

Beikost-Einführung für Säuglinge

Mit Seminarleiterin Ina Brasch



Ina Brasch
Praxis Semjia
Systemische Beratung



Semjia – systemische Beratung Ina Brasch | med. geprüfte Ernährungs-, Stoffwechsel- & Mikronährstoffberaterin | psychologische Beraterin

Mein Dashboard

Begrüßung

Skripte – was kommt nach Hause / HP

Offener ZoomCall

Prüfung Technik, Fragen & Chat

Kursaufbau und Inhaltsgestaltung

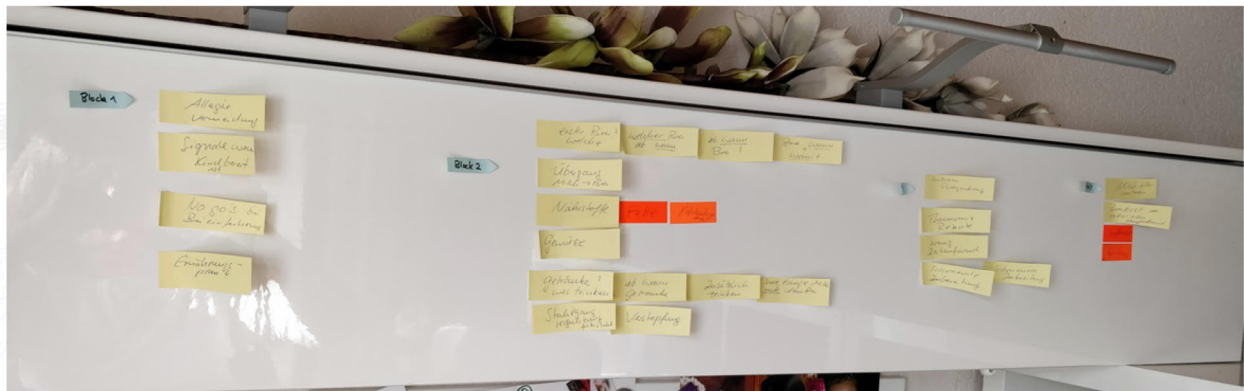
Rückfragen zu Teil 1

Sind noch Fragen zur letzten Einheit offen, Neue hinzugekommen.

Evtl. noch einmal bei einem Schwerpunkt nachhacken

→ Abgehackte Fragen auf den Moderationskarten mit einem Smiley versehen

Mein Dashboard



Rückfragen zu Teil 1

Sind noch Fragen zur letzten Einheit offen, Neue hinzugekommen.

Evtl. noch einmal bei einem Schwerpunkt nachhacken

→ Abgehackte Fragen auf den Moderationskarten mit einem Smiley versehen

Themenübersicht

13.00 – 14.20 Uhr Block 1

Allergien & Gesunde Ernährung

Reifezeichen & Signale zur Bereitschaft der Beikost

No go's - Vermeidung von Fütterstörungen

Einführungsfahrpläne

5 – 10 min Pause

14.25 – 16.00 Uhr Block 2

Wann welcher Brei

Nährstoffe, Gewürze

Getränke

Milch & Milchalternativen

10min Pause

Rückfragen zu Teil 1

Sind noch Fragen zur letzten Einheit offen, Neue hinzugekommen.

Evtl. noch einmal bei einem Schwerpunkt nachhacken

→ Abgehackte Fragen auf den Moderationskarten mit einem Smiley versehen

Themenübersicht

16.10 – 16.30 Uhr Block 3

Baby Led Weaning

Praktische Umsetzung:

- Einfrieren
- wenig Zeitaufwand

Offener ZoomCall

Extras / Fragerunde

Rückfragen zu Teil 1

Sind noch Fragen zur letzten Einheit offen, Neue hinzugekommen.

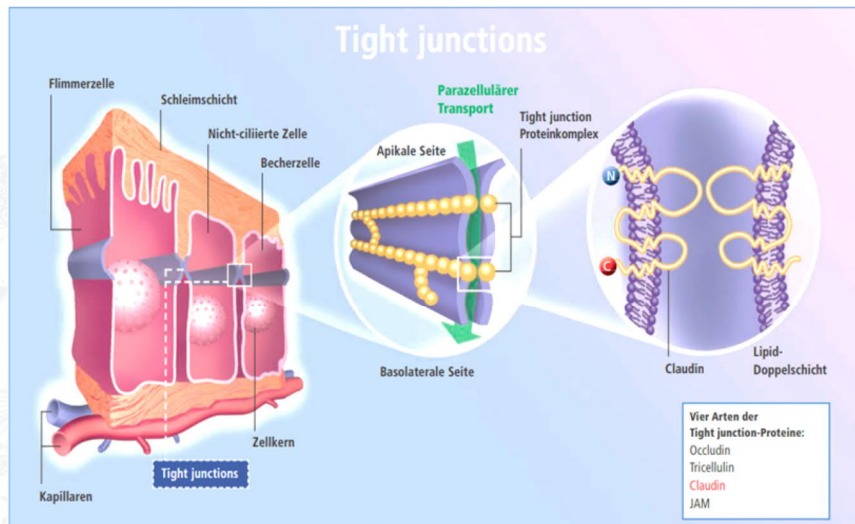
Evtl. noch einmal bei einem Schwerpunkt nachhacken

→ Abgehackte Fragen auf den Moderationskarten mit einem Smiley versehen

Allergien & Zivilisationskrankheiten

Themenblock 1

Themenblock 1 Allergiewahrscheinlichkeit



... treten auf, wenn Proteine nicht verdaut werden, oder der Darm durch Entzündungsprozessen „durchlässiger“ (Leaky gut Syndrom – Tight junctions brechen auf)

Protein-Bruchstücke / Bakterien / Viren werden aus dem Darm aufgenommen. Diese „fremden“ Proteine werden vom Immunsystem angegriffen, was allergische Reaktionen auslöst.

Säuglinge besonders anfällig da der Darm, der sich noch in der Entwicklung begriffen ist, Proteine noch nicht vollständig verdauen kann.

Säuglinge die die ersten sechs Monate voll gestillt werden, entwickeln weitaus seltener ein atopisches Ekzem (Haut) oder Koliken, als Säuglinge, bei denen früh mit der Zugabe von festen Lebensmitteln begonnen wird. Das Kuhmilchprotein ist dabei als Auslöser am weitesten verbreitet.

Ausführlicher Extra-Teil zum Darm im Skript ab Seite 49

Themenblock 1

Allergien – mögliche Säuglingsreaktionen

Koliken

Durchfall

Atembeschwerden & -erkrankungen

Schreikinder

Schnupfen

Hautausschläge

Koliken – Magen- Darmkrämpfe

Durchfall - grüner übelriechender Stuhl über einen längeren Zeitraum

Atembeschwerden & -erkrankungen - chronische Bronchitis, Asthma, Ständige

Atemwegserkrankungen und Ohrenentzündungen

Schreikinder - Nervosität, Unruhe, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen (kein neues Lebensmittel abends geben!)

Schnupfen – häufige Infekte, Heuschnupfen

Hautausschläge - Neurodermitis (Rötung um den Mund), Wund-sein (Falten, After),

Milchschorf (bei Juckreiz einölen und anschließend mit gebogener Postkarte abschoren)

Themenblock 1
Allergien & Zivilisationskrankheiten

Empfehlung?

Entgegen der früheren Auffassung bietet die **Vermeidung oder die spätere Einführung** von Lebensmitteln, keinen Allergie-Schutz.

Themenblock 1
Allergien & Zivilisationskrankheiten

Für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko
gibt es **keine**
speziellen Empfehlungen.

Es kommt darauf an, das gleichzeitig noch gestillt wird. Denn die Muttermilch schützt vor Allergien - im 5. Monat genauso, wie im 8. Monat.

Daher ist die (ohnehin nur) vermeintliche spätere Einführung von Beikost oder das BLW gar kein Problem - so lange dabei noch gestillt wird.

Themenblock 1 Allergien & Zivilisationskrankheiten

Für die Zöliakieprävention ist
der Erstkontakt mit Gluten
entscheidend

Gluten- eiweißähnlicher Klebstoff des Getreides wird nicht verstoffwechselt und löst entzündungsreaktionen im Darm aus.

Liegt in einer Familie bereits Zöliakie vor, mindestens 6 Monate voll Stillen. Risiko vermindert sich um ca. 63%.

Themenblock 1

Allergien & Zivilisationskrankheiten - Zöliakie

GLUTENHALTIG

✓ Weizen ☹️

✓ Dinkel

✓ Roggen

✓ Gerste

✓ Hafer

GLUTENFREI

✓ Hirse

✓ Buchweizen

✓ Reis

✓ Quinoa

✓ Amaranth

✓ Kichererbsen

✓ Linsen

Nicht zu verwechseln mit Weizenunverträglichkeit
(Genmanipulation Weizen – Ausweichen auf Dinkel oder Emmer / Urkorn)

Empfehlung: mit Beginn der Beikost kleine Mengen glutenhaltiges Getreide geben,
solange gestillt wird. Diese Maßnahme senkt das Zöliakierisiko um 50 %.

Themenblock 1
Allergien & Zivilisationskrankheiten

Häufiges Problem 1

Statt der „echten“ Zöliakie besteht häufig eine
Weizen-Unverträglichkeit!

Das genmanipulierte Getreide **löst Entzündungsreaktionen** im
ganzen Körper aus und **überfordert unser Immunsystem**

Themenblock 1 Allergien – mögliche Therapien

Bitte nur nach fachlicher Beratung und Anleitung!

Nosodentherapie - Mischung aus dem Impfprinzip und der Homöopathie. Unter Nosoden versteht man Mittel, die aus lebenden Organismen gewonnen werden wie Bakterien, Viren und Pilze aber auch vom Patient selbst. Sie werden homöopathisch in hohen Potenzen und bei Kindern als Spray verabreicht.

