



Vertiefungsinput Kursblock 2

Baby-led weaning

Genormte Essenspläne

Die meisten Babys sind irgendwann um den sechsten Lebensmonat herum dazu bereit, zusätzlich zur Mutter- oder Flaschenmilch auch noch andere Nahrung zu sich zu nehmen. Das Altern, wann ein Baby wirklich so weit ist, ist sehr unterschiedlich. Einige wollen schon mit vier Monate anfangen, andere erst mit neun. Es gibt diverse Pläne, die genau vorschreiben, was das Baby in welchem Alter nun in welcher Reihenfolge am besten gefüttert bekommen soll. Diese Pläne sind von Land zu Land sehr unterschiedlich und verändern sich auch immer Mal wieder. Wollen Eltern solche Pläne verfolgen, kann das grossen Stress auslösen, vor allem dann, wenn das Baby nicht mitmacht, sei es, weil es noch nicht bereit dazu ist oder weil es die angebotene Nahrung nicht toll findet. Eltern versuchen dann mitunter, ihre Babys abzulenken, auszutricksen zu bestechen, zu erpressen oder mit der Beimischung bestimmter Nahrungsmittel zu verführen. Mit solchen Strategien läuft man aber Gefahr, dass das Baby ein ungesundes Essverhalten entwickelt, weil es verlernt, auf seine eigenen Intuitionen zu achten.

Baby-led weaning

Das Konzept «Baby-led weaning» - das bedeutet so viel wie «babygeleiteter Beikoststart» - zeigt einen etwas anderen Zugang zum Thema. Die erste Grundannahme hinter diesem Konzept ist, dass jedes Baby dann mit Essen anfängt, wenn es bereit dazu ist – und nicht dann, wenn es auf einem genormten Plan steht. Daher geht es zunächst darum, zu erkennen, ob wann das Baby wirklich bereit ist. Folgende Punkte können dabei helfen:

- Das Baby kann auf dem Schooss einer erwachsenen Person weitgehend selbständig sitzen und dabei sein Köpfchen stabil halten
- Das Baby ist in der Lage, nach Gegenständen zu greifen und diese gezielt zum Mund zu führen
- Der Zungenstreckreflex, mit dem das Baby intuitiv alles aus dem Mund schiebt, ist von selbst verschwunden.
- Das Baby interessiert sich bei Familienmahlzeiten für das Essen der grossen.

Wenn diese Punkte erfüllt sind, können Eltern anfangen, dem Baby Essen anzubieten. Doch das Baby entscheidet, was und wie viel es davon wirklich essen will und das Baby entscheidet auch, wie viel Milch es daneben noch weiterhin trinken möchte (so entfällt für uns die Sorge, das Baby esse zu wenig). Die zweite Grundannahme hinter dem Konzept ist nämlich, dass Babys sich aus einer Auswahl an gesunden Lebensmitteln intuitiv diejenigen aussuchen, die am besten für sie sind. Das Baby-led weaning funktioniert daher im Kern so, dass Eltern dem Baby eine Auswahl an gesunden Lebensmitteln so anbieten, dass das Baby die Lebensmittel selbständig ergreifen, in den Mund führen und mit der Zunge zerdrücken kann. Dem Baby wird also Fingerfood statt Brei angeboten (wobei natürlich auch eine Kombination möglich ist...).

Fingerfood und Baby-led weaning hat den Nachteil, dass der Essensplatz und das Baby ziemlich schmutzig werden können. Denn wesentlich beim Konzept ist auch, dass das Baby selbst entscheidet auf welche Art und Weise es das Essen erkunden will: Vielleicht will es zuerst nur daran lutschen oder es will das Essen in den Mund schieben und dann wieder rausspucken. Vielleicht will es auch mit der Hand das Essen zerdrücken und so etwas über die Beschaffenheit davon lernen. Mit der Zeit wird es den Unterschied zwischen essbaren und nichtessbaren Dingen immer besser verstehen und immer zielstrebig die essbaren Dinge in den Mund schieben.

