BEIKOST *Einführung*

INHALTSVERZEICHNIS

Dieses Infoheft baut in einigen Abschnitten aufeinander auf, weshalb ich dir/euch empfehlen würde das gesamte Skript zu lesen.
Ich stehe euch bei Fragen rund um das Thema Beikosteinführung gerne zur Verfügung.

Seite 2:
- wann ist der richtige Zeitpunkt für den Beikoststart?
- die Reifezeichen
- Verschiedene Möglichkeiten der Beikosteinführung

Seite 3/4:
- Ablauf von Breikoststart

Seite 5:
- Lebensmittel Informationen
- Getränke Informationen

Seite 6:
- wie starte ich mit BLW
- ungeeignete Lebensmittel
- Beispiele für geeignetes erstes BLW Food

Seite 7:
- wie füge ich bei BLW Öl dem Essen zu?
- Getränke zu BLW
- Angst vor Verschlucken und Ersticken
- Mein Tipp vor dem Beikoststart
- Internetseiten zum Nachlesen

Dieses Skript ist mit wissenschaftlichen Aspekten, Studieninhalten und Erfahrungswerten erstellt.
Es wird möglichst auf dem aktuellen Stand gehalten und regelmäßig anhand aktueller StudienInhalte aktualisiert.

Zuletzt aktualisiert 07/2025

BEIKOST *Einführung*

WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR DEN BEIKOST START?

Beikost sollte nicht vor dem vollendeten 4. Lebensmonat eingeführt werden, also frühestens, wenn dein Kind 17 Wochen alt ist und alle genannten Reifezeichen erfüllt. Das ist aber wirklich der frühestmögliche Zeitpunkt. Sowohl die WHO als auch die nationale Stillkommission empfehlen, dass Kinder in den ersten sechs Lebensmonaten voll gestillt werden und erst später, wenn die Reifezeichen erfüllt sind, die Beikost eingeführt wird. Das Netzwerk gesund ins Leben fasst diesen Bereich etwas größer und empfiehlt die Einführung zwischen dem 5. und 7. Monat.

Wann der Zeitpunkt kommt, ist von Kind zu Kind wirklich sehr unterschiedlich. Bei manchen, kann es durchaus etwas länger dauern, bis die Reifezeichen alle erkennbar sind und das ist auch vollkommen in Ordnung und kein Grund zur Sorge.

DIE REIFEZEICHEN

Interesse: euer Kind zeigt deutlich Interesse am Essen, versucht Essen von euch zu nehmen um es selbst zu essen.
Kopf halten: Außerdem kann es seinen Kopf schon selbstständig kontrolliert halten.
Hand - Mund Koordination: es kann selbstständig Nahrung greifen und zum Mund führen.
Aufrechtes Sitzen: es kann mit ganz wenig Unterstützung aufrecht sitzen, der Oberkörper bleibt in aufrechter Position stabil.
Kau- und Zungenbewegungen: euer Kind macht Kau- und Mahlbewegungen und zeigt somit an, dass es Essen kontrolliert im Mund bewegen kann.
Zungenstoßreflex: der Relfex ist deutlich zurückgegangen.

VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN DER BEIKOSTEINFÜHRUNG

Breikost
Beikost besteht in der Regel aus geeignetem Obst- oder Gemüsebrei, teils auch aus püriertem Fleisch und kann selbst hergestellt werden. Hierbei wird das Gemüse gegart und nicht gekocht um möglichst viele Nährstoffe in ihrer natürlichen Form und Menge zu behalten.
Baby Led Weaning (BLW)
Baby-led weaning ist eine durch das Baby gesteuerte Beikosteinführung, bei der auf das Füttern (von Brei) verzichtet wird. Das Baby bekommt (meist) breifreie Nahrung angeboten und darf selbstbestimmt am Familientisch mitessen.
Baby-led weaning ist also ein alternativer Beikostweg zur klassischen Breikost nach Plan bei dem das Baby mit Brei gefüttert wird.
+ Selbstständigkeit wird gefördert
+ Entwicklung der motorischen Fähigkeiten
+ Gesunde Essgewohnheiten
+ Abstillen im Tempo des Kindes
– ggf. Frust durch schwieriges Kauen und Schlucken
– Chaos und Unordnung beim Essen
– Schwierigkeiten bei der Nährstoffzufuhr
Eine Kombination aus BLW und Breikost
BLW und Breikost lässt sich wunderbar miteinander kombinieren.