Zellsymbiosetherapie nach Dr. med. Heinrich Kremer /auch bei Neurodermitis, Krebs usw.

Darmaufbau mit Symbiopharm - Symbio Lact, Symbio Intest, Symbio Flor1

Bioresonanz und Moratherapie (homöopathische Bioresonanz)

Symbio Intest – Resistente Stärke = Ballaststoff

<https://www.ugb.de/ernaehrungsplan-praevention/resistente-staerke-ein-ballaststoff-kommt-in-mode/?resistente-staerke-ballaststoffe>

Grüne Bananen und gekochten und abgekühlten Kartoffeln

Wird nicht von der Amylase abgebaut und bleibt als Nährstoff für gute Laktobazillen erhalten

Themenblock 1
Allergien & Zivilisationskrankheiten

Häufiges Problem 2

Zu hohe **Kohlenhydratzufuhr verursacht** unsere
Zivilisationskrankheiten!

Bereits im Kindergarten steigende Zahlen an Karies, **Übergewicht**
und Diabetes.

Einfluss auf Gehirn und Nerven (z.B. ADHS)

vom 19.04. - 23.04.

vom 12.04 - 16.04

vom 19.04. - 23.04.		vom 12.04 - 16.04	
Montag	Käsespätzle mit Salat	Montag	Gnocchi mit Tomatensauce & Salat 5-11, 13, 17, 29
Dienstag	Apfelmöhre mit Vanillesoße	Dienstag	Spaghetti mit Schinken-Sahnesauce & Salat 5-11, 17, 13, 29
Mittwoch	Hackbällchen mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln	Mittwoch	Chicken Nuggets mit Reis Currysauce & Salat 2, 5-11, 17, 29
Donnerstag	Flammkuchen mit Salat	Donnerstag	Grießschmitte mit heißen Waldbeeren 5-11, 17
Freitag	Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat	Freitag	Fischstäbchen mit Kartoffelsalat 5-11, 13, 14, 29

vom 08.03 - 12.03.21

vom 29.09. - 02.10.20

Montag

Tagliatelle mit Tomaten-
soße und Salat
5-11;29

Montag

Spaghetti mit
Käse-Sahne Soße
+ Salat 5-11,13

Dienstag

Kartoffel-Teigtaschen
mit Frischkäse gefüllt
Champignonsoße & Salat
5-11;13;17;29;39

Dienstag

Vegetarische
Lasagne und
Salat 5-11,13

Mittwoch

Putenschnitzel mit
Lauchgemüse und
Kartoffeln
5-11;13;17;29

Mittwoch

Curry Wurst mit
Bratkartoffeln
und Salat 242

Donnerstag

Fischstäbchen mit Dill-
Rahmsoße, Reis & Salat
5-11,13,14,17,29

Donnerstag

Flammkuchen
mit Salat 5-11,13

Freitag

Pizza Margherita
& Salat
5-11;17;29

Freitag

Milchreis mit
Kompott 12.36

Themenblock 1 Allergien & Vermeidung

Beispiel: Versteckte Zucker



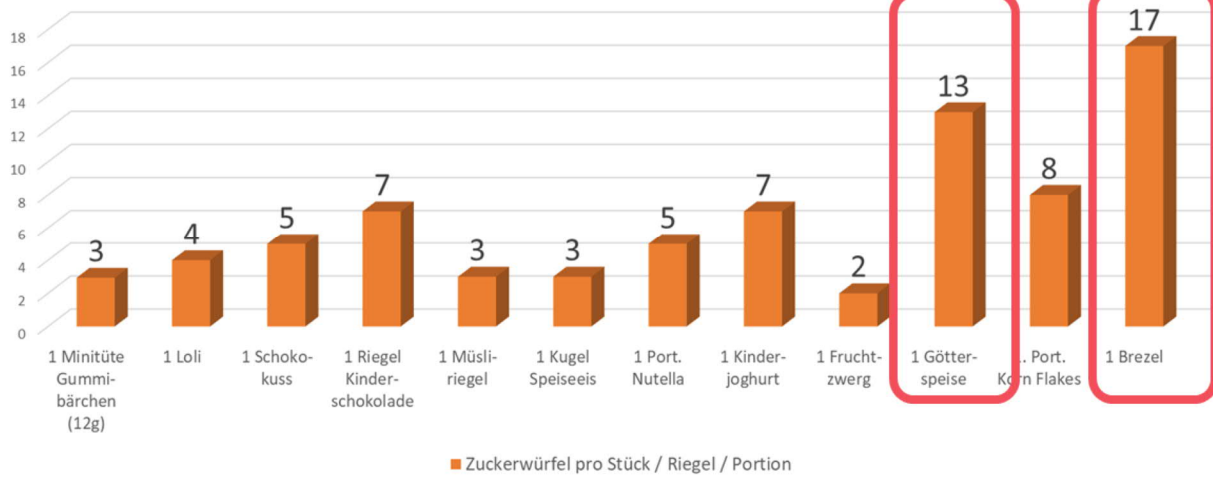
4 g Glukose



17 g Glukose

Themenblock 1 Allergien & Vermeidung

Beispiel: Versteckte Zucker



Themenblock 1 Allergien – Empfehlung

Beim Neugeborenen sind Verdauungs-
und Enzymsysteme noch unausgereift



- Nicht zu früh beginnen
→WHO empfiehlt ausschließliches Stillen von 6 Monaten
- Nahrungsmittel **einzel**n & **nacheinander** im wöchentlichen Abstand einführen

GRUND:

1

Ganze System braucht viele Jahre zum reifen
(Leber 18J | Niere 2J | Magen ca 6Mon HCL Prod.)

unreife Darmwand die nur MuMi kennt... mit fester Nahrung in Kontakt gebracht →
allergische Reaktionen hervorrufen.

4 bis 6 Monate sollte der Säugling ausschließlich mit Muttermilch oder mit einer
Säuglingsnahrung von hoher Qualität gefüttert werden.

→Voraussetzung ist eine gute Ernährung der Mutter, sonst Eisenmangel kommen kann.

2

Zur Allergieprävention

Reifezeichen & Signale

Wann ist mein Kind bereit?

Themenblock 1

Themenblock 1

Reifezeichen & Signale



„normaler“ **Start-Zeitpunkt** ist absolut **individuell!**

- Die Beikost kann mit dem 5. Monat (Flaschenkinder), aber auch erst nach dem 10. Monat (Still-Kinder) beginnen.
- Durchschnittlich sind die meisten Kinder mit den ersten Reifezeichen mit ca. 6./7. Monat soweit.

Das kann man überhaupt nicht beeinflussen –
Kinder essen, *was* sie möchten und
wenn der Zeitpunkt gekommen ist
und nicht, weil ich es innerhalb
irgendwelcher bestimmten Zeiträume anbiete.



Es gibt Babys...

- die wollen im ganzen ersten Lebensjahr **nichts Anderes als Milch**
- die können rein gar **nichts Stückiges** essen und würgen bis ins erste Lebensjahr
- Andere wieder meiden Brei und essen **nur Fingerfood** (Baby-led-Weaning)

Themenblock 1 Reifezeichen & No go's

Wann bin ICH bereit?

Beginne nur mit der Beikost, wenn auch du dafür bereit bist!
Ausgeschlafen und Stressfrei.

Kinder lieben Rituale!
Füttere es immer am selben Platz, mit dem selben Löffel und/oder mit demselben Teller.

Keine Spiele und Ablenkung beim Essen.

Nimm es ruhig auf den Schoß. Das schafft Geborgenheit und Vertrauen in das Neue

Wenn es im eigenen Hochstuhl sitzt, achte darauf das es angeschnallt ist und mit den Füßen festen Kontakt zum Boden/Stufe hat.

Keinesfalls in der Babywippe oder Babyschale (auch im Auto) zu essen geben!
Die Luft- und Speiseröhre ist so eng, das sie in der gekrümmten Haltung abgeknickt werden kann und es Luftnot bekommt.

Wenn es zu stressig wird und es gar nicht klappen will, bleib geduldig und setze einfach ein paar Tage aus. Vielleicht ist es ja auch nicht bereit für den ersten Brei.

Lass dein Kind während der Mahlzeit ruhig am Schnuller oder Daumen lutschen.
Das erleichtert das Abschlucken

Gib deinem Baby viel Zeit, um die neue Mahlzeit ausgiebig mit Lippen, Zunge, Gaumen und Fingern zu erkunden.

Themenblock 1 Reifezeichen & Signale

Wann ist mein Kind bereit?

- ...sitzt selbst aufrecht
- ...hat Interesse an unseren Essen
- ...ahmt unsere Kau-Bewegungen nach
- ...ahmt unsere Essbewegungen nach
- ...nimmt selbstständig LM auf und führt sie zum Mund
(Koordination)
- ...drückt bei Berührung mit dem Löffel/Brei nicht mehr die Zunge raus
- ...will häufiger gestillt werden, weil es Hunger hat

Visualisierung



Themenblock 1

Reifezeichen & Signale

Lehne dich zurück – entspanne – stell dir vor...

**Du isst etwas saures/scharfes/heißes/bitteres – noch nicht für
dein Baby geeignetes – und Dein Baby verlangt danach!**

Was machst DU?

(Natürlich nicht super heiß oder mega scharf!)

2min...

Themenblock 1

Reifezeichen & Signale

Halte es ihm *ruhig hin*
sag ihm vorher **ohne Wertung** was ihn erwartet: „Das ist sauer!“

So lernt es...

A) Was das Wort „sauer“ bedeutet und dass es was mit der gelben Frucht zu tun hat, die Farbe Gelb und

B) es kann dir vertrauen!

