

## **Die natürliche und einfache Art, Beikost einzuführen: Baby-Led-Weaning**

### Was ist Baby-Led-Weaning?

Beim Baby-Led-Weaning bekommt das Baby die Möglichkeit, von Beginn der Beikost an selbständig zu essen – es gibt kein Füttern mit dem Löffel und keine pürierte Nahrung. Das Baby sitzt mit am Tisch und ist bei den Mahlzeiten dabei, und wenn es bereit für Beikost ist, nimmt es sich selbst das Essen – zuerst mit den Fingern, später mit Besteck.

### Baby-Led-Weaning

- Ermöglicht den Babys Geschmack, Beschaffenheit, Farbe und Geruch der Nahrungsmittel zu erkunden
- Unterstützt Unabhängigkeit und Selbstvertrauen
- Hilft bei der Entwicklung von Hand-Auge-Koordination und der Fähigkeit, zu kauen
- Vermindert die Wahrscheinlichkeit von späterem Übergewicht und einer speziellen Vorliebe für süße Nahrungsmittel

Alle gesunden Babys können mit dem eigenständigen Essen ab dem Alter von ungefähr sechs Monaten beginnen. Man muss ihnen nur die Möglichkeit dafür bieten.

### Warum ist Baby-Led-Weaning sinnvoll?

Baby-Led-Weaning basiert auf der Entwicklung von Babys im ersten Lebensjahr: Das Immun- und Verdauungssystem von Babys ist bis zum Alter von ungefähr sechs Monaten noch nicht reif für andere Nahrung als Muttermilch oder Flaschennahrung. Muttermilch oder Flaschennahrung ist bis dahin alles, was ein gesundes Baby braucht. Mit sechs Monaten kann ein Baby (mit etwas Unterstützung) auf dem Schoß der Eltern sitzen, kann feste Nahrung in Stücken greifen, in den Mund stecken und allein essen. Würde man – so wie früher – mit der Beikost beginnen, wenn das Baby drei bis vier Monate alt ist, dann müsste es pürierten Brei bekommen, weil es noch nicht selbst essen kann. Wenn Sie also mit der Einführung von Beikost warten, bis Ihr Baby etwa sechs Monate alt ist und die Beikostreifezeichen zeigt, können Sie dieses „Brei-Stadium“ überspringen. Ihr Baby kann gleich lernen, eigenständig zu essen.

### Wird es sich nicht verschlucken?

Schon länger werden Eltern ermutigt, ihrem Baby ab ungefähr sechs Monaten neben Brei auch Finger-Food anzubieten, damit es Kauen lernt. Baby-Led-Weaning verzichtet komplett auf die Fütterung mit dem Löffel. Auf diese Art und Weise ist ein Verschlucken nicht wahrscheinlicher als bei jeder anderen Beikostmethode, vorausgesetzt, dass einfache Sicherheitsmaßnahmen beachtet werden (siehe unten). Tatsächlich ist es so, dass das Baby höchstwahrscheinlich sicher essen lernen wird, wenn es selbst kontrollieren kann, was es in den Mund steckt.

### Wie soll man beginnen?

- Setzen Sie Ihr Baby so auf den Schoß (oder wenn es sich bereits selbst aufsetzen kann, in den Hochstuhl), dass es auf den Tisch schauen kann. Vergewissern Sie sich, dass es stabil sitzt und Hände und Arme frei bewegen kann.

- Bieten Sie Ihrem Baby das Essen an, anstatt es ihm zu geben. Legen Sie das Essen dafür entweder auf den Tisch oder lassen Sie es sich aus der Hand nehmen. Die Entscheidung liegt beim Kind.
- Beginnen Sie mit Nahrungsmitteln, die leicht zu greifen sind. Stücke in handlicher Größe oder längere Streifen sind für den Anfang das Beste. Führen Sie neue Formen und Strukturen/Konsistenzen allmählich ein, so dass Ihr Baby erkunden kann, wie es damit umgehen muss.
- Lassen Sie das Baby so oft wie möglich an Ihren eigenen Mahlzeiten teilnehmen. Bieten Sie Ihrem Kind dabei so oft wie es geht das Essen an, das Sie für sich selbst zubereitet haben – vorausgesetzt, es ist geeignet. So kann es Sie nachahmen und dabei lernen.
- Damit sich das Baby gut konzentrieren kann, wählen Sie Zeiten, in denen es nicht müde oder allzu hungrig ist. Zu Beginn sind Mahlzeiten zum Spielen und Lernen da – alle nötigen Nährstoffe bekommt es noch von den Milchmahlzeiten.
- Bieten Sie weiterhin wie bislang Muttermilch oder Flaschennahrung an – Milchmahlzeiten sind im gesamten ersten Lebensjahr Hauptnahrungsquelle. Wenn das Baby weniger davon braucht, wird es diese Mahlzeiten selber reduzieren.
- Bieten Sie Ihrem Baby zu den Mahlzeiten stilles Wasser oder Leitungswasser aus einer Tasse oder einem Glas an, damit es die Möglichkeit hat, zu trinken, wenn es möchte.
- Drängen Sie Ihr Baby nicht oder lenken Sie es nicht ab, während es mit dem Essen beschäftigt ist. Ermöglichen Sie ihm, sich mit ausreichend Zeit darauf zu konzentrieren.
- Stecken Sie selbst kein Essen in den Mund Ihres Kindes oder versuchen Sie nicht, es zu überreden, mehr zu essen, als es möchte.

