

# Junikas Baby led weaning - FAQ

Immer wieder stellen Eltern ähnliche Fragen zu BLW, die wir gerne beantworten. Um es ein wenig einfacher zu gestalten, bieten wir hier eine Übersicht über Fragen und Antworten, die zu den meist gestellten gehören.

## Muss ich mich in das Thema einlesen?

Müssen tut man natürlich nicht, aber es ist sehr hilfreich sich mit den Grundlagen zu beschäftigen. Viele Fragen beantworten sich dann von selbst, man gewinnt als Elternteil an Sicherheit und das vermittelt man auch seinem Baby. Sehr zu empfehlen ist das Grundlagenbuch von Gill Rapley und Tracey Murkett "Baby led weaning" Das Grundlagenbuch: der stressfreie Beikostweg

## Ab wann darf mein Baby essen?

Hier gibt es keine fixe Regel. Breikinder werden oft schon ab 4 Monaten mit Brei gefüttert. Das gilt bei BLW als zu früh. Im Grundlagenbuch geht man davon aus, dass das Baby die ersten 6 Monate voll gestillt bzw. mit der Flasche nach Bedarf versorgt wird. Das ist positiv für die Darmentwicklung und die meisten Babys erreichen die Beikostreife NICHT früher. Das ist auch das Stichwort zur Beantwortung dieser Frage - mit Beikostreife.

## Was ist Beikostreife? Von Beikostreife spricht man, wenn

- das Baby mit wenig Unterstützung aufrecht im Hochstuhl oder auf dem Schoß der Eltern sitzen kann
- das Baby deutliches Interesse am Essen der Familie zeigt
- das Baby Kaubewegungen imitiert
- das Baby das Essen gezielt mit der Hand zum Mund führen kann
- der Zungenstoßreflex des Babys nachgelassen hat, dieser lässt es Dinge aus dem Mund schieben

## Mein Kind schaut immer auf mein Essen - kann ich ihm schon etwas geben?

Das alleine heißt NICHT, dass das Kind beikostreif ist! Man sollte zuerst versuchen, dem Kind am Familientisch einen Löffel zum Spielen in die Hand zu geben. Oft reicht das fürs erste und man kann sich noch ein wenig Zeit mit dem Essen lassen.

## BEikost nicht VOLLkost

Bei BLW geht es nicht darum Milch-Mahlzeiten zu ersetzen. Es ist ganz wichtig, dass weiterhin - zumindest bis zum 1. Geburtstag - weiter nach Bedarf gestillt oder mit der Flasche gefüttert wird. Das Baby selbst bestimmt das Tempo und braucht im 1. Lebensjahr noch Mutter- oder Ersatzmilch nach Bedarf.

## Womit fange ich am besten an?

Das entscheidet im Grunde jede Mutter/Vater selbst. Viele starten mit einfachen gedünsteten Gemüse- und Obststicks in Pommegröße. Diese lassen sich vom Baby leicht in der Hand halten. Die Nah-

rungsmittel können so in ihrem reinen Zustand mit allen Sinnen erforscht werden. Viele starten aber auch direkt mit Mahlzeiten, die die ganze Familie zu sich nimmt.

**WICHTIG ist: kein Salz, kein Zucker, keine ganzen Nüsse, kein Honig, keine rohen Eier oder rohes Fleisch, auch kein Rohkäse.**

### **Mein Kind ist xx Monate und isst nicht richtig - ist das normal?**

Ja, das ist normal. „Food for kids under one, is just for fun!“. Essen im ersten Lebensjahr soll Spaß machen Und genau so ist es auch. Es geht NICHT darum, das Kind satt zu kriegen. Das Kind isst so viel, wie es essen will. Vor allem anfangs geht es um experimentieren, das Kennenlernen von verschiedenen Konsistenzen, Geschmäckern, Gerüchen etc.

### **Wie ist das mit dem Salz?**

Salz ist in den meisten Nahrungsmitteln enthalten und grundsätzlich auch wichtig für unseren Körper. Der Körper eines Babys kann mit zu viel Salz aber noch nicht umgehen. Die Nieren des Babys können größere Dosen nicht verarbeiten. Deshalb sollte man sich im 1. Lebensjahr an die Grenze von 1g pro Tag halten. (im 2. Lebensjahr 2g/Tag)

### **Wie ist das mit dem Zucker?**

Zucker ist für niemanden gesund und bei Babys sollte besonders darauf geachtet werden. Zum einen prägt sehr viel Süße die zarten Geschmacksnerven des Babys, denen wohl auch eine natürliche Süße genügen würde. Dadurch prägt man auch das spätere Essverhalten des Babys und zu viel Zucker kann bekanntermaßen zu Fettleibigkeit und verschiedenen Erkrankungen führen. Durch übermäßigen Zuckerkonsum kann außerdem Karies in den kleinen Babyzähnen entstehen. Im 1. Lebensjahr sollte komplett darauf verzichtet werden. Ob man seinem Kind Zuckerersatzstoffe wie Birkenzucker, Reissirup etc gibt, muss jedes Elternteil selbst entscheiden. Wir haben uns bewusst dagegen entschieden.

### **Ich habe Angst, dass mein Baby erstickt**

Anfangs würgen die Babys oft, denn der Würgereflex liegt bei Babys viel weiter vorne als bei Erwachsenen. Das ist auch gut so, denn auch das bewahrt vor dem Erstickten. Viele Eltern besuchen beim Beikoststart einen Erste Hilfe Kurs um im Notfall richtig reagieren zu können. Es gilt stets Ruhe zu bewahren, das Kind zu beobachten und NIEMALS unbeaufsichtigt essen lassen. Die meisten Eltern erkennen recht rasch, wann ihr Baby die Situation alleine im Griff hat und wann Hilfe braucht.