BEIKOST *Einführung*

ABLAUF VON BREIKOST START

Schritt für Schritt werden die Still- bzw. Flaschenmahlzeiten durch Breie ersetzt. Nehme dir Zeit, lies dich ein und koche die Mahlzeiten auf Vorrat. Portioniere die vorgekochten Breie in kleine Töpfchen und friere sie ein. Über Nacht kannst du sie dann im Kühlschrank für den nächsten Tag auftauen und vor der Mahlzeit in einem Wasserbad behutsam erwärmen. Denke daran, Vitamine mögen keine Hitze! Gare das Gemüse immer im geschlossenen Topf bis es weich aber bissfest ist.

1. Schritt: Mittagsmahlzeit ersetzen mit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zuerst wird die Mittagsmahlzeit ersetzt. Beginne die ersten Tage mit einem reinen Gemüsebrei und 1 EL Öl. Füttere nur 3-4 Löffel, damit der Magen sich daran gewöhnen kann und die ersten Schwierigkeiten mit der Löffelfütterung überwunden sind. Steigere jeden Tag die Menge, bis dein Kind keine Milchmahlzeit mehr einfordert. Führe schrittweise und behutsam nach und nach neue Lebensmittel ein. Erbrechen, Blähungen, Hautausschlag oder Durchfall können auf eine Unverträglichkeit hinweisen.

Grundrezept

100 Gramm Gemüse
50 Gramm Kohlenhydrate
20 - 30 Gramm mageres Fleisch
1 EL Öl

Gemüse

Führe pro Woche eine Gemüsesorte ein.

Fleisch

15% der Mahlzeit sollte Fleisch enthalten da das enthaltene Eisen sehr wichtig für die Entwicklung deines Kindes ist. Ihr könnt zwischen Geflügel- und Rindfleisch wechseln. Füttere deinem Kind 4x pro Woche 20-30 Gramm mageres Fleisch.

Alle 8-10 Tage sollte der Mittagsbrei 20-30 Gramm Fisch enthalten.

Wertvolles Pflanzenfett

Wenn euer Kind keine Milch mehr nach der Mahlzeit verlangt, dann sollte der Brei 5% Fett enthalten. Hierzu nehmt ihr am besten 1 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl oder Maiskeimöl.
Das Öl immer frisch der Mahlzeit zufügen, es sollte nicht bei der Zubereitung und dann ggf. Beim einfrieren schon im Brei enthalten sein.

Kohlenhydrate

Hier eignet sich sehr gut die Kartoffel.

Zusammengefasst:

1. Woche: reiner Gemüsebrei mit 1 Gemüsesorte + 1 Esslöffel Maiskeim- oder Rapsöl
2. Woche: Gemüsebrei mit neuer Gemüsesorte + 1 Esslöffel Maiskeim- oder Rapsöl + Kartoffel
3. Woche: Gemüsebrei mit weiterer neuer Gemüsesorte + 1 Esslöffel Maiskeim- oder Rapsöl + Kartoffel + 4x 20-30g Fleisch

Der Mittagsbrei ist ein guter Lieferant an Eisen, Zink, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen!

BEIKOST *Einführung*

ABLAUF VON BREIKOST START

2. Schritt: Abendmahlzeit ersetzen mit Milch-Getreide-Brei

Nach den ersten 4 - 6 Wochen mit der Ersetzung der Mittagsmahlzeit geht es weiter mit der Ersetzung der Abendmahlzeit. Der Abendbrei besteht nur aus Vollmilch und Getreide.

