

# Persönliche PDF-Datei für Stadelmann N.

Mit den besten Grüßen von Thieme

[www.thieme.de](http://www.thieme.de)

**Die Beikostzeit – eine  
kulinarische  
Entdeckungsreise  
für die ganze Familie**

## **Hebamme**

2023

17–22

10.1055/a-2030-9799

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

### **Copyright & Ownership**

© 2023. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *Hebamme* ist Eigentum von Thieme.  
Georg Thieme Verlag KG,  
Rüdigerstraße 14,  
70469 Stuttgart, Germany  
ISSN 0932-8122

# Die Beikostzeit – eine kulinarische Entdeckungsreise für die ganze Familie

Natalie Stadelmann

Die Zeit der ersten Beikost ist für jedes Kind ein großer Schritt zur Selbstständigkeit. Und ein Abenteuer für die ganze Familie. Beim **Forum Hebammenarbeit 2023 in Mainz** betrachtet Natalie Stadelmann Ernährungstrends und wissenschaftliche Empfehlungen und vermittelt praxisnah, wie eine bewusste, bedürfnisgerechte, individuell angepasste und ausgewogene Ernährung ergänzend zur Mutter- oder Säuglingsmilch aussieht.



*forum*  
HEBAMMENARBEIT

**Seien Sie live dabei:  
Update Beikosternährung –  
eine kulinarische  
Entdeckungsreise mit  
Natalie Stadelmann**

**Forum Hebammenarbeit 2023  
17. bis 18. November in Mainz**

[www.forumhebammenarbeit.de](http://www.forumhebammenarbeit.de)

## Hintergrund

Im Säuglingsalter führen vor allem die Innenreize Hunger, Durst, Sättigung, aber auch das Bedürfnis nach körperlicher, fühlbarer Nähe, dem vertrauten Geruch der Eltern und dem entspannenden Nuckeln an Mutterbrust oder Flaschensauger zu einer ausreichenden Aufnahme von Nahrung. Einige Geschmacksvorlieben und Abneigungen sind

dem Menschen angeboren, alles andere lernen wir und es verändert sich stetig. Eine bewusste Ernährung darf und muss individuelle und kulturelle Geschmacksvorlieben berücksichtigen – das gilt auch für Abneigungen gegen bestimmte Geschmackseindrücke oder Lebensmittel.

## Modell der Bedürfnisbefriedigung in der Entwicklung des Essverhaltens



► **Abb. 1** Modell der Bedürfnisbefriedigung in der Entwicklung des Essverhaltens. Quelle: Natalie Stadelmann

### Essen und Ernährung – ein Grundbedürfnis des Menschen

Erkennt man Essen und Ernährung als Grundbedürfnis eines jeden Menschen an, so lässt sich in Anlehnung an die ganzheitliche Sicht der Maslowschen Bedürfnishierarchie ein Modell der Bedürfnisbefriedigung zeichnen, das sehr schön und anschaulich verdeutlicht, wie wichtig die psychologischen Aspekte dabei sind und wie sehr sie die Persönlichkeitsentwicklung unserer Kinder begleiten (► **Abb. 1**). Sowohl der physiologische Hunger nach Energie und Nährstoffen also auch der emotionale Hunger wollen befriedigt und gesättigt werden.

Die hierarchischen Ebenen gehen fließend ineinander über: Kinder brauchen wertvolle Ess-Beziehungen, die das soziale Umfeld herstellt und zugleich die Möglichkeit, Selbstwirksamkeit und Autonomie zu erfahren und erlangen. Vieles davon ist im Sinne des „Responsive Feeding“ berücksichtigt. Die Bedeutung der Ebenen des sozialen Miteinanders und der positiven Ess-Erlebnisse erklärt auch, warum Druck und Zwang für ein gutes Ess- und Ernährungsverhalten völlig kontraproduktiv und fehl am Platz sind.

