox"/> Gurke | <input type="checkbox"/> Spargel |
| <input type="checkbox"/> Kartoffel | <input type="checkbox"/> Spinat |
| <input type="checkbox"/> Knollensellerie* | <input type="checkbox"/> Steckrübe |
| <input type="checkbox"/> Kohlrabi | <input type="checkbox"/> Süßkartoffel |
| <input type="checkbox"/> Kürbis | <input type="checkbox"/> Tomate |
| <input type="checkbox"/> Lauch | <input type="checkbox"/> Zucchini |
| <input type="checkbox"/> Mangold | <input type="checkbox"/> Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> Möhre | |

Obst

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ananas | <input type="checkbox"/> Nektarine |
| <input type="checkbox"/> Apfel | <input type="checkbox"/> Pfirsich |
| <input type="checkbox"/> Aprikose | <input type="checkbox"/> Pflaume |
| <input type="checkbox"/> Avocado | <input type="checkbox"/> Wassermelone |
| <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Weintrauben |
| <input type="checkbox"/> Birne  | <input type="checkbox"/> Kirsche |
| <input type="checkbox"/> Brombeere | <input type="checkbox"/> Feige |
| <input type="checkbox"/> Clementine | <input type="checkbox"/> Kokosmilch/-nuss |
| <input type="checkbox"/> Erdbeere | <input type="checkbox"/> Papaya |
| <input type="checkbox"/> Heidelbeere | <input type="checkbox"/> Kaki |
| <input type="checkbox"/> Himbeere | <input type="checkbox"/> Zwetschge |
| <input type="checkbox"/> Honigmelone | <input type="checkbox"/> Dattel |
| <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Rhabarber |
| <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Mirabellen |
| <input type="checkbox"/> Maracuja | <input type="checkbox"/> Zitrone |


Getreide

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dinkel* | <input type="checkbox"/> Reis |
| <input type="checkbox"/> Hafer* | <input type="checkbox"/> Roggen* |
| <input type="checkbox"/> Hirse | <input type="checkbox"/> Weizen* |
| <input type="checkbox"/> Mais  | |

Tierische Lebensmittel

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Butter* | <input type="checkbox"/> Rindfleisch |
| <input type="checkbox"/> Eier*  | <input type="checkbox"/> Hähnchenfleisch |
| <input type="checkbox"/> Milch* | <input type="checkbox"/> Putenfleisch |
| <input type="checkbox"/> Naturjoghurt* | <input type="checkbox"/> Markrele* |
| <input type="checkbox"/> Frischkäse* | <input type="checkbox"/> Schweinefleisch |
| <input type="checkbox"/> Lachs* | <input type="checkbox"/> Käse* |
| <input type="checkbox"/> Kabeljau* | |

Nüsse, Fette, Hülsenfrüchte

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cashewmus* | <input type="checkbox"/> Rapsöl |
| <input type="checkbox"/> Erdnussmus*  | <input type="checkbox"/> Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen | <input type="checkbox"/> Haselnussmus* |
| <input type="checkbox"/> Linsen | <input type="checkbox"/> Tahin (Sesammus)* |
| <input type="checkbox"/> Mandelmus* | <input type="checkbox"/> Leinsamen |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Tofu* |
| <input type="checkbox"/> Pastinakenmus | |

Kräuter und Gewürze

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Basilikum | <input type="checkbox"/> Majoran |
| <input type="checkbox"/> Ceylon-Zimt | <input type="checkbox"/> Minze |
| <input type="checkbox"/> Dill  | <input type="checkbox"/> Oregano |
| <input type="checkbox"/> Kakao | <input type="checkbox"/> Petersilie |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> Rosmarin |
| <input type="checkbox"/> Koriander | <input type="checkbox"/> Schnittlauch |
| <input type="checkbox"/> Majoran | <input type="checkbox"/> Thymian |

Anmerkungen

Milch & Milchprodukte

Die Empfehlung lautet:

Bis zum ersten Geburtstag nur 200 ml pasteurisierte Vollmilch pro Tag.

Ab dem 1. Geburtstag sind bis zu 330 ml Vollmilch und Milchprodukte pro Tag erlaubt.

Dabei zählt 100 g Joghurt wie 100 ml Milch, bzw. 30 g Käse wie 100 ml Vollmilch. Quark wird aufgrund des hohen Proteinbedarfs nicht empfohlen.

Rohmilchprodukte gehören zu den verbotenen Lebensmitteln.

Tiefgekühlte Kräuter und Beeren

Tiefgeföhlte Kräuter oder Beeren sollten vor dem Verzehr immer erhitzt werden, um mögliche Krankheitserreger abzutöten.

Einmal aufgetaute Lebensmittel sollten nicht wieder eingefroren werden.

Kakao

Mit Kakao meine ich reinen Kakao (Backkakao) und nicht die Kakaopulver Variante, die Zucker enthält.

Kakao enthält Theobromin, ein Inhaltsstoff, der Koffein sehr ähnlich ist und daher eine anregende Wirkung haben kann. Aus diesem Grund würde ich Kakao nur selten und in geringen Mengen anbieten und besser nicht vor dem Schlafengehen.

Anmerkungen

Reis

In Reis kann das Halbmetall Arsen enthalten sein. Dieses kann in großen Mengen Krebs auslösen und in regelmäßigen kleinen Mengen die Gefäße und Nerven schädigen. Daher sollte man gerade bei Babys und Kleinkindern auf ein paar Dinge achten.

Es gibt Höchstgrenzen für den Arsengehalt. Diese sind bei Babyprodukten niedriger angesetzt. Allerdings gilt es am besten gar kein Arsen aufzunehmen, wobei in Reis immer Arsen enthalten ist, da die Pflanze es aus dem Boden aufnimmt.