Grundrezept
200 ml Milch
20 g Getreide

Getreide: Hier ist pro Mahlzeit eine Sorte ausreichend. Verwende Vollkorn-Getreideflocken oder Grieß.

Milch: Du kannst den Brei mit Muttermilch, PRE-Nahrung oder mit 3,5% fetthaltiger Milch anrühren. Die Kuhmilch darf ausschließlich zum Anrühren des Breis verwendet werden, da das Kuhmilcheiweiß durch das Getreide gebunden wird.

Auf Öl kann hier verzichtet werden, da die Milch ausreichend Fett besitzt.

3. Schritt: Nachmittagsmahlzeit ersetzen mit Getreide-Obst-Brei

4 Wochen später nach der Einführung des Abendbreies wird auch die Nachmittagsmahlzeit ersetzt.

Grundrezept
90 ml Wasser
20 g Getreide
100 g Obstmus
1 EL Öl

Wasser: Getreideflocken in kaltes Wasser einrühren und aufkochen. Grieß in kochendes Wasser einrühren.

Getreide: Verwende auch hier Vollkorngetreide oder Grieß

Obstmus: Obst pürieren und in das Getreide einrühren

Öl: 1 Esslöffel kaltgepresstes Maiskeim- oder Rapsöl als Fettzugabe

4. Schritt: Frühstücksmahlzeit ersetzen mit Milch, Obst, Getreide und Fett

Ab dem 11. Lebensmonat darf auch die Frühstücksmahlzeit ersetzt werden. Hier darfst du erfinderisch sein. Das Frühstück sollte Milch, Obst, Getreide und Fett beinhalten.

Ab dem 11. Lebensmonat darf dein Kind auch eine kleine Portion Vollmilch zum Frühstück trinken.

Rezeptbeispiele für ein wertvolles Kinder-Frühstück:

- Bananenbrot mit Butter
- Gurkenbrot mit Butter
- Milder Käse auf Butter und Vollkornbrot
- Frischkäsebrot mit Apfelschnitzeln
- Müsli fein geschrotet mit Obst und Milch

BEIKOST *Einführung*

LEBENSMITTEL INFORMATIONEN

Obst: Bis zum 8. Lebensmonat das Obst kochen, danach darf dein Kind es roh zu sich nehmen.

Honig: Absolutes Honig-Verbot vor dem 1. Lebensjahr! Der Honig enthält das Bakterium Clostridium Botulinum, an dem die Kinder durch ihren unreifen Darm schwer erkranken können.

Salz: Setzte keinerlei Mahlzeiten Salz hinzu.

Salat: Verfüttere Salat nur püriert.

Hülsenfrüchte: Hülsenfrüchte bitte zerdrücken!

Zucker sowie Konservierungsstoffe sollen komplett gemieden werden.

Reis, Reiswaffeln, Lauge: Diese 3 Lebensmittel haben zu viel Salz! Verzichte bitte darauf!

Rohmilchprodukte und rohe Eier, sowie rohes Fleisch/Fisch - Salmonellengefahr!

GETRÄNKE INFORMATIONEN

Milch zur Beikost

Kuhmilch nur in kleinen Mengen als Zutat des Milch-Getreide-Breis
Kuhmilch zum Trinken frühestens ab dem 11. Lebensmonat
Kuhmilch nur im Rahmen der Brotmahlzeiten
Keine Roh- oder Vorzugsmilch!
Milch aus Becher oder Tasse anbieten