Denn du hast es ihm gesagt!

Das schafft Vertrauen und stärkt die Bindung!

No go's

Fütter-Schwierigkeiten vermeiden

Themenblock 1

Themenblock 2

No go's - Fütter-Schwierigkeiten vermeiden

Aus der Praxis...

- Baby, **10 Monate** alt, voll gestillt
- Mutter ruft voller Sorge und Angst an, dass der Junge eine Essstörung hat
- Baby spuckt den Brei aus, würgt und isst „nichts“
- Schwiegermutter erzählt, das ihr Sohn (Vater des Babys) selbst als Kind Essstörung hatte und sehr schlecht aß, seeehr dünn war
- Ehemann ist heute noch sehr schlank/„schlacksig“ und nach eigener Aussage ein „schlechter Esser“



Themenblock 2

No go's - Fütter-Schwierigkeiten vermeiden

Eure Meinung?

Themenblock 2

No go's - Fütter-Schwierigkeiten vermeiden

Es schiebt den Brei aus dem Mund

- Es braucht noch Zeit.

→ Bisher ist es nur an Saugbewegungen gewöhnt. Hierzu werden andere Muskeln verwendet als vom Löffel nehmen.

→ Wechsel bei der Mahlzeit anfangs Stillen und die Breimahlzeit ab. Gleiches gilt auch für das Abendessen, aber auch wenn die Babys älter sind und zu den festen Mahlzeiten wechseln.

- Verwende beim nächsten Brei einzelne Zutaten. Bleibe bei einer Gemüsesorte pro Brei-Mahlzeit.

→ Säuglinge haben doppelt so viele Geschmacksknospen als wir Erwachsenen und erleben den Brei um vieles intensiver. Feinschmecker unter den Babys irritiert das. Einige von Ihnen sind zwischen dem 1,5 bis ca. 4 Lj. sogar „Trennkostesser“ So lernt es wie ein LM schmeckt und sich verändert.

- Hast du zufällig Brokkoli, Rosenkohl, Gurke¹, verwendet?

→ Auch hier „verderben“ die Geschmacksknospen den Brei. Diese Gemüsesorten enthalten viele Bitterstoffe die für dein Baby unangenehm schmecken. Oft lehnen deshalb auch ältere Kinder diese Gemüsesorten lange Zeit ab. Wichtig: Bitterstoffe sind gesund und stabilisieren unser Verdauungssystem. Gib nicht auf – biete ihm trotzdem immer was davon an.

¹ ältere Kinder

Themenblock 2

No go's - Fütter-Schwierigkeiten vermeiden

Es quengelt und weint bereits nach wenigen Löffeln und will nicht sitzen

- Es wird nicht schnell genug satt.

→Sobald der Mund geöffnet ist, biete den nächsten vollen Löffel an.

→Mach den Löffel richtig voll! Ein gefüllter Mund erleichtert dem Baby das Abschlucken (Reflexe).

- Es meldet sich Stuhlgang.



Es weint sehr und verschluckt sich ständig

- Es ist ausgehungert und isst zu hastig.

→Die Zeit zwischen zwei Mahlzeiten ist zu lang. Warte beim nächsten Mal nicht so lang, bis es den nächsten Brei gibt und bereite alles vor, damit du schnell beginnen kannst.

→wenn es nicht schnell genug gehen kann, gib ihm ein wenig zu trinken.

→lass es zwischendurch aufstoßen.

Themenblock 2

No go's - Fütter-Schwierigkeiten vermeiden

**Es lehnt das Essen ab
oder dreht den Kopf
weg**



• Es ist satt.

→ Evtl. vor dem Essen das Trinken weg lassen oder
→ einen größeren Abstand zwischen den Mahlzeiten
lassen.

• Es ist müde.

• Es mag keinen Brei.

→ Vielleicht gehört dein Baby zu denen, die was festes zu
greifen und beißen wollen? Versuche es mit Baby-led-
Weaning

Weitere Gründe wenn das Kind satt ist (ältere Kinder)

- Es steht etwas zu essen rum, bei dem es sich jeder Zeit bedienen kann
- Die Abstände zwischen den Mahlzeiten sind zu gering
- Die vorherige Mahlzeit selbst war zu groß

Einführungsfahrplan

A decorative floral pattern in light gray, featuring stylized flowers and swirling vines, is positioned behind the text. A thin red horizontal line is drawn across the page, passing through the text.

Themenblock 1

Themenblock 1

Einführungsfahrplan

Regel 1 – der erste Kontakt

TIPP

Den Gemüsebrei mit sauberen
Fingern

vom eigenen Finger lutschen
lassen



Themenblock 1

Einführungsfahrplan

Regel 2 – immer im selben Verhältnis

 +
  +
  +
 

4 Teile Gemüse + **2 Teile Kohlenhydrate** + **1 Teil Fleisch & Saft** + **1/5 Teil Öl**

Gemüse

100 g

43 %

Kartoffeln

50 g

26 %

Fisch/Fleisch

30 g

13 %

ÖL / Saft

1-2 EI

je 4 %

Themenblock 1

Einführungsfahrplan

Typ 1 - Schema



Die Empfehlungen für die optimale Abfolge der Beikost basieren auf dem Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund (FKE). Danach wird zwischen dem 5. und 7. Monat der erste Brei eingeführt. Jeweils einen Monat später folgen zwischen dem 6. und 8. Monat ein Milch-Getreide-Brei und zwischen dem 7. und 9. Monat ein Getreide-Obst-Brei.

Themenblock 1 Einführungsfahrplan

**Baby's
täglicher
Menüplaner**



von Ina Brasch
Med. geprüfte ganzheitliche Ernährungsberaterin
Stoffwechsel- & Mikrobiotika-Beraterin
Psychologische Beraterin
www.semjia.de



Seite 6 von 12



Seite 7 von 12

Themenblock 1 Einführungsfahrplan

Täglicher Menüplaner Woche 10

Woche
10



Themenblock 1 Einführungsfahrplan

2 Rezepte

Erste Kostproben

Zu Beginn nur kleine Mengen zum Schmecken und ausprobieren geben. In der ersten Phase sind die Breie etwas flüssiger, so dass sie sich leicht vom Löffel „schürfen“ lassen. Mit der Zeit werden die Breie in der Konsistenz dickflüssiger und fester, bis sie ab ca. 10 Monaten nur noch in Stücken und zerdreht angeboten werden.

Einfrieren

Am besten nur gegarte Speisen einfrieren. Einfreiforene Breie innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen und nur im Kühlschrank auftauen.



Pastinake

Aufgrund ihres milden süßen Geschmacks nehmen Babys Pastinaken gerne. Auch an Verwunden Sie kleine Rüben, da die größere manchmal in der Mitte etwas hellig sind.

Zutaten: 100g Pastinake + 50ml Wasser

Zubereitung

1. Die Pastinaken schälen und die Enden entfernen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und halbe Teile vorverlesen.
2. Die Pastinaken 5 - 6 Minuten dämpfen, bis sie weich ist.
3. Etwas abkühlen lassen, dann Wasser pürieren.

Karotten

Karotten sind ein wunderbarer Vitamin A Lieferant. Da sie süßschmecken, mögen Babys und Kleinkinder sie fast immer gern.

Zutaten: 100g Süßkartoffel + 60ml Wasser

Zubereitung

1. Die Karotten schälen und die Enden abschneiden. Die Karotten in 1 cm große Würfel oder dünne Scheiben schneiden.
2. Die Karotten ca. 7 - 8 Minuten dämpfen, bis sie weich sind.
3. Etwas abkühlen lassen, dann mit Wasser pürieren.

Brokkoli

Brokkoli ist reich an den Vitaminen A und C und liefert zudem etwas Eisen. Da er ein wichtiger Baustein für eine gesunde Ernährung ist, sollten Sie ihn früh als Püree kochen. Gut geschalt, schmecken die Äste und der Stumpf sehr zart und mild.

Zutaten: 100g Süßkartoffel + 120ml Wasser

Zubereitung

1. Die Brokkolischimmi in Brokkolischimmi 8 - 10 Minuten dämpfen, bis sie weich sind.
2. Etwas abkühlen lassen, dann Wasser pürieren.

Kartoffeln

Kartoffeln sind Gemüse, werden aber in der Regel erst in der zweiten Woche als Dattel eingeführt. Sie eignen sich gut, um den Brei etwas „erdichter“ und erdhafter zu machen, zudem wichtiges Kalium und Vitamin C.

Zutaten: 100g Kartoffel + 120ml Wasser

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Kartoffeln 10 - 15 Minuten dämpfen, bis sie weich sind.
3. Etwas abkühlen lassen, mit Wasser mischen und dann pürieren.

Kürbis

Viele Kürbise wie Butternusskürbis oder Gartenkürbis, lassen sich leicht pürieren und einfrieren. Zudem ist Kürbis reich an Vitamin A. Babys mögen ihren süßen Geschmack.

Zutaten: 100g Kürbis + 90ml Wasser

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen. Den Kürbis in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden.
2. Kürbiswürfel 10 bis 15 Minuten dämpfen.
3. Etwas abkühlen mit Wasser pürieren.

Zucchini

Zucchini liefert Kalium, Magnesium und wichtiges Eisen. Bevorzugen Sie kleine oder gelbe Früchte, denn diese sind besonders zart und schmeckhaft.

Zutaten: 100g Zucchini + 60ml Wasser

Zubereitung

1. Die Zucchini in 1 - 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zucchiniwürfel 5 bis 6 Minuten dämpfen, bis sie weich sind.
3. Etwas abkühlen lassen und mit der Flüssigkeit pürieren.

Fenchel

Fenchel ist bekannt für seinen anisartigen Geschmack. Dieser entsteht durch die erdätherische ätherische Öl Fenchel enthält eine Mischung aus vielen Vitaminen und Mineralstoffen.