#### Welche Nahrungsmittel kann ich meinem Baby anbieten?

Sie können Ihrem Baby die meisten gesunden Nahrungsmittel anbieten, die Sie selbst essen, z. B. Gemüse, Obst, Fleisch, Käse, gekochte Eier, Brot oder Toast, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Fisch. Wenn Ihr Baby anfängt zu essen, wählen Sie die Lebensmittel aus, die gut in Stücke oder lange Streifen zu schneiden sind. Wenn Sie Ihrem Kind viele unterschiedliche Lebensmittel anbieten, geben Sie ihm die Möglichkeit, Geschmack und Beschaffenheit der Nahrung zu entdecken und zu gewährleisten, dass es alle Nährstoffe bekommt, die es braucht.

#### Lebensmittel, die im ersten Lebensjahr vermieden werden sollten

- Salz
- Zucker (alle Zuckerarten, auch Maltose, Glucose, Dextrose, Fructose, Maltodextrin)
- Fast Food oder Fertigprodukte
- Honig
- Rohmilch
- Rohe Eier, rohes Fleisch, rohen Fisch
- Ganze Nüsse, kleine Beeren
- Sojaprodukte

Lesen Sie die Etiketten mit den Angaben über die Inhaltsstoffe in Fertigprodukten sorgfältig: Viele dieser Produkte enthalten eine Menge Salz oder Zucker. Je weiter vorne eine Zutat in der Zutatenliste steht, desto größer ist ihr Anteil im Produkt.

## Tipps

Erwarten Sie von Ihrem Baby nicht, dass es anfangs viel isst. Viele Babys essen in den ersten Monaten des Baby-Led-Weaning nur sehr kleine Mengen. Es hilft Ihnen vielleicht, sich vorzustellen, dass die Mahlzeiten am Anfang eher „Spielzeiten“ sind.

Stellen Sie sich auf etwas Chaos und Kleckerei ein. Legen Sie ein großes, sauberes (Hand-)Tuch unter den Stuhl, um den Boden zu schützen. Heruntergefallene Stücke Essen können Sie so aufheben und wieder anbieten.

Haben Sie gemeinsam Spaß beim Essen. So wird Ihr Baby gerne neue Nahrungsmittel probieren und sich auf die Mahlzeiten freuen.

## Vorsichtsmaßnahmen für sicheres Essen

- Ihr Baby soll nur im Sitzen essen
- Halbieren oder vierteln Sie kleine Früchte wie z. B. Kirschen oder Weintrauben und entfernen Sie die Kerne
- Nur Ihr Kind darf sich Essen in den Mund stecken
- Erklären Sie allen Personen, die sich um Ihr Kind kümmern, wie Baby-Led-Weaning funktioniert
- Lassen Sie Ihr Kind niemals allein, wenn es isst

## Zeichen für die Beikostreife

Das Baby

- hat keinen Zungenstreckreflex mehr, durch den feste Nahrung automatisch wieder aus dem Mund herausgeschoben wird
- kann in beide Richtungen rotieren (dreht sich bds. vom Rücken auf den Bauch)
- kann mit wenig Unterstützung aufrecht sitzen auf dem Schoß der Eltern
- zeigt Bereitschaft zum Kauen
- kann selbständig Nahrung aufnehmen und zum Mund führen
- zeigt am Familientisch deutliches Interesse am Essen der Familienmitglieder
- kann seine Sättigung durch Verweigerung des Essens anzeigen

**Buchtipps: Eva Nagy, Loretta Stern: Einmal breifrei, bitte!  
Gill Rapley, Tracey Murkett: Baby Led Weaning  
Janko von Ribbeck: Schnelle Hilfe für Kinder**