### **Mein Baby spuckt alles wieder aus, mag es nicht essen?**

Gerade anfangs geht es um das Experimentieren mit Geschmäckern und Konsistenzen. Viele Babys nehmen essen in den Mund und spucken es sofort wieder aus. Einfach immer wieder anbieten, irgendwann wird auch etwas davon im Bauch landen.

## Woher weiß ich was mein Baby gerne mag und was nicht?

Es ist wichtig und hilfreich sein Kind beim Essen zu beobachten und aufmerksam zu sein. Das bedeutet NICHT, sein Kind die ganze Zeit anzustarren! Babys lassen recht klar merken, was ihnen schmeckt und was nicht. Diese Vorlieben können sich täglich ändern und was gestern noch die Lieblingsspeise zu sein schien, kann morgen schon komplett abgelehnt werden.

## Kann ich breifreie Beikost und Brei mischen?

Auch hier gibt es keine festgeschriebenen Regeln. Das wichtigste ist, auf sein Kind zu hören und nach Bedarf Essen anzubieten. Bei BLW würde man das Kind den Brei selbst essen lassen. Manche Eltern füllen ihrem Kind den Löffel und geben ihn dem Kind in die Hand. Andere Eltern füttern ihr Kind mit Brei. Jeder muss das selbst entscheiden. BLW soll jedoch die Autonomie des Kindes und dessen natürliches Sättigungsgefühl fördern und vom Vollstopfen absehen. Das Kind bestimmt, wann und wieviel es isst, auch wenn das schon mal die Eltern in die Verzweiflung treiben kann.

## Darf mein Baby xx essen?

Dein Baby darf alles essen - außer Salz, Zucker, Honig, Nüsse - was du gerne geben möchtest. Wichtig ist auf eventuell versteckte Salz- und Zuckermengen zu achten. In gekauftem Brot ist zum Beispiel viel Salz. Wichtig ist darauf zu achten, was das Kind essen mag und kann, denn manche Lebensmitteln/Speisen sind leichter zu handhaben als andere. Ebenso ist es wichtig auf versteckte Inhaltsstoffe zu achten, vielleicht ist es keine gute Idee, seinem Baby zu oft Frittiertes anzubieten ... auch das prägt das spätere Essverhalten.

## Kann mein Baby alles essen auch wenn es keine Zähne hat?

Es braucht nicht unbedingt Zähne um zu essen. Die Zahnleisten sind sehr hart und können Nahrung schon sehr gut zermahlen. Abbeißen funktioniert nicht bei allem, deshalb sollte man eventuell auf die Darreichungsform achten oder die Kinder einfach am Essen lutschen lassen. Die meisten Kinder kommen mit fast jeder Nahrung gut klar, auch wenn sie noch keine Zähne haben.

## Nach dem Essen sieht die Küche/das Esszimmer wie ein Saustall aus, ist das normal?

Ja, das ist völlig normal. Auch hier gilt, Ruhe bewahren. Es gibt Eltern, denen ist der Dreck einfach egal, andere benutzen verschiedene Vorkehrungen wie Lätzchen mit Ärmeln und Papier oder Plastik unter dem Hochstuhl.

## Wie ist das mit Gewürzen?

Gewürze, außer besonders scharfe und Salz natürlich, sind erlaubt. Getrocknete Gewürze haben teilweise auch sehr viel Eisen. Wir haben auch auf Minze verzichtet, da die ätherischen Öle sich negativ auswirken könnten ...

## **Was soll ich meinem Kind zu trinken anbieten?**

Am besten bietet man Wasser oder ungesüßten Tee an. Von zuckerhaltigen Säften sollte man auch wegen der Zähne lieber Abstand nehmen. Gestillte Kinder bzw. Kinder, die nach Bedarf Ersatzmilch bekommen, brauchen nicht unbedingt zusätzliche Flüssigkeit. Trotzdem bietet es sich an zum Essen Wasser anzubieten, damit die Kinder dies kennenlernen und sich für später daran gewöhnen.

## **Muss ich BIO kaufen?**

Auch diese Entscheidung müssen Eltern selbst treffen. Grundsätzlich empfiehlt es sich regional und saisonal zu kaufen, das entlastet auch die Geldtasche. Obst und Gemüse aus dem Ausland, die lange Reisen hinter sich haben, wurden oft mit Chemikalien behandelt. Das heißt aber nicht, dass nur Bio gut ist.

## **Darf ich meinem Kind Fertigprodukte geben?**

In diesen sind oft diverse Zusätze wie Geschmacksverstärker oder Farbstoffe enthalten. Das ist weder für Erwachsene noch für Babys gesund! Darum bitte nicht in die Ernährung des Babys einbauen. Auch haben Fertigprodukte oft einen hohen Salz- bzw. Zuckergehalt.

## **Mein Kind ist jetzt 1 Jahr alt, gibt es noch irgendwelche Regeln?**

Mit dem ersten Geburtstag wird kein Schalter umgelegt und der Körper des Babys verträgt nicht plötzlich auf wundersame Weise große Mengen an Salz oder Zucker oder etwa Honig. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist natürlich auch nach dem 1. Geburtstag wichtig und somit sollte weiterhin darauf geachtet werden. Schließlich ist eines der wichtigsten Ziele von BLW, dass die Kinder ein gesundes Bewusstsein für Ernährung entwickeln und dieses auch beibehalten.

## **Wir freuen uns auf Euer Feedback und/oder weitere Fragen auf**

**[www.junikabeginntzuessen.com](http://www.junikabeginntzuessen.com),**  
**facebook oder**  
**schreibt uns eine Mail auf [junikabeginntzuessen@gmail.com](mailto:junikabeginntzuessen@gmail.com) -**

**wir bemühen uns um rasche Antworten!**