Zutaten: 100g Fenchel + 60ml Wasser

Zubereitung

1. Stängel und Stiele beim Fenchel entfernen. Den restlichen Fenchel in dünne Scheiben schneiden.
2. Fenchel 8 - 10 Minuten dämpfen, bis er weich ist.
3. Abkühlen lassen, mit Wasser mischen und dann pürieren.

Spinat

Als Lieferant von Vitamin A, C und K sowie Eisen ist Spinat sehr wertvoll. Man kann ihn zum Süßen etwas Batymilch hinzufügen.

Zutaten: 100g frischer Blattspinat + 30ml Wasser

Zubereitung

1. Den Spinat nach dem Waschen abzupfen lassen und in einem großen Topf geben.
2. Zugedeckt zum Kochen bringen, dann leicht köcheln lassen, bis er zusammenfällt.
3. Etwas abkühlen lassen, dann pürieren. Falls nötig mit etwas Wasser mischen.

Themenblock 1 Einführungsfahrplan

Kürbis | Kartoffel | Hähnchen

Zutaten
100 g Kürbis 100 ml Wasser
50 g Kartoffel 1,5 Ei Obstsaft
30 g Hähnchen 1 EL Öl
ohne Haut

Zubereitung

- 1 Gemüse und Kartoffeln schälen und klein schneiden.
- 2 Das Gemüse zusammen mit dem fein geschnittenen Fleisch weich garen
- 3 Mit Obstsaft und der Garflüssigkeit purieren
Kurz vor dem Füttern dann noch das Öl untermischen

Blumenkohl | Süßkartoffel | Rind

Zutaten
100 g Blumenkohl 80 ml Wasser
50 g Süßkartoffel 1,5 Ei Obstsaft
30 g Rind 1 EL Öl

Zubereitung

- 1 Gemüse und Süßkartoffeln schälen und klein schneiden.
- 2 Das Gemüse zusammen mit dem fein geschnittenen Fleisch weich garen
- 3 Mit Obstsaft und der Garflüssigkeit purieren.
Kurz vor dem Füttern dann noch das Öl untermischen

Karotten | Kartoffel | Rind

Zutaten
100 g Karotten 100 ml Wasser
50 g Kartoffel 1,5 Ei Obstsaft
30 g Rind 1 EL Öl

Zubereitung

- 1 Gemüse und Kartoffeln schälen und klein schneiden.
- 2 Das Gemüse zusammen mit dem fein geschnittenen Fleisch weich garen
- 3 Mit Obstsaft und der Garflüssigkeit purieren.
Kurz vor dem Füttern dann noch das Öl untermischen

Zucchini | Nudeln | Lachs

Zutaten
100 g Zucchini 80 ml Wasser
50 g Dinkelvollkornnudeln 1,5 Ei Obstsaft
30 g Bio-Lachs 1 EL Öl

Zubereitung

- 1 Nudeln ohne Salz kochen
- 2 Zucchini und Lachs in kleine Würfel schneiden und weich garen.
- 3 Nudeln zur Lachs-Zucchini-Mischung geben.
- 4 Mit Obstsaft und der Garflüssigkeit purieren.
- 5 Kurz vor dem Füttern dann noch das Öl untermischen

Garzeit jeweils 10 - 12 Minuten

Garzeit jeweils 10 - 12 Minuten

Erbsen | Kartoffel | Lamm

Zutaten
100 g TK Erbsen 100 ml Wasser
50 g Kartoffel 1,5 Ei Obstsaft
30 g Lamm 1 EL Öl

Zubereitung

Fenchel | Süßkartoffel | Pute

Zutaten
100 g Fenchel 80 ml Wasser
50 g Süßkartoffel 1,5 Ei Obstsaft
30 g Putenfilet 1 EL Öl

Zubereitung

Blumenkohl | Nudeln | Lamm

Zutaten
100 g Blumenkohl 80 ml Wasser
50 g Dinkelvollkornnudeln 1,5 Ei Obstsaft
30 g Lammfilet 1 EL Öl

Zubereitung

Brokkoli | Nudeln | Rind

Zutaten
100 g Brokkoli 60 ml Wasser
50 g Dinkelvollkornnudeln 1,5 Ei Obstsaft
30 g Rind 1 EL Öl

Zubereitung

Themenblock 1

Vegetarisch vs Vegan

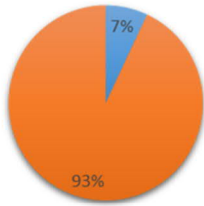
Wer sich und seine Familie vegan ernähren möchte, muss sich bestens mit Lebensmitteln, Mikronährstoffe den Bedürfnissen der einzelnen Familienmitglieder auskennen!

Nicht selten liegt ein häufiger Mangel an **Eisen, B12, Selen, Zink und Jod** vor

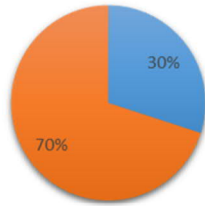
Themenblock 1

Vegetarisch vs Vegan

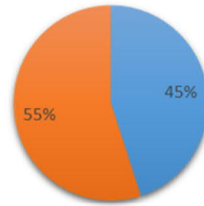
Akuter Mangel: (B12 im Serum < 200ng/ml)



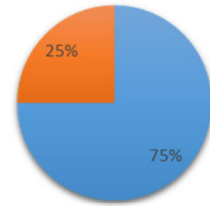
7% Gesamtbevölkerung



30% Ältere Menschen



45% Vegetarier



75% Veganer

Themenblock 1

Vegetarisch vs Vegan

Optimal: **Pflanzlich orientierte Mischkost**

Flexitarier!

70% Vegetarisch zu 30% Fleischtagen

Themenblock 1

Vegetarisch vs Vegan

TIPP

Hirse
Buchweizen
Tahin...

... sind sehr Nährstoffreich!



Pause... 5min

A decorative floral pattern in a light grey color, featuring stylized flowers and swirling vines, is centered on the page. The pattern is symmetrical and repeats across the width of the page.

Welcher Brei, wann?

Themenblock 2

Themenblock 2

Welcher Brei, wann?

Neue Lebensmittel in **Abstand von 2-4 Tagen** einführen

(wg. Unverträglichkeiten = Rotationsdiät)

In einer Mahlzeit **nicht mehr als zwei Gemüsesorten**
mischen

Keine Rohkost – zum Kauen fehlen die Mahlzähne

Mittagsbrei

Themenblock 2

Welcher Brei, wann? → Gemüse

Schritt 1: Nur Gemüse



✓ Anfangs **wenige Löffel** zwischendurch.

✓ Am Besten: **süß schmeckende Karotten**

Geeignet sind auch Fenchel, Kohlrabi, Pastinaken, Blumenkohl und Brokkoli, Kürbis, (Erbsen),
(Petersilienwurzel), (Bohnen),



Themenblock 2

Welcher Brei, wann? → Gemüse

Ab 5(7). Mon	Ab 8(10). Mon	Ab 13. Mon
Karotte	Chinakohl	Tomate -
Kohlrabi	Mangold	Paprika -
Zucchini -	Spinat	Zwiebel -
Blumenkohl -	Rotkraut	Knoblauch
Brokkoli -	Schwarzwurzeln	getr. Hülsenfrüchte -
Pastinaken -	Gemüsemais	
Kürbis	rote Beete, grüne Bohnen,	
Fenchel	Gurke -	
Kartoffel	Weißkraut +	
Süßkartoffel	Spargel +	
Petersilienwurzeln +	Wirsing +	
	geschälte Aubergine -	

Themenblock 2

Welcher Brei, wann? → Kohlenhydrate

Schritt 2:

Gemüse + Kartoffel + Öl

- ✓ Sobald es ca. 100g Gemüse schafft, kommen **Kartoffeln** dazu.
- ✓ Erst eine kleine Kartoffel (ca. 40g), danach die Menge auf 60g erhöhen.
- ✓ Nach dem pürieren **2 Teelöffel Öl** dazu mischen



Kartoffeln / Süßkartoffeln

Hirse

Buchweizen

Rote Linsen

Nudeln (Dinkel/Kichererbsen)

1. Mahlzeit (Mittags)

Kartoffeln: Lösen selten Allergien aus, Enthalten Vit.B und C, Kalium, Magnesium

*Nudeln: Vorsicht – weizen-, ei-, milcheiweißhaltig! Dinkel-, Hirse- oder Rote

Linsennudeln als Alternative bevorzugen

*Reis: Wenn Zähnen kommen!

Laut Öko-Test Verdacht auf Anreicherung von Arsen

Sehr weich kochen, besser Parboiled-Reis (bis zu 84% aller Stoffe sind noch drin)

*Wildreis ab dem 13. Lebensmonat

*Hirse

→ * Vorgaren !!!

Generell kann anstelle von Kartoffeln zum pürieren des Gemüse-Fleisch-Breis auch mit Vollkorn-Nudeln^{1,2}, Vollkornreis² oder vorgegarte Hirse verwendet werden.

¹ wg. Zöliakie siehe bei Allergien Punkt 10.4

² Es muss nicht ausschließlich Vollkorn sein! Auf Grund der Pythinsäure, die sich in den Randschichten von Vollkornprodukten befindet, haben Mineralstoffe wie Eisen und Zink eine schlechtere Bioverfügbarkeit. Außerdem befinden sich dort auch viele Allergene.

Themenblock 2

Welcher Brei, wann?