Zusätzliche Getränke zur Beikost

Erst ab dem 3. Beikostbrei (Getreide-Obst-Brei) erforderlich
Ausnahmen: Perioden mit Fieber, Durchfall, heiße Sommertage oder ähnliches
Bevorzugt aus Becher oder Tasse
Dauernuckeln vermeiden
Bevorzugt kalorienfrei: Für Säulingsnahrung geeignetes Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchte-Tees (Kamille, Lindenblüte, Hagebutte, Melisse)

kompletter Verzicht!
Koffein
Teein
Alkohol
Geschmacksverstärker
Fencheltee

BEIKOST *Einführung*

WIE STARTE ICH MIT BLW

Ziel ist es beim BLW nicht, einzelne Milchmahlzeiten sofort zu ersetzen. Das Essen wird zusätzlich zum normalen Stillen oder Flasche angeboten, um die Nahrung kennen- und mögen zu lernen. Du darfst also mit jeder Mahlzeit anfangen und so oft am Tag etwas anbieten, wie es für eure Situation richtig ist. Also auch von Anfang an fünf Mal am Tag – oder nur einmal, wie es sich eben anbietet.

Erstes Fingerfood für Babys ohne Zähne

OBST

1. Weiche, reife Bananenstücke
2. Avocado in Streifen oder Stücken
3. Weiche, reife Birnenstücke
4. Weiche, reife Pfirsich- oder Nektarinenstücke
5. Gedämpfte oder gebackene Apfel- oder Birnenstücke
6. Weiche, reife Mangostücke
7. Papayastücke
8. Wassermelonen-Sticks

GEMÜSE

1. Gedämpfte Brokkoliröschen
2. Gedämpfte Blumenkohlröschen
3. Gedämpfte Karottenstäbchen
4. Gedämpfte Zucchinistücke
5. Gedämpfte oder gebackene Kürbisstücke
6. Gedämpfte oder gebackene Süßkartoffelstäbchen

BROT/GETREIDE

1. Vollkornbrot ohne Nüsse oder Samen
2. Vollkorntoast in Streifen
3. Vollkorn-Pita-Brot in Streifen
4. Vollkorn-Nudeln, gekocht und abgekühlt
5. Linsen-, Erbsen-, Sojanudeln und andere alternative Nudeln
6. Dinkelstangen

UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL

Zusätzlich zu den bereits genannten Lebensmitteln bei der Breikost sollte beim BLW unbedingt auf folgende Lebensmittel verzichtet bzw. sie nur gegart oder geviertelt verwenden:

Erstickungsgefahr!
Nüsse und Nussstücke jeglicher Art
Obst mit einer rundlichen Form - Tomaten, Trauben, Heidelbeeren
Salmonellengefahr!
rohe Eier
Rohmilchprodukte

BEISPIELE FÜR GEEIGNETES ERSTES BLW FOOD

- Ofengemüse (am besten in Pommesform)
- Avocado
- geschälte Banane
- gedünsteter Apfel
- weiche Birne
- gegarte Kartoffel, handlich geschnitten
- stark gedünstete Karotte als Sticks
- Karottenpommes
- Süßkartoffel Pommes
- Sellerie Pommes
- Pommes selbst gemacht im Backofen
- Pastinaken Pommes
- gedünsteter Brokkoli oder Blumenkohl
- nicht zu stark gedünsteter oder gebratener Kürbis
- gebratene Zucchinischeiben
- Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen
- Waffeln in Streifen geschnitten
- dicke Nudeln

Übrigens ist es am Anfang gar nicht wichtig, dass Dein Kind nennenswerte Mengen davon isst. Viele Nährstoffe lösen sich bereits im Mund, wenn Dein Baby lange darauf herumkaut. Der Speichel enthält sehr viele Enzyme, die diesen Prozess vorantreiben. Wichtig ist dagegen, dass Dein Säugling in dieser Zeit möglichst vielfältige Geschmäcker und Konsistenzen untersuchen darf, denn das prägt ein Leben lang. Auch wenn die Hauptnahrung weiterhin Milch ist, ist nun die Zeit, auch andere Lebensmittel kennen zu lernen. Warte damit nicht noch einige Wochen oder Monate, obwohl Dein Kind schon beikostreif ist!

BEIKOST *Einführung*

WIE FÜGE ICH BEI BLW ÖL DEM ESSEN ZU?