### Responsive feeding

Anstelle von starren Plänen und Zeitabständen wird heute empfohlen, dass Eltern und Kinder ein gegenseitig aufmerksames, achtsames, bedürfnisorientiertes Fütterungs- und Ernährungsverhalten pflegen. Dabei werden ganz nach Bedarf des Säuglings die Hunger- und Sättigungssignale beachtet, es wird kommunikativ und zugewandt und am besten gemeinsam gegessen. Ihr Kind kann den Eltern, je nach Entwicklungsstufe durch Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Blickverhalten, mit Lauten oder Worten mittei-

len, ob es Hunger hat, (weiter)trinken/essen will oder satt ist und auch, ob es ab der Beikostzeit selbst essen möchte. Die Eltern dürfen auf die Selbstregulationsfähigkeit und die inneren Signale ihres Kindes vertrauen. Die Empfehlung „nach Bedarf“ gilt nicht nur beim Stillen, sondern auch beim Füttern von angepasster Säuglingsmilchnahrung (PRE- und 1er Milch) mit der Flasche, beim Essen von Beikost und später bei den Familienmahlzeiten. Portionsangaben in Rezepten und auf Packungen oder Gläschen sind als Orientierungswerte und nicht als allgemeine Vorgabe zu sehen.

### Einführung der Beikost

Die Zeit der ersten Beikost ist für jedes Kind ein großer Schritt in die Selbstständigkeit und sie ist ein kleines Abenteuer für die ganze Familie. Hat ein Baby natal das Alter von 4–5 Monaten erreicht, sind Darmbarriere und Immunsystem, die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane so weit ausgereift, dass nach und nach in kleinen Schritten erste neue Lebensmittel gegeben werden dürfen. Ob ein Kind wirklich so früh oder doch erst ein wenig später bereit für neue Kost ist, in welchem Tempo und auf welche Art und Weise es mit seiner Familie gemeinsam diese kulinarische Entdeckungsreise macht, kann auf sehr unterschiedlichem Wege geschehen.

#### Merke

Bei der Beikosteinführung ist unabhängig von allgemeinen Empfehlungen immer die individuelle Reife zu beachten, die durch verschiedene Komponenten erlangt wird. Dabei spielen immunologische Prozesse, die Darmfunktion, die motorische Entwicklung und die sensorische Akzeptanz eine Rolle.

**PRAXISWISSEN****Beikostreifezeichen – Signale des Säuglings erkennen**

Mindestens die drei integralen Beikostreifezeichen müssen vorhanden sein, damit ein Baby überhaupt in der Lage ist, etwas anderes als die bisherige Milchmahlzeit zu sich zu nehmen:

- Das Baby kann mit wenig oder keiner Unterstützung aufrecht auf dem Schoß sitzen und den Kopf selbstständig halten. Es kann den Kopf dabei dem Essen zu- und sich auch wieder abwenden.
- Es kann Auge- Hand- und Mund so koordinieren, dass es ein Objekt bzw. das Essen in den Fokus nehmen, ergreifen und in den Mund führen kann.
- Es drückt den Brei nicht mehr reflexartig mit der Zunge aus dem Mund (der frühe Zungenstoßreflex ist integriert).

Zusätzlich dazu beobachten Eltern möglicherweise folgende Signale:

- Es interessiert sich dafür, was Eltern, Geschwister und andere Personen essen.
- Es verlangt nach dem, was andere essen.
- Es öffnet den Mund, wenn der Löffel kommt.

**Evidenz und Empfehlungen zur Beikosteinführung**

Ganz gleich ob ein Baby bisher voll gestillt oder mit Säuglingsmilchmahlzeit gefüttert wird, irgendwann signalisiert es, dass es nun bereit für weitere Kost ist. Und obwohl die Muttermilch und Säuglingsmilchmahlzeit noch einige Monate weiter eine tragende Säule der Ernährung des Babys sind, müssen sie allmählich durch zusätzliche Kost und Nährstoffe ergänzt werden.