Schritt 3:

Gemüse + **Kohlenhydrat** + **ÖL** + **Protein** + **Saft**

✓ mageres **Rind-, Geflügel-** oder **Lammfleisch**

✓ **Bio-Filet** oder Oberschale

✓ **Kein Salz** oder Gewürze



Themenblock 2

Welcher Brei, wann? → Eiweiß



- ✓ Rindfleisch
- ✓ Schwein
- ✓ Lamm
- ✓ Geflügel
- ✓ Fisch



abwechslungsreich bleiben:

Rindfleisch enthält viel Eisen und Zink. Achtung: Transfettsäuren sind hier erhöht.

Schwein: Die Empfehlung lautet hier – selten! Aufgrund umstrittener Tierhaltung und erhöhter Harnsäure.

*Lamm: Mager, Besonders im Winter und Erkältungszeiten geeignet (TCM)

*Geflügel: Mager, hohe Bioverfügbarkeit. Achtung: Immer gründlich durchgaren.

*Fisch: Wertvoller Lieferant für Omega-3-Fettsäuren. Es gibt Hinweise, dass der Verzehr von Fisch im ersten Lebensjahr einen schützenden Effekt auf die Entwicklung atopischer Erkrankungen hat. (Mehr dazu Kapitel 6.5 Fett)

Vegetarier

anstatt Fleisch: 20g Hirse(flocken) dazugeben und nachmittags oder als Nachtisch noch Obst – Vit. C!

Bei Fleisch gibt man im Wechsel Hirse/Hafer und Fleisch.

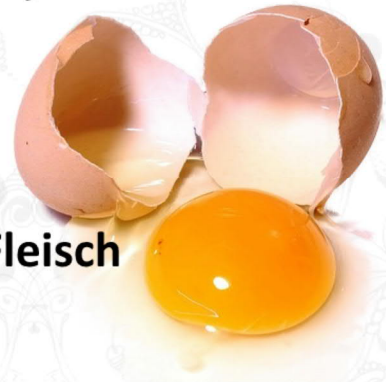
Themenblock 2

Welcher Brei, wann? → Eiweiß

Besser **nicht** im ersten Lebensjahr!

Alternativ:

Kleine Mengen **Eigelb statt Fleisch**



Weil: Gekochte Eier sind schwer verdaulich

Alternativ: Kleine Mengen Eigelb ausprobieren, statt Fleisch

1x die Woche steigend bis auf 1 Eigelb pro Mahlzeit, ca ab dem 6(8). Lebensmonat.

Wegen Salmonellen NIE rohe Eier anbieten!!!

A decorative floral pattern in a light grey color, featuring stylized flowers and leaves, is centered on the page. The pattern is symmetrical and repeats across the width of the page.

Abendbrei

Milch-Getreide-Brei

Themenblock 2

Welcher Brei, wann?

Schritt 4:

Abendbrei

Basis-Rezept:

200 g Milch
20 g Getreide
20 g Obstsaft, -püree

Bei der Herstellung von Milch-Getreide-Breien
wird laut DGE
Muttermilch oder Pre-Säuglingsmilchnahrung
empfohlen.

Kuhmilchprodukte frühestens nach dem 1. Lj → hohe Proteinzufuhr (Nierenbelastung)
und Anregung der Insulinausschüttung (Diabetes)
Zu viel Fett, schlechte Nährstoffbilanz, erhöhtes Magen-Darm-Risiko

Pre-Säuglingsmilch ist für das ganze erste Lebensjahr ausreichend!
Säuglingsmilch 1 und 2 enthalten im Vergleich zur Pre nur mehr Stärke!
Stärke wird „schnell“ zu leicht verfügbarem Zucker abgebaut und fördert zu schnell und
zu starke Insulinausschüttungen und in der Folge später Fettleibigkeit.

Themenblock 2

Welcher Brei, wann? → Problem Kuhmilch

Kuhmilch nach dem 1. Lebensjahr

→ **hohe Proteinzufuhr** (Nierenbelastung) und **Anregung der Insulinausschüttung** (Diabetes), zu viel **Fett**, schlechte **Nährstoffbilanz**, erhöhtes **Magen-Darm-Risiko**,
Vor allem bei **Allergiegefährdung** später

BESSER:

Wasser & Sahne

1:10 verdünnt!


Vor allem bei Allergiegefährdung später

Empfehlung Säuglingsmilchnahrung: Bambienchen1

Milch-Art	Eiweiß g/100ml	KH g/ml	Bemerkung / Herstellung
Kuhmilch	3,3	4,8	
Ziegenmilch	2,7 - 3,1	3,6	Besser verträglich als Kuhmilch, da der Anteil Casein sehr viel geringer und die wasserlöslichen Anteile von Molkeprotein höher ist.
Erbsendrink	3,2	2,0	Von den Nährwerten her überzeugt der vegane Milchersatz vor allem mit ihrem Proteinanteil und ähnelt somit der Kuhmilch. Die ungesüßte Variante ist auch Kohlenhydratarm und der Sojamilch im Vorteil, da keine Phytohormone enthalten sind. Geschmacklich ähnelt sie der Sojamilch – cremig und weiß, allerdings etwas nussigen Nachgeschmack.
Sojadrink	2,8	3,8	Sojadrink & -produkte enthalten Phytoöstrogene (Pflanzliche Östrogene, die den weiblichen Östrogenen sehr ähnlich sind). Daher sind sie für Kinder weniger geeignet. Außerdem zählt die Sojabohne zu den Hülsenfrüchten und kann für stark allergiegefährdete Kinder als kritisch gesehen werden. Herstellung: Wird durch Einweichen und Pürieren der getrockneten, gelben Sojabohne in Wasser im Verhältnis von ca. 10 zu 1 hergestellt. Um die noch vorhandenen verdauungshemmenden Giftstoffe (Trypsin-Inhibitoren) aus der Masse zu entfernen, muss Soja für etwa 20 Minuten gekocht



Empfehlenswert:
Erbsendrink
Kokosdrink

T	Lupinendrink	2.2	7.3	<p>Lupinendrink & -produkte Die Lupine zu den Hülsenfrüchten und kann für stark allergiegefährdete Kinder als kritisch gesehen werden.</p> <p>Herstellung erfolgt ähnlich wie bei dem Sojadrink durch Einweichen und Pürieren der getrockneten Samen der Süßlupine.</p>	
	Kokosmilch	1.7	1.3	<p>Kokosmilch ist gut verträglich und eignet sich besonders gut zum Kochen von Grießbrei und Milchreis.</p> <p>Herstellung: Das Fruchtfleisch wird mit Wasser püriert und die Mischung dann ausgepresst. Irrtümlich wird auch das Kokoswasser oder der Saft im Inneren unreifer Früchte als Kokosmilch bezeichnet.</p>	
	Mandeldrink	1.0	0	<p>Mandelmilch ist gut verträglich und eignet sich besonders gut zum Kochen von Grießbrei und Milchreis. Allerdings ist sie auch Problematisch, da Mandeln in Monokulturen angebaut werden und Unmengen an Wasser (17 mal mehr als Kuhmilch) verbrauchen!</p> <p>Herstellung: Man übergießt die frisch gemahlene und dann angeröstete Mandeln oder eine Mandelpaste mit warmem bis heißem Wasser und lässt sie mehrere Stunden ziehen. Anschließend wird sie ab gefiltert.</p>	

Haferdrink	0,5 – 1,0	6,0 – 8,9	<p>Haferdrink ist ebenfalls gut verträglich und eignet sich für die verschiedensten Einsätze. Allerdings sollten Sie wegen des hohen Kohlenhydratanteils (→ Zucker) nicht Abend vor dem zu Bettgehen oder Nachts aus der Flasche gegeben werden.</p> <p>Ist Glutenhaltig.</p> <p>Gute Ökobilanz – Hafermilch ist nachhaltig. Zur Herstellung werden 70% weniger CO₂ produziert und braucht knapp 40% weniger Energie.</p> <p>Herstellung aus Haferflocken und Wasser. Dazu werden die Flocken in Wasser eingeweicht und püriert.</p>
Reisdrink	0,1	9,9	<p>Reisdrink ist ebenfalls gut verträglich und eignet sich für die verschiedensten Einsätze. Allerdings sollten Sie wegen des hohen Kohlenhydratanteils (→ Zucker) nicht Abend vor dem zu Bettgehen oder Nachts aus der Flasche gegeben werden.</p> <p>Herstellung aus Vollkornreis, der dazu zunächst gemahlen, mit reichlich Wasser gekocht und dann vermaischt wird, so dass eine Masse von cremig-schleimiger Konsistenz entsteht, die danach fermentiert und gefiltert wird. Das so gewonnene Filtrat wird mit Pflanzenöl versetzt und emulgiert.</p>

Kohlenhydrat-Lastig und Protein-Arm

Es muss **nicht** immer Vollkorn sein!

Zu Beginn **Grieß oder Flocken**

Kein Frischkornbrei

1. Auf Grund der Pythinsäure, die sich in den Randschichten von Vollkornprodukten befindet, haben Mineralstoffe wie Eisen und Zink eine schlechtere Bioverfügbarkeit. Außerdem befinden sich dort auch viele Allergene.

Langsam steigernd auf glutenhaltige- und Vollkorn-Sorten → Leichter verträglich

2. Aufgeschlossenes Getreide (BioLand, Holle) ist leichter verträglich (Koliken)
Bioanbau

3. Schwer Verdaulich, Keim-Belastung

A decorative floral pattern in a light grey color, featuring stylized flowers and leaves, is centered on the page. The pattern is symmetrical and repeats across the width of the page.

Zwischenmahlzeiten

Getreide-Obst-Brei

Themenblock 2

Welcher Brei, wann?