Dem Brei wird ja immer noch Öl zugegeben. Beikostöl braucht dabei niemand, Du kannst einfach hochwertiges Bio-Öl nehmen. In jedem Fall sind gesunde Fettsäuren als Makronährstoff für Säuglinge, Kinder und Erwachsene ungemein wichtig. Das Gerücht, dass Fett fett machen könnte, hält sich leider hartnäckig, dabei ist womöglich sogar das Gegenteil der Fall. In jedem Fall brauchen wir Fette für unsere Körperfunktionen und Du solltest auch Deinem Baby ausreichend davon zur Verfügung stellen. Das kann sein als

- Pflanzliche Öle
- Nussmus
- Avocado
- Fisch
- Nahrungsergänzung (Algenöl)
- Eier

Bitte informiere Dich unbedingt über die Notwendigkeit maritimer Omega-3-Fettsäuren!

GETRÄNKE ZU BLW

Mit dem Start des BLW kannst du zu den Mahlzeiten Wasser anbieten.
Hier findest du Richtwerte bezüglich der Menge:

BLW Start. - 1 Schnapsglas
8.-9. Monat (es werden nennenswerte Mengen gegessen). - 200-300ml am Tag
ab 12 Monate. - 600-800ml am Tag

ANGST VOR VERSCHLUCKEN UND ERSTICKEN

Die Angst vor dem Verschlucken kennen wahrscheinlich fast alle Eltern. Und tatsächlich kann das auch passieren – dass ein Kind daran wirklich stirbt, ist jedoch zum Glück relativ selten.
Lange Zeit herrschte große Sorge, dass sich die Kinder bei BLW deutlich häufiger Verschlucken. Dem ist nicht so, wie eine große Studie aus Neuseeland gezeigt hat. Vorrausetzung dafür ist natürlich, dass die Beikostreifezeichen erfüllt sind und das Kind für feste Nahrung bereit ist.
Wenn man das Wissen um die kindliche Entwicklung mit gesundem Menschenverstand kombiniert, versteht man auch, warum BLW-Kinder sich nicht gravierend mehr oder weniger gefährlich verschlucken als Brei-Kinder.

Würgen bedeutet nicht Verschlucken oder Ersticken

Auch wenn das für Dich als Mutter oder Vater vielleicht gefährlich aussieht, Würgen bedeutet nicht Ersticken. Das ist ein reiner Schutzmechanismus und solange die Nahrung wieder zum Vorschein kommt, gibt es keinen Grund zur Sorge. Das Würgen hält den Nahrungsbrei von der Speiseröhre fern. Wenn doch einmal etwas in die Speiseröhre gelangt, wird Dein Kind Husten, um es zu entfernen. Wenn das nicht reicht, erbricht es sich vielleicht sogar. Das sind ebenfalls körperliche Sicherheitsmechanismen, die lediglich bedeuten, dass alles richtig funktioniert. Auch, dass die Augen Tränen oder Dein Kind ein wenig rot wird, ist ganz normal.

MEIN TIPP VOR DEM BEIKOSTSTART

Besucht unbedingt einen Erste-Hilfe Kurs vor dem Beikoststart.
Hier werden euch Ängste genommen und euch wird gezeigt, was im Notfall zu tun ist.
Auch Familienmitglieder wie Großeltern oder auch Babysitter:innen sollten unbedingt einen Erste-Hilfe Kurs besuchen um für den Notfall ausgebildet zu sein.

Ihr findet gute Angebote in der Umgebung z.B. In der Uniklinik Würzburg 2x im Jahr immer im März und Oktober, sowie in verschiedenen Hebammenpraxen z.B. in Aschaffenburg oder Würzburg.

INTERNETSEITEN ZUM NACHLESEN:

https://lern-bw.de/,Lde/startseite/wissen/der-breifahrplan-so-klappt-es-mit-der-beikost
https://www.stillen-institut.com/de/beikost-empfehlungen.html
https://babyled-weaning.de/richtlinien-blw/
Buchempfehlungen:

- die kleine Löffelei
- Breifrei Kochbuch - das Große GU