



Dortmund, 09.07.2013

Geänderte Saftmenge in den Beikost-Rezepten des FKE

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) hat im Zuge einer Aktualisierung des ‚Ernährungsplans für das 1. Lebensjahr‘ die Saftmenge im Rezept für den Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei halbiert.

Studien haben gezeigt, dass eine geschmackliche Variation bei der Einführung der Beikost, z.B. durch verschiedene Gemüsearten, es einem Baby erleichtert, neue Lebensmittel zu akzeptieren [1]. Auch aus Sicht der Allergieprävention kann eine Beschränkung auf wenige Lebensmittel in der Beikost nicht mehr gestützt werden [2].

In früheren Jahren wurde für den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei im ‚Ernährungsplan in erster Linie Karotte als gut verträgliches, leicht süßlich schmeckendes Gemüse empfohlen. Karotten enthalten im Vergleich mit anderen gängigen Gemüsearten wie Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, wenig Vitamin C (7 vs. 63-100 mg pro 100 g). Dies machte es notwendig, zur Verbesserung der Vitamin C-Versorgung der Kinder eine andere Vitamin C-Quelle, z.B. Vitamin C reichen Obstsaft oder Obstpüree, in das Rezept einzubauen.

Inzwischen sind Vitamin C-reiche Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi oder Paprika fester Bestandteil der Beikost-Empfehlungen [3, 4]. Durch die größere Vielfalt in der Gemüseauswahl war es möglich, den Vitamin C Zusatz im Rezept zu reduzieren, ohne die Versorgung der Babys mit Vitamin C zu gefährden. Praktisch bedeutet dies, dass die Saftmenge im FKE-Rezept um die Hälfte vermindert wurde. Kochtests im FKE bestätigten weiterhin eine angemessene Konsistenz der Breie.

Wie Kontrollberechnungen zeigten, werden im FKE-Ernährungsplan auch mit den neuen, niedrigen Saftmengen im Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei die DGE-Referenzwerte für die Vitamin C-Zufuhr pro Tag für Säuglinge (im Alter von 4-12 Monaten) gut erreicht. Als positiver Nebeneffekt schmeckt der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei nach den neuen Rezepten weniger süß und abwechslungsreicher und unterstützt so die erwünschte positive Geschmacksprägung bei Säuglingen.

Für die vegetarische Alternative (Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei) wurde die Saftmenge im FKE-Rezept nicht reduziert. Hier ist zusätzliches Vitamin C sinnvoll, um die Ausnutzung des Eisens aus pflanzlichen Lebensmitteln zu verbessern.

Neues Rezept des FKE für Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Breie im ‚Ernährungsplan‘ für das Alter von 7-9 Monaten (Stand 2012)

Zutaten	Mengen
Gemüse ¹	100 g
Kartoffeln ¹	50 g
Fleisch	30 g
Saft	17 g
Rapsöl	8
Wasser	Nach Bedarf

¹geputzte Rohware, z.B. Karotten, Brokkoli, Kohlrabi, Bohnen, Fenchel

Literatur

1. Maier AS, Chabanet C, Schaal B, Leathwood PD, Issanchou SN (2008) Breastfeeding and experience with variety early in weaning increase infants' acceptance of new foods for up to two months. Clin Nutr. 27: 849-57.
2. DGAKJ, ADA, DGKJ, DDG, GPA. S3-Leitlinie Allergieprävention. AWMF, Düsseldorf. www.uni-duesseldorf.de/AWMF/II/061-016.htm. abgerufen am 22.06.2011
3. Forschungsinstitut für Kinderernährung H. Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. (2012).
4. Hilbig A, Lentze M, Kersting M (2012) Einführung und Zusammensetzung der Beikost - Wissenschaftliche Evidenz und praktische Empfehlungen in Deutschland. Monatsschr Kinderheilkd. 160: 1089-1095.