Woche 8:

Zwischenmahlzeiten

Basis-Rezept:

20 g	Getreide
90 g	Wasser
100 g	Obstsaft, -püree
5 g	Öl

Themenblock 2

Welcher Brei, wann? – Zum Vergleich

Zwischenmahlzeiten

Basis-Rezept:

20 g **Getreide**

90 g **Wasser**

100 g **Obstsaft, -püree**

5 g **Öl**

Abendbrei

Basis-Rezept:

200 g **Milch**

20 g **Getreide**

20 g **Obstsaft, -püree**

Gestillte Kinder mit „nur Muttermilch“ am Abend enthalten „nur“ Laktose. Dieses Zucker wird relativ schnell abgebaut, so dass das kindliche Gehirn nachts „Hunger bekommt“, nicht durchschläft und nach Essen verlangt!

Der Getreidebrei als Zwischenmahlzeit dient zur Versorgung von Vitaminen, wertvollen Fettsäuren und Ballaststoffen. Ohne das Protein und Calcium werden Mineralien wie z.B. Eisen besonders gut aufgenommen.

Der Getreidebrei am Abend dient eher dazu, dass das Kind gut satt ist und erholsam (durch-)schlafen kann. Proteine aus der Milch machen satt und das Kind kann erholsam (durch-)schlafen, da die Eiweiße zu Aminosäuren abgebaut und zu regenerierenden und wachstumsfördernden Wachstumshormonen umgebaut werden. Fett aus vollfetter Milch sättigt gut und sorgen dafür, dass das ballaststoffreiche Getreide nachts langsam und gleichmäßig abgebaut wird und somit eine gute und gleichmäßige Energie-Versorgung für das kindliche Gehirn gewährleisten!

Themenblock 2

Welcher Brei, wann? → Obst

Ab 6.(8.) Mon	Ab 10. Mon	Ab 13. Mon
Äpfel + Birnen ++ Bananen – Blau (bzw. Heidelbeeren) + Himbeeren ohne Kerne +/- Aprikosen Pfirsich / Nektarine	Wassermelone Honigmelone Aprikosen Süßkirschen Weintrauben Pfirsich - Pflaumen +	<i>saure Beerenfrüchte</i> (Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren) <i>Ausländische Früchte</i> (Mango, Orange, Mandarine, Zitrone, Kiwi) Mirabellen



Als 2. Mahlzeit (Nachmittags oder zum Abend), mit Getreide - Regional und Saisonal (Jahreszeitlich)
Entkernen!

Äpfel + viel Vit C
 Birnen ++ viel Vit C / Chelate Komplexbildner)
 Bananen – Viel Zucker
 Blau (bzw. Heidelbeeren) + bei Neigung zum dünnen Stuhl
 Himbeeren ohne Kerne +/- viel Vit C / Kerne können Darm reizen

Pfirsich – gut waschen, Pilzsporen in den Härchen
 Pflaumen + bei Neigung zu Verstopfung

A decorative floral pattern in light gray, featuring stylized flowers and leaves, is centered on the page. The pattern is symmetrical and repeats across the width of the page.

Makro – Nährstoffe

Eiweiß – Kohlenhydrate - Fett

Themenblock 2

Makro-Nährstoffe - Eiweiß

Grundbausteine des Eiweißes sind **Aminosäuren**

Aminosäuren sind der Baustoff für unsere Körpersubstanz:

Muskeln, Enzyme

Hormone

Abwehrzellen

Erbsubstanz

Im Notfall: Energieversorgung

9 Aminosäuren sind lebensnotwendig (essentiell) und müssen zugeführt werden. Je höher die Menge der essentiellen Aminosäuren, desto höher wird die biologische Wertigkeit des Lebensmittels eingestuft (Eigelb hat 98%, MM - 100% Wertigkeit).

Aber: zu viel Eiweiß belastet die Nieren, Verdacht auch Insulinausschüttung und Adipositas

Hühnereiprotein: BW = 100

Kartoffelprotein: BW = 99

Rindfleischprotein: BW=92

Thunfischprotein: BW=92

Kuhmilchprotein: BW=88

Sojaprotein: BW=85

Bohnenprotein: BW=72

Weizenprotein: BW=59

Themenblock 2

Nährstoffe - Eiweiß – Biologische Wertigkeit

Getreide Gemüse Obst Hülsenfrüchte Nüsse/Ölsaaten	Pflanzliches Eiweiß	70% Auswertung (bei richtiger Zusammensetzung höher)
Fleisch Milch Milchprodukte Wurst Fisch	Tierisches Eiweiß	> 95% Auswertung (hohe Wertigkeit)

<https://ecodemy.de/magazin/pflanzliche-proteine-kombinieren-essentielle-aminosaeuern/>

Biologische Wertigkeit von tierischen EW besser – daher bei Pflanzlichen Produkten auf die Kombi achten: Ei+Kartoffel / Linsen+Reis

Protein (g/100 g)

Nüsse und Ölsaaten

Kürbiskerne 35 Hanfsamen 32 Sonnenblumenkerne 26 Mandeln 24 Leinsamen 22

Cashewkerne 21 Pistazien 21 Sesam 21 Chia-Samen 17 Haselnüsse 16 Walnüsse 16

Hülsenfrüchte (und -erzeugnisse) Tofu 16 Sojabohnen 15 Linsen & Bohnen (gekocht) 9

Erbsen 6 Seidentofu 6 Sojadrink 3,5

Getreide und Pseudogetreide Amaranth, roh 14 Haferflocken 13 Dinkel 13 Quinoa 12

Couscous/Weizen 12 Hirse (roh) 11 Buchweizen (roh) 10 Vollkornreis (roh) 8

Themenblock 2

Makro-Nährstoffe - Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind **nicht** lebensnotwendige Nährstoffe

Bei **Überangebot** erfolgt eine
Umwandlung in Fett

Sie könnten vom Körper in größerem Umfang aus mehreren Aminosäuren hergestellt werden.

Dazu gehören auch alle Zuckerarten.

Themenblock 2

Makro-Nährstoffe - Fett



Kaltgepresste (native) Öle nur für die kalte Küche

Omega 6 und 3:

z.B. Lein-, Hanf-, Avocado- oder Rapsöl

NUR gesättigte Fette und Öle zum Kochen verwenden

z.B. Kokosfett oder Sesam- oder Olivenöl

Finger weg von Margarine

wichtige Bestandteile der Zellmembran.- *von Haut-, Organ- und Nervengewebe und GEHIRN*

Besonders bei Babys und Kleinkindern, Schwangerschaft und Stillzeit hoher Bedarf an ω -3-Fettsäuren.

Das Gehirn der Föten und Babys speichert vorzugsweise langkettige Fettsäuren und hat maßgeblichen

Einfluss auf die Sehschärfe und die kognitive Entwicklung!

In den ersten 8 Lebensmonaten ist das Baby mit dem Auf- und Ausbau des Gehirns beschäftigt

Makro-Nährstoffe - schädliche Fette

Trans-Fettsäuren

= chemisch gehärtet bzw. Teilgehärtet

→ Beeinflussen negativ den **Cholesterinspiegel**, stören die Funktion der Zellmembran, **fördern Entzündungen**, verhindern die Nutzung der Omega-3-Fettsäuren, reichern sich im Fettgewebe an und **gehen in die Muttermilch** über. Stehen im Verdacht **Herzinfarkte**, **Entwicklungsstörungen** bei Kindern und **Übergewicht** auszulösen.

Vorkommen: spezialfette für Gebäck, Süßigkeiten, Knabberartikel, Fast Food und Fertiggerichten, Margarine

Auch langes und starkes Erhitzen wie beim Frittieren erhöht die trans-Fettsäuregehalte.

Kennzeichnung in Deutschland nicht vorgeschrieben

Bezeichnungen „Fette (teil)gehärtet“ erkennbar, ob trans-Fettsäuren im Produkt enthalten sind.

A decorative floral pattern in a light grey color, featuring stylized flowers and leaves, is centered on the page. The pattern is symmetrical and repeats across the width of the page.

Mikro - Nährstoffe

Vitamine & Mineralien

Eure Meinung –

Brauchen wir bei ausgewogener Ernährung
zusätzlich

Nahrungsergänzungsmittel?

Video:
Vitalstoffe
In der
Schwangerschaft

Nahrungsergänzungsmittel: Höchstmengen im europäischen Vergleich

In der Europäischen Union gibt es bisher keine gesetzlich festgelegten europaweit geltenden Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. Daher haben viele EU-Mitgliedstaaten und andere europäische Länder eigene Empfehlungen (Deutschland, Österreich) oder auch **gesetzliche Vorgaben** herausgegeben. Eine Übersicht gibt die nachfolgende Tabelle. Zu berücksichtigen ist, dass die einzelnen Behörden oder Institutionen unterschiedliche Herangehensweisen haben. Einige berücksichtigen neben der Versorgungslage der Bevölkerung zusätzlich angereicherte Lebensmittel (inkl. Trinkwasser-Fluoridierung), andere nicht. Einige beziehen Jugendliche mit ein, andere nur Erwachsene oder es gibt unterschiedliche Höchstmengen (**). Teilweise sind Warnhinweise (†) empfohlen oder sogar vorgeschrieben.