Laut Empfehlung des Netzwerks Gesund ins Leben, des Forschungsdepartments für Kinderernährung Dortmund (FKE), den „Österreichischen Beikostempfehlungen“ und den „Empfehlungen für die Säuglingsernährung“ der Ernährungscommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie gibt es dafür ein bevorzugtes Zeitfenster, und zwar nicht vor dem Alter von 17 Lebenswochen und nicht später als mit 26 Lebenswochen.

Die aktuelle Empfehlung der S3-Leitlinie zur Allergieprävention rät, Säuglinge wenn möglich 4–6 Monate ausschließlich zu stillen und auch mit Einführung der Beikost weiterzustillen. Eine spätere Beikosteinführung nach dem 7. Lebensmonat scheint jedoch keine günstigen Auswirkungen auf die Entwicklung des Säuglings zu haben. Im

Gegenteil, mehrere Studien belegen, dass eine verspätete Einführung wiederum möglicherweise mit einem erhöhten Allergierisiko verbunden ist [4].

Auch bekannt ist, dass in diesem „window of opportunity“ des Zeitfensters 5.-7. Lebensmonat nicht nur Ernährungseinflüsse eventuell eine epigenetisch steuernde Wirkung haben, sondern dass die meisten Kinder in dieser Phase auch sehr offen für neue Geschmackserfahrungen sind.

**Familienabenteuer Beikosteinführung****Merke**

**Jeder Mensch ist anders, und jedes Kind ist ein einzigartiges Individuum. Eltern sollten ihm deshalb die Zeit lassen, die es braucht, seine Welt zu entdecken und zu erkunden. Dazu zählt die Entdeckung und Erforschung des Essens, von Textur und Geschmack und der Umgang mit Händen oder Besteck zur Nahrungsaufnahme.**

**Individualität des Babys berücksichtigen**

Am Anfang ist es oft mehr ein Spiel und Kennenlernen, manche Babys brauchen etwas länger Zeit, um sich auf Beikost einzulassen. Manche ziehen es mit 8 oder 9 Monaten noch vor, gestillt zu werden oder aus dem vertrauten Fläschchen zu trinken.

Wie der Name schon sagt, sollen Muttermilch oder Fläschchen nicht abrupt beiseitegelegt und durch andere Nahrung ersetzt werden. Vielmehr ist es Sinn der Beikost, diese langsam als Ergänzung zur gewohnten Milchmahlzeit einzuführen und auf diese Weise das Baby mit wichtigen Nährstoffen und zusätzlicher Energie zu versorgen, aber auch mit Geschmackseindrücken und motorischen Herausforderungen.

**Neue Bedürfnisse des Babys entdecken**

Nachdem ein Baby in den ersten Lebensmonaten vor allem aus Hunger, Durst, Saugbedürfnis und dem Bedürfnis nach Zuwendung und Körperkontakt nach Brust oder Fläschchen verlangt hat, kommen nun die erwachte Neugierde, das Imitieren der älteren Familienmitglieder, Spaß und Spiel hinzu und schaffen neue Anreize zum Essen. Zu den inneren Signalen kommen mehr und mehr äußere Reize, eine kulturelle Normierung und später auch rationale Einstellung zur Ernährung. Hunger, Durst und Sättigung sowie die angeborenen Vorlieben und Abneigungen werden in einem soziokulturellen Lernprozess immer mehr auch von Sekundärbedürfnissen überformt, die sich zunehmend auf die Wahl der Speisenart und -menge auswirken. Deshalb legt die Beikostzeit eine fundamentale Grundlage für das spätere Ernährungs- und Essverhalten und stellt wiederum wichtige Weichen.

#### Merke

Die frühen Esserfahrungen sollten immer mit Genuss und Wohlbefinden verbunden sein. Strenge Regeln und Tadel sind überflüssig und sogar schädlich für die Entwicklung eines Kindes.