Diese Höchstgrenzen wurden beispielsweise für Reiswaffeln, Reisbrei, Reiskekse etc. festgelegt.

Dennoch empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung Reisdinks oder andere Reisprodukte nur in Maßen zu geben. Für Babys und Kleinkinder sollten ausschließlich Reiswaffeln und andere Reisprodukte verwendet werden, die für diese Altersgruppe hergestellt wurden.

Ihr könnt den Arsengehalt im Reis etwas reduzieren, wenn ihr den Reis sehr gründlich wäscht und in viel Wasser kocht. Das Kochwasser sollte nach dem kochen weggeschüttet werden. Die Arsenverbindungen aus dem Reis können nämlich teilweise ins Wasser übergehen.

Arsen befindet sich hauptsächlich in den Randschichten vom Reiskorn. Daher enthält weißer, geschliffener Reis weniger Arsen als Vollkornreis. Basmati Reis soll wenig Arsen enthalten.

Anmerkungen

Allergieprävention

Ein Ausschluss bestimmter Lebensmittel auf Verdacht aus der Ernährung des Kindes wird nicht empfohlen. Wenn ein Kind auf ein bestimmtes Lebensmittel reagiert, sollte der Gang zum Kinderarzt erfolgen. Erst wenn eine gesicherte Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit festgestellt wurde, gilt es, bestimmte Lebensmittel zu vermeiden.

Ansonsten gilt, dass im Rahmen der Beikost zur Allergieprävention auch Allergene eingeführt werden sollten.

Sollte eure Hebamme empfehlen, dass im ersten Lebensjahr auf ein bestimmtes Lebensmittel verzichtet werden muss: Diese Aussage ist veraltet.

Die nachfolgenden Lebensmittel solltest du deinem Baby also im Rahmen der Beikosteinführung regelmäßig geben:

- Kuhmilch sollte mit Beginn des zweiten Breis, also dem Milch-Getreide-Brei gegeben werden (bis zu 200 ml Kuhmilch pro Tag)
- Fisch sollte ab Einführung des Gemüse-Kartoffel-Fleisch Breis regelmäßiger Bestandteil sein und nach Möglichkeit 1-2x/Woche gegeben werden.
- Hühnerei sollte regelmäßig gegeben werden. Allerdings nur durcherhitzt, also verbacken oder hart gekocht. Rührei wird nicht empfohlen.
- Bei Säuglingen mit atopischer Dermatitis kann erwogen werden, regelmäßig Erdnuss in Form von Mus anzubieten. Dies macht Sinn, wenn in eurer Familie regelmäßig Erdnuss verzehrt wird. Hier könnte vorab die Rücksprache mit dem Kinderarzt sinnvoll sein, um eine Erdnuss-Allergie vorher auszuschließen.

Anmerkungen

Allergene

Es gibt insgesamt 14 Hauptallergene. Die sind dir eventuell schon mal auf Zutatenliste von Lebensmitteln oder im Restaurant aufgefallen.

Wichtig: Wenn du den Verdacht hast, dass dein Kind auf eines dieser Lebensmittel reagiert, z.B. mit Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Hautausschlag, Atemnot. Dann kontaktiere umgehend den Kinderarzt/die Kinderärztin.

Allergien treten bei Kindern hauptsächlich beim Verzehr von Hühnerei, Kuhmilch, Erdnuss, Schalenfrüchten (Nüssen), Fisch, Sesam und Soja auf.

Die Allergene:

- Eier/-erzeugnisse
- Erdnüsse/-erzeugnisse
- Fisch/-erzeugnisse
- Glutenthaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (z.B. Weizen, Roggen)
- Krebstiere/-erzeugnisse (z.B. Garnelen, Shrimps)
- Lupine/-erzeugnisse
- Milch/-erzeugnisse
- Schalenfrüchte (Nüsse) /-Erzeugnisse (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Cashewkerne)
- Schwefeldioxid/Sulfite (E220 – E228 u.a. in Trockenobst, Tomatenpüree, Wein)
- Sellerie/-Erzeugnisse
- Senf/-Erzeugnisse
- Sesam/-Erzeugnisse
- Soja/-Erzeugnisse
- Weichtiere/-Erzeugnisse (z.B.: Schnecken, Muscheln, Austern, Tintenfisch, Calamares)



Wer schreibt?

Entspannt und sicher durch die Beikost-Zeit. Das ist mein Wunsch für dich.

Mein Name ist Vanessa und ich habe Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften mit dem Schwerpunkt Humanernährung an der Uni in Bonn studiert. Außerdem bin ich selbst Mutter von 2 Kindern. Als unser erstes Kind bereit für die Beikost war, bin ich richtig tief in dieses Thema eingestiegen und hab gemerkt, dass die Informationen dazu sehr verwirrend und widersprüchlich sein können. Darum bin ich hier: um dich im Dschungel der Informationen an die Hand zu nehmen, damit dein Baby und du entspannt und sicher durch die Beikost-Zeit kommt.

Deine Vanessa

Quellen

https://register.awmf.org/assets/guidelines/061-016l_S3_Allergiepraevention_2022-11.pdf

<https://www.gesund-ins-leben.de/netzwerk-gesund-ins-leben/aktuelle-meldungen/meldungen-2022/allergie-unvertraeglichkeit-oder-einfach-nur-bauchschmerzen/>

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kleinkinder/handlungsempfehlungen/nahrungsmittel-unvertraeglichkeiten/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/arsen-in-reis-was-ist-bei-saeuglingen-und-kleinkindern-zu-beachten-12119>

https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_arsengehalten_in_reis_und_reisprodukten-194346.html