Nährstoff	Einheit	Belgien ¹	Dänemark ²	Deutschland ³	Frankreich ⁴	Irland ⁵	Italien ⁶	Niederlande ⁷	Norwegen ⁸	Österreich ⁹	Polen ¹⁰	Schweiz ¹¹
Vitamin A	µg	1200	890	200 [†]	800**	3000**	1200	1200**		900 [†]	800	1600
B-Carotin	mg			0 (2)	7**		7,5				7	5,6
Vitamin B1	mg			-			25			4,4	100	3,3
Vitamin B2	mg			-			25			5,6	40	4,3
Folsäure	µg	500	600	200***	500**	1000	400		960**	600***		600***
Niacin (Nikotinsäureamid)	mg	54	493	160 [†]	450**	900**	*			32	830	
Niacin (Nikotinsäure)	mg	10	6	4	8**	10**	54			*	16	48
Pantothensäure	mg			*			18				10	18
Vitamin B6	mg	6	14	3,5	12,5**	25**	9,5	21**		18		4,2
Biotin	mg			*			0,45			150		0,045
Vitamin B12	µg			25			1000			25	100	9
Vitamin C	mg	1000	670	250	1000**	2000**	1000		1000**	500	1000*	300
Vitamin D	µg	75	95	20	50**	100**	50	75**	80**	20	50	20
Vitamin E	mg	30	213	30	150**	300**	60			24		26
Vitamin K	µg	210	624	80 [†]	so viel wie nötig [q.s.]		180			75 [†]		225 [†]

(*) Keine Höchstmengen erforderlich, (**) andere Werte für Jugendliche, (***) andere Werte für Schwangere/Kinderwunsch, (****) andere Werte für Ältere, † Warnhinweis

Ein gesunder, normal sich bewegender Mensch, ohne Stress benötigt bei viel Bio-Kost, mit Viel Ballaststoffen keine Nahrungsmittelergänzung. Allgemeine Empfehlungen der DGE beziehen sich auf einen solchen Menschen, und geben die Mindestzufuhr an um gerade so NICHT zu erkranken (z.B. Skorbut, Osteoporose usw.)

Sobald Schwangerschaft, Alter, Stress, Medikamente, Erkrankung, vermehrter Sport, Unter- oder Übergewicht, Umweltbelastungen etc. dazu kommen, steigt der Bedarf stark an. Teilweise auch nur von bestimmten Mikronährstoffen. Der EU-weite Vergleich aus der Tabelle zeigt, dass wir in Deutschland am der untersten Grenze des Nährstoffbedarf und Versorgung ansetzen.

Themenblock 2

Mikro-Nährstoffe - Eisen

Eisenhaltige Lebensmittel



Linsen (Rote)

Enthalten 7,5 mg Eisen /100 g
3,7 mg Eisen / 50g



Erbsen

Enthalten 1,6 mg Eisen /100 g



Orangensaft

Enthält 0,3 mg Eisen /100 g
Orangensaft enthält selbst nicht viel Eisen, aber das darin enthaltene **Vitamin C** steigert die Eisenaufnahme um ein vielfaches!



Fleisch

Enthält 2,2 mg Eisen /100 g
0,7 mg Eisen / 30g



Hirse

Enthält 6,9 mg Eisen /100 g
3,5 mg Eisen / 50g



Sesam

Enthält 10 mg Eisen /100 g
0,5 mg Eisen / 5g
Aber erst bei größeren Kindern.

Buchweizen Eisen: 3,2 mg

Tagesbedarf an Eisen: Säuglinge bis 4 Monate - 0,5 mg / Säuglinge bis 11 Monate - 8 mg

Transport und Speicherung von O₂, Immunsystem, Synthese von Enzymen (bei Fehlen verlangsamte Zellteilungsprozesse)

Die Aufnahme wird gehemmt:

Oxalsäure (Spinat, Rhabarber)

Ballaststoffe (Vollkornprodukten)

Pythinsäure (Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide:

Über Nacht in kaltes Wasser einweichen/keimen lassen. Dann ist man den größten Teil der Pythinsäure los. Waschwasser verwerfen.)

Calcium in sehr hohen Dosen (z.B. Milchprodukte, Kichererbsen, Sojabohnen, Grünkohl)

Themenblock 2

Mikro-Nährstoffe - Calcium

Calciumhaltige Lebensmittel



Emmentaler

Enthalten 1050 mg /100 g
210 mg / 20g (Scheibe)



Fenchel

Enthalten 109 mg /100 g



Grünkohl

Enthält 197 mg /100 g



Hafer

Enthält 55 mg /100 g
11 mg / 20 g



Milch, Joghurt, Kefir

Enthält 120mg /100 g



Edamer, Gouda

Enthält 800 mg /100 g
160 mg / 20 g (Scheibe)



Brokkoli

Enthält 108 mg /100 g



Kichererbsen

Enthält 124 mg /100 g
62 mg / 50 g



Brot

Enthält 55 mg /100 g
25 mg / Scheibe



Sesam

Enthält 740 mg /100 g
37 mg / 5g

Aber erst bei größeren Kindern.

Tagesbedarf an Calcium: Säuglinge bis 12Mon - 330mg

Knochen und Zähne, Blutgerinnung, die Erregbarkeit von Nerven- und Muskelzellen (HERZ!), stabilisieren die Zellwände und aktivieren Enzyme

Aufnahme wird gehemmt:

Phosphor bzw. Phosphat wird bevorzugt resorbiert (Enthalten in Fleisch und Wurst- und Fertigprodukten, Erfrischungsgetränken wie z.B. Cola aber auch in Milch!)

Oxalsäure (Spinat, Rhabarber)

Pythinsäure (Komplexbildner)

Calcium-Präparate haben eine Resorptionsrate von nur 30%. Zudem enthalten sie viele Zusatzstoffe wie Säuerungsmittel, Zuckeraustausch- und Süßstoffe, Farbe und Aromen. Besonders Sorbit (Zuckeraustauschstoff) reduziert die Ca-aufnahme und löst bei manchen Menschen Bauchkrämpfe und Durchfälle aus.

Achtung: Zu viel Calcium verschlechtert wiederum die Aufnahme von Eisen, Zink und Magnesium. Daher sollte es nicht zu jeder Mahlzeit ein Milchprodukt geben

Themenblock 2

Mikro-Nährstoffe - Calcium

Da sich Calcium und Eisen in der Aufnahme **behindern**,
sollte die Aufnahme **getrennt** voneinander erfolgen

→ **Keine** Milchprodukte zu Eisenreichen Mahlzeiten
und umgekehrt...

Themenblock 2

Mikro-Nährstoffe - Zink

Zinkhaltige Lebensmittel



Rindfleisch

Enthalten 4,4 mg /100 g
0,9mg / 20g



Eier

Enthält 1,4 mg /100 g
0,8 mg / 60g



Hafer

Enthält 4,5 mg /100 g
0,9 mg / 20 g



Vollkornbrot

Enthält 3-4 mg /100 g
1,7 mg / Scheibe

Buchweizen Zink: 2,5 mg/100g
1,3 mg/50g



Lamm

Enthält 5 mg /100 g
1mg / 20g



Käse

Enthält 4-4,5 mg /100 g
0,8 mg / 20 g (Scheibe)



Hirse

Enthält 3,5 mg /100 g
1,7 mg / 50 g

besonders wichtig während der Wachstumsperiode: Kinder, Jugend, Schwangere und Stillende

Zinkmangel führt Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen, Entzündungen,
Tagesbedarf an Zink: Säuglinge 0-12Mon – 2 mg

wichtig für: Stoffwechselforgängen, Immunfunktion, Antioxidationsmittel,
Wundheilung, Stabilisierung von Zell- und Organstrukturen, Zellteilung, Wachstum,
Blutgerinnung, Schilddrüsenfunktion, Sehkraft, Geschmack und Geruch

Aufnahme wird gehemmt:

Tannine verringern die Aufnahme (Tee und Kaffee)

Pythinsäure (Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide)

Alkohol und Östrogenpräparate

Verbesserte Aufnahme durch: Eiweiß und Vitamin C

Themenblock 2

Mikro-Nährstoffe - B-Vitamine

	B6	B9	B12
Erhöhter Bedarf durch:	Schnelles Wachstum hohe Mengen Eiweiß	Schnelles Wachstum häufige Infektionen	Schnelles Wachstum Vegetarische Ernährung Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes Allergien
Lebensmittel mit hohen Mengen:	Kalbsleber Kartoffeln Banane Linsen Forelle Spinat	Rote Bohnen Spinat Kalbsleber Brokkoli Hühnerrei Rote Bete	Kalbsleber Lachs Rindfleisch (Filet) Hühnerrei Emmentaler Käse

Zu wenig Vitamin B6 bekommen: Anzeichen Reizbarkeit, Verdauungsprobleme und bei schwerwiegenden Mangel sogar epileptische Anfälle.

Die Folsäurereserven (B9) sind gering und werden durch das rasante Wachstum schnell abgebaut.

Bei Säuglingen die von strengen Vegetarierinnen zur Welt gebracht werden sind die Vitamin B12 Reserven oft sehr gering und können in den ersten Monaten nach der Geburt Mangelerscheinungen wie Anämie und neurologische Störungen entwickeln.

Themenblock 2

Mikro-Nährstoffe – Vitamin D3

- ✓ Immunsystem
- ✓ Knochenwachstum
- ✓ Hormonbildung
- ✓ Blutzuckersenkend
- ✓ Abbau Fettdepot

→ Achtung: wirkt am Besten mit **K2** und **Magnesium**

Vitamin reguliert Calciumaufnahme im Darm → siehe Skript Kapitel 13.

Zusätzlich Zellwachstum- und Reifung, Vitamin D regt das Immunsystem an und reduziert das Risiko für Atemwegserkrankungen! Vitamin D unterdrückt die Bildung von Krebszellen und steigert die Muskelkraft.

Es reguliert den Blutdruck, senkt das Risiko für Diabetes um 55% und senkt die Insulinresistenz. Schützt vor Verkalkung der Blutgefäße, Depression sowie Schwangerschaftsdepression und Schwangerschaftsdiabetes.

Ein kindlicher Mangel erhöht das Risiko für ADHS und Allergien um das 5-10fache

Faustformel für D3

1000 IE pro 10kg/KG

Täglich

Sommer & Winter

Wichtig: Kapseln mit 20.000 IE einmal pro Woche können nicht gespeichert werden! Die Zufuhr muss täglich geschehen.