### Das Baby an den Mahlzeiten der Familie beteiligen

Im Laufe des ersten Lebensjahres werden die kleinen Esserinnen und Esser immer aktiver und interessierter an den Familienmahlzeiten teilnehmen, bis sie um den ersten Geburtstag herum nach und nach an die Gerichte der „Großen“ gewöhnt sind. Dementsprechend sollten Babys möglichst früh an den gemeinsamen Mahlzeiten beteiligt werden, anstatt sie zu einem anderen Zeitpunkt separat zu füttern. Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern zugleich ein soziales, kulturelles und genussvolles Miteinander. Eltern können ihrem Kind ohne Bedenken ab und zu ein Häppchen von ihrem Teller geben, das verträgt es ab dem 6. Lebensmonat. Bei diesen Häppchen sollte es sich jedoch um weiche Kost handeln, die nicht stark gesalzen, gewürzt oder scharf angebraten ist.

#### Merke

Die Eltern entscheiden, wie und was angeboten wird. Das Kind entscheidet, ob, wann und wie viel es davon braucht.

Das heißt, die Eltern sollen für ein angemessenes und altersgerechtes Nahrungsangebot und ein positives Vorleben sorgen. Das Kind soll selbst entscheiden, ob, wann und wie viel es trinkt und isst. Möchten Eltern ihr Baby mit Brei füttern, dann sollten sie darauf achten, dass es aktive Bereitschaft für das Essen zeigt.

### Babys von Anfang an als esskompetente Partner\*innen respektieren

Zu vermeiden sind Ablenkungen bei den Mahlzeiten und auch das Animieren und Drängen mit Tricks zum Essen. Eltern können ihr Kind behutsam ermutigen, möchte es aber nichts essen, dann genügen ein bis zwei Versuche, bevor sie es zu einem späteren Zeitpunkt nochmal probieren. Keineswegs sollte das instinktive Essverhalten durch eine negative Kontrolle der Erwachsenen beeinflusst werden. Eine gemeinsame Ernährungskultur, die Babys von Beginn an als esskompetente Partner\*innen respektiert und somit die Selbstregulationsfähigkeit und ein autonomes Essverhalten sowie die Geschmacksprägung positiv unterstützt, bedeutet aber auch nicht, das Kind sämtliche Entscheidungen bezüglich des Essens selbst treffen zu lassen, sondern ein austariertes Miteinander, bei dem die Eltern durchaus die Gestaltungshoheit und die Verantwortung über das Nahrungsmittelangebot behalten.

#### PRAXISWISSEN

##### Beikost als gemeinsame kulinarische Entdeckungsreise – so bereitet Essen Genuss und Freude

- Für eine liebevolle und entspannte Atmosphäre und ein soziales Miteinander bei den Mahlzeiten sorgen.
- Das Kind beim Essen begleiten. Immer wieder den Blickkontakt suchen, mit dem Kind sprechen und es beim Essen nicht allein lassen.
- Auf die Signale des Kindes eingehen.
- Auswahl und Textur der Lebensmittel auf das soziokulturelle Umfeld, die sensorische Akzeptanz und die psychomotorische Entwicklung abstimmen.
- Das Kind beim autonomen Essenlernen unterstützen, wenn es selbst essen mochte.

## Anmeldung zum Forum Hebammenarbeit

Neugierig geworden? Erleben Sie den kompletten Vortrag von Natalie Stadelmann auf dem Forum Hebammenarbeit vom 17. bis 18. November 2023 in Mainz. Das ausführliche Programm können Sie nachlesen unter → [www.forumhebammenarbeit.de](http://www.forumhebammenarbeit.de). Direkt zur Anmeldung geht's unter → [www.forum-hebammenarbeit.de](http://www.forum-hebammenarbeit.de)

### PROGRAMM

#### Forum Hebammenarbeit 2023 in Mainz Freitag, 17. November 2023

- CTG: Fallbeispiele und interaktive Beurteilung (Dr. Sophia Andres)
- Intermittierende Auskultation – eine alte Technik wieder neu erlernen (Hemma Pfeifenberger)
- Hebammen geleiteter Kreißsaal: Wie kann man diesen etablieren? (Gudrun Zecha)
- Innerbetriebliche Gewaltprävention (Stefan Freck)
- Empfehlungen zur Geburtsleitung bei Zwillingsschwangerschaften (Prof. Dr. Dieter Grab)
- Update Notfallmanagement: Präeklampsie (Dr. Sven Hildebrandt)