Neben dem Nachteil mit der Sauberkeit hat das Konzept auch diverse Vorteile, z.B.:

- Babys, die am Familientisch ohne Zwang selbst das Essen erkunden dürfen, assoziieren Essen von Anfang an mit Gemeinschaft und Genuss.
- Babys, die selbst entscheiden dürfen, wieviel sie wovon essen, können ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl beibehalten. Das ist für eine gesunde Essgewohnheit wesentlich.
- Babys, die Fingerfood selbst essen dürfen, entwickeln ein Gespür für verschiedene Texturen und Konsistenzen von Lebensmitteln und trainieren ihre Feinmotorik sowie ihre Mundmuskulatur.

Was isst das Baby (nicht!)?

Diese Frage sollte im Prinzip eher lauten, was das Baby nicht essen sollte. Kennt man die Liste an «verbotenen» Nahrungsmitteln kann man alles andere dem Baby anbieten und zwar am einfachsten dann, wenn man selbst sowieso gerade isst. Gefährliche Lebensmittel sind:

- **Honig und Ahornsirup** (wegen Bakterien, die bei Baby zu Vergiftungen führen können)
- **Unzerkleinerte Erbsen, Bohnen, Samen, Weintrauben, Würstchen, Nüsse und Beeren** (hier besteht die Gefahr, dass sich das Baby schlimm verschlucken könnte)
- **Rohe Eier, roher Fisch oder rohes Fleisch** (wegen der Salmonellengefahr; Vorsicht zudem bei Geräten im Fisch!)
- **Rohmilch** (wegen Bakterien)
- **Salat, Spinat und Mangold** (die Blätter können im Gaumen kleben bleiben)
- **Salz** (weil die Niere des Baby bis zum ersten Lebensjahr noch nicht ganz ausgereift ist; wenig Salz, z.B. im Wasser der Teigwaren, ist ok.)
- **Zucker, Süßungsmittel, Aromen, Geschmacksverstärker** (dadurch wird das Baby dazu verführt, über sein Sättigungsgefühl hinaus zu essen)
- **Alkohol, Koffein und Teein**
- **Quark, Joghurt oder Kuhmilch** sollte nur in kleinen Mengen gegeben werden (zu viel davon kann die Niere belasten; 200ml pro Tag sind ok.)

Weil das Baby noch nicht zu viel Salz essen sollte, kann Baby-led weaning dazu führen, dass wir unser Essen erst auf dem Teller und nicht schon beim Kochen salzen. Wenn wir so kochen, dann können Baby im Prinzip einfach bei uns mitessen – sofern wir einigermaßen gesund kochen. Geeignet für den Start sind z.B. gedünstete Gemüstickst, gekochte Eier, Teigwaren, Brot oder Obst.

Praxistipps

- Besorge einen Hochstuhl, der sich leicht abwischen lässt (vorzüglich ohne Stoffpolster!)
- Ein am Hochstuhl befestigtes Tischchen mit einem Rand verhindert, dass Essen zu Boden fällt.
- Lege evtl. unter den Hochstuhl eine Plastikmatte oder Zeitungspapier
- Besorge einen Essmantel mit Ärmchen (evtl. aus Kunststoff, da diese leicht abzuspuhlen sind).
- Plane viel Zeit ein für die ersten Essensversuche sowie für das Anschliessende Säubern.

Sicherheitsvorkehrungen

Die Gefahr des Verschluckens ist bei Fingerfood nicht grösser als bei Brei. Gesunde Babys haben einen gut ausgebildeten Würgereflex, der übrigens viel weiter vorne auf der Zunge liegt als bei uns Erwachsenen: Wenn ein Baby würgt, bedeutet das also noch nicht, dass das Essen bereits im Rachen steckt. Neben der Sicherheitsvorkehrung, dass bestimmte Lebensmittel wie unzerkleinerte Erbsen oder Nüsse nicht angeboten werden, gilt es folgendes zu beachten:

- Das Baby sollte beim Essen immer aufrecht sitzen, damit es Essen wieder aus dem Mund schieben kann.
- Das Baby darf beim Essen niemals unbeaufsichtigt sein, damit Erwachsene schnell eingreifen können, falls es sich doch einmal verschlucken sollte: Das Baby an den Füßen hochheben oder über die Knie legen und dann beherrscht auf den Rücken klopfen!

Weiterführende Literatur

Imlau, Nora (2016): *Mein kompetentes Baby. Wie Kinder zeigen, was sie brauchen*. München: Kösel-Verlag. S. 53-73.

Stern, Loretta & Nagy, Eva (2013): *Einmal breifrei, bitte! Die etwas andere Beikost*. München: Kösel-Verlag.