Vitamin E Mangel und Magnesium Mangel führen zu einem Vitamin D Mangel!
Übergewicht fördert einen Vit D Mangel. Schwangerschaft, Stillzeit; Erkrankungen an Leber, Galle, Darm (Zöliakie, Morbus Crohn, Kolitis ulzerosa), Niere, Haut (Psoriasis, Neurodermitis), Nebenschilddrüse und Medikamenteneinnahme verursachen einen Mangel.

A decorative floral pattern in a light grey color, featuring stylized flowers and leaves, is centered on the page. The pattern is symmetrical and repeats across the width of the page.

Gewürze

Themenblock 2

Themenblock 2
Gewürze

Salz & Pfeffer sparsam verwenden

Besser:

→ Frische Kräuter wie z.B. Petersilie

MEGA Vitamin C haltig!

A decorative floral pattern in a light grey color, featuring stylized flowers and swirling vines, is centered on the page. The pattern is symmetrical and serves as a background for the text.

Getränke

Themenblock 2

Themenblock 2
Getränke

Säfte

Sparsam verwenden

Verdünnt anbieten

... und wenn, dann besser Bio-Direktsäfte von
Streuobstwiesen

Themenblock 2
Getränke

Tee

Nicht zu lange den selben Tee anbieten

(besonders Fenchel-Anis-Kümmeltee kann dann einen Neurodermitis-Schub auslösen!)

Pflanzliche Wirkstoffe

Eher bei Krankheitssymptomen anbieten (Blähungen, Husten usw.)

Achtung: versteckter Zucker

Themenblock 2
Getränke

Tee
Besser:

Ungesüßte Bio-Tees selber herstellen

*(Malven-, Hagebutten, Hibiskus-, Apfel- oder Orangenschalen-,
Brombeerblätter-, Himbeerblätterttee*

Themenblock 2
Getränke

Am Besten **WASSER!**

- ✓ Aus Glasflaschen
- ✓ Mineralstoffarm
- ✓ Still

Wasser ist für jeden lebenden Organismus der mengenmäßig stärkste lebenswichtige Nähr- und Energiestoff. Der Mensch besteht zu verschiedenen Lebensphasen zu 60-90 % aus Wasser! Ein Ungeborenes sogar über 90 % aus Wasser.

Interview: Prof. Dr. Ingo Froböse

Deutsche Sporthochschule Köln, Wasser ist ein Löse- und Transportmittel

Prof. Dr. Ingo Froboese Wasser ist ein Löse- und Transportmittel

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=hRLZANA609w>

Wasser- der wichtigste Energielieferant, als Informationsträger, Transporter von Nährstoffen in und aus Zellen, Ausscheiden von Endprodukten

- Reinigung und Entschlackung,
Lösungsmittel
- Regulation von osmotischem Druck, → Regulation der Körpertemperatur

Kein **Leitungswasser!**

Warum?

Chemie – Nitrate und Schwermetalle

Halogenierte organische Verbindungen

Mikroplastik und Silikone können in Klär- und Wasserwerken nicht abgebaut oder herausgefiltert werden

Keime – Legionellen und Fäkalkeime

Themenblock 2

Getränke – Wasserverunreinigung 07/2019

RHEIN-NECKAR

HEDESHEIM/ HIRSCHBERG VORERST GILT ABKOCHGEBOT

Keime im Trinkwasser

ARCHIVARTIKEL | 16. Juli 2019 Autor: stk



Besser nicht aus dem Hahn trinken: In Heddesheim und Hirschberg sollte Wasser vorsorglich abgekocht werden.

© dpa

In den Gemeinden Heddesheim und Hirschberg sind Keime im Trinkwasser aufgetaucht. Es handelt sich um Coliforme Keime und Escherichia-Coli-Bakterien (E-Coli), wie eine Kontrolle durch das Hygiene-Institut Heidelberg ergab. Dies teilte am Montag der Zweckverband Gruppenwasserversorgung Obere Bergstraße mit. Betroffen sind insgesamt rund 22 000 Menschen.

Themenblock 2

Getränke – Wasserverunreinigung und mehr...

EXTRA

Aktuelle Meldungen

Berlin „Gesundheitsamt sperrt Trinkwasser in Polizeiwache ... Probleme mit Keimen im Leitungswasser bei der Polizei gibt es nun auch in Schulendorf. Die Beamten bekommen Trinkwasserflaschen.“

(Berliner Morgenpost, 10.02.2018)

Forst, BW „Stadtwerke stellen Keime im Wasser fest. Auch Kreisverwaltung und OSZ sind betroffen. ... Forster müssen Trinkwasser abkochen.“

(LAUSITZER RUNDSCHAU, 14.02.2018)

Kiel „Keime in Neumünster. ... Trinkwasser noch bis Freitag abkochen“

(KIELER NACHRICHTEN, 14.02.2018)

Bergisch Gladbach „Keime im Trinkwasser: Beide Gesamtschulen betroffen ... In den Turnhallen der IGP und der Nelson-Mandela-Gesamtschule sind Legionellen im Trinkwasser gefunden worden. Daher dürfen Sportler und Schüler die Duschen ab sofort nicht mehr nutzen“ (Bürgerportal Bergisch Gladbach, 28.11.2017)

Hildesheim, Niedersachsen „Keime im Wasser: 27 Orte müssen abkochen ... Bei einer Routine-Überprüfung wurden laut ÜWL coliforme Bakterien im Wasser einfach nicht komplett beseitigen.“

(NDR NACHRICHTEN, 22.09.2017)

Bruchsal, BW „Fäkal-Bakterien in Bruchsal: Trinkwasser laut Stadtwerken abkochen. ... Bereits am Mittwoch wurden in Trinkwasserproben in Helmsheim die Bakterien Escherichia coli (E. coli) festgestellt...“

(REGIO NEWS der neuen Welle, 11.11.2016)

Themenblock 2

Getränke – Wasserverunreinigung 04/2019

– Norovirus, E. coli, Salmonellen So verreckt ist unser Neckar

Sascha Maier, 11.04.2019 - 11:32 Uhr



Stuttgart - So bitter das Aus für die Neckarwelle für Surfer ist: Das Thema bringt die besorgniserregende Wasserqualität des Flusses wieder ins Gespräch und die Ergebnisse der 18 Proben, die das Landesgesundheitsamt dort entnommen hat, zeigen auf, dass der Neckar eine ziemliche Fäkalbrühe ist. Das Fazit: Überall wurden der Norovirus und E.-coli-Bakterien gefunden. Von Triathleten, die den Fluss durchquert hatten, berichten laut Landesgesundheitsamt fünf bis 21 Prozent von Magen-Darm-Beschwerden – und besser geworden ist überhaupt nichts.

Themenblock 2

Getränke – Wasserverunreinigung 04/2019

Das Zwanzigfache des Tolerierbaren

Ein Blick in die aktuellen Untersuchungen des Landesgesundheitsamts zeigt, woran das liegen könnte. Im Zeitraum zwischen Juli und Oktober 2018 haben Behördenmitarbeiter 18 Proben entnommen und unschöne Funde gemacht. So wurde der Grenzwert für ein Badegewässer von E.-coli-Bakterien, die bei Darmausscheidungen freigesetzt werden und zu Darmerkrankungen führen, im Mittel um das Doppelte überschritten. Die Belastung durch Enterokokken – Milchsäurebakterien, die gefährliche Infektionen und Herzerkrankungen hervorrufen können – habe den Grenzwert nahezu immer erreicht. Die Spitzenwerte der Proben gehen noch weit darüber hinaus. An zwei Tagen des untersuchten Zeitraums lag die Konzentration für E. coli beim Zwanzigfachen des tolerierbaren Höchstwerts, die Enterokokken-Belastung beim Zehnfachen.

Klärwerken fehlt zusätzliche Reinigungsstufe

Im Jahr 2001 wurde die Wasserqualität des Neckars noch intensiver untersucht. Hier fand das Gesundheitsamt in 42 von 111 Proben außerdem Salmonellen. Das Bild vor knapp 20 Jahren unterscheidet sich kaum von dem heutigen, das Gesundheitsamt schreibt in seinem Bericht: „Nach unseren Einschätzungen sind bis heute keine wesentlichen Fortschritte zu verzeichnen.“

Ein Faktor dafür sind die Kläranlagen und Regenüberlaufbecken in Stuttgart und flussaufwärts, weil sie nicht mit der Technik ausgestattet sind, die Keime zu vernichten. Laut Jens Fleischer vom Gesundheitsamt müssten viele von ihnen mit einer zusätzlichen Reinigungsstufe ausgerüstet werden. Die mehrheitlich vorherrschenden Mischkanalisationssysteme in Baden-Württemberg oder die direkten Einleitungen aus der Kanalisation leisteten dies aktuell nicht.

A decorative floral pattern in a light grey color, featuring stylized flowers and swirling vines, is centered on the page. The pattern is symmetrical and serves as a background for the text.

Stuhlgangregulierend

Themenblock 2

Themenblock 2

Stuhlgangregulierend

Fester Stuhlgang / Verstopfung

- ✓ Wasser
- ✓ Pflaumen
- ✓ **Ballaststoffe**

Dünnere Stuhlgang

- ✓ Blaubeeren
- ✓ **Ballaststoffe**
- ✓ Zerdrückte Bananen
- ✓ Geriebener Apfel mit Schale!!

(Pektine binden Wasser und dicken so den Darminhalt ein)



Pause... 10 min

A decorative floral pattern in light grey, featuring stylized flowers and leaves, is positioned behind the text. The pattern is symmetrical and repeats across the width of the page.

Offener ZoomCall: Beikost

Themenblock 3

Schonend, schnell & praktisch Zubereiten

Themenblock 3

Baby Led weaning BLW

Themenblock 3

Skript ab Seite 45



Fragen?



Vielen Dank