#### Samstag, 18. November 2023

- Wissen-Update – Arzneimitteltherapie der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit (Dr. Eleanor Hüttel)
- „Unter Schmerzen sollst du gebären“ – musst du aber nicht. Methoden der Schmerzbewältigung während der Geburt (Jana Friedrich)
- Schwangerenvorsorge: Adipositas (Jantje Kokocinski)
- Auf kulinarischer Entdeckungsreise – Beikosternährung up-to-date (Natalie Stadelmann)
- Rektusdiastase aktuell (Judith Kulesza)
- Covid-Fakten statt Fake-News – mit sicherem Wissen Familien beraten und schützen (Dr. Janine Zöllkau)

### Über diesen Artikel

Der vorliegende Artikel ist eine Vorschau auf den Vortrag von Natalie Stadelmann auf dem Forum Hebammenarbeit 2023 in Mainz. Der Text basiert auf ihrer Präsentation und einem Auszug aus ihrem neuen Buch, das im Herbst 2023 erscheint: Natalie Stadelmann: Die ersten 1000 Tage – Informiert und entspannt durch die Schwangerschaft und ersten beiden Lebensjahre. Stadelmann Verlag, 1. Auflage 2023

### Autorinnen /Autoren



#### Natalie Stadelmann

ist PTA und Expertin in den Bereichen Ernährung, Gesundheitsvorsorge, Naturheilkunde und Aromatherapie. Sie ist Buchautorin und bietet Workshops, Fortbildungen und Seminare für PTA/Apotheker\*innen, Hebammen, Pflegefachkräfte, Erzieher\*innen und im Rahmen betrieblicher Präventionsprogramme ebenso an wie für Eltern, Familien, Kindertagesstätten und Schulen. Dabei vermittelt sie positiv und praxisnah, was Babys und Kinder für ihr gesundes Wachstum brauchen.

### Korrespondenzadresse

#### Natalie Stadelmann

E-Mail: [kontakt@natalie-stadelmann.de](mailto:kontakt@natalie-stadelmann.de)

### Literatur

- [1] Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Füttern nach Bedarf – auch bei Beikost und Flaschenmilch?: Nachgefragt bei Gesund ins Leben. Im Internet: <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/fuettern-nach-bedarf-30072.html>
- [2] Ellrott T, Barlovic I. Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen. Kinderärztliche Praxis 2012; 83 (4): 211–215. Im Internet: [https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/wissenschaft/dateien/ellrott\\_t\\_barlovic\\_i.pdf](https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/wissenschaft/dateien/ellrott_t_barlovic_i.pdf)
- [3] Koletzko B, Bauer CP, Cierpka M et al. Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen – Aktualisierte Handlungsempfehlungen. 2020. Im Internet: <https://www.ble-medienservice.de/3291/ernaehrung-und-bewegung-von-saeuglingen-und-stillenden-frauen-aktualisierte-handlungsempfehlungen>
- [4] Kopp MV, Muche-Borowski C, Abou-Dakn M et al. S3 Leitlinie Allergieprävention. 2009; letztes Update 2022. AWMF-Register Nr. 061-016. Hg. v. Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Im Internet: [https://register.awmf.org/assets/guidelines/061-016\\_S3\\_Allergiepraevention\\_2022-11.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/061-016_S3_Allergiepraevention_2022-11.pdf)

### Bibliografie

Die Hebamme 2023; 36: 17–22  
DOI 10.1055/a-2030-9799  
ISSN 0932-8122  
© 2023. Thieme. All rights reserved.  
Georg Thieme Verlag, Rüdigerstraße 14,  
70469 Stuttgart, Germany