



**FKE News**

## **Beikost nach Bedarf - Kann Fingerfood die Breimahlzeiten im zweiten Lebenshalbjahr ersetzen?**

In der Säuglingsernährung sind die Beikostempfehlungen des „Ernährungsplans für das 1. Lebensjahr“, entwickelt in den 1990er Jahren vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, seit vielen Jahren in der Ernährungsberatung in Deutschland etabliert. Ein neuer Trend in der Beikost, das sogenannte ‚Baby led Weaning‘ stellt in letzter Zeit die traditionelle Breifütterung in Frage und sorgt für Diskussionen und Unsicherheit bei Fachkräften und in Familien.

Beim Baby led Weaning (BLW) wird das Prinzip des Stillens ‚nach Bedarf‘ bei der Beikost weitergeführt. Als Grundsatz gilt, dass ein Kind selbst entscheidet, was und wie viel es isst. Ist das Baby bereit für die Beikost, bekommt es bei den Familienmahlzeiten die gleichen Lebensmittel wie die übrigen Familienmitglieder in mundgerechten Stücken und füttert sich eigenständig. Inwieweit Wachstum und Entwicklung der Babys mit BLW adequat ist, wurde bisher kaum untersucht. Folgende Fragen stellen sich:

### **Einführung der Beikost**

Bei BLW ist vorrangig 6-monatiges ausschließliches Stillen vorgesehen, mit Einführung des Fingerfood ab dem 7. Monat. Für die Prävention von Allergien und Zöliakie ist die Einführung der Beikost mit Beginn des 5. bis 7. Monats vorgesehen. Die Einhaltung der aktuellen Empfehlungen ist bei BLW erschwert. Der Beikostanteil bleibt bei einem Großteil der Kinder noch weit in das 2. Lebenshalbjahr hinein gering.

### **Energie- und Nährstoffzufuhr**

Berechnungen unter realistischen Annahmen zeigen, dass bei ausschließlichem Stillen im 2. Lebenshalbjahr die Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen (u.a. Eisen, Vitamin B6, Zink, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Energie) defizitär wird. Wird Beikost ausschließlich in Form von Fingerfood gefüttert, bleibt der Beitrag zur Energie- und Nährstoffzufuhr aufgrund geringer Verzehrsmengen und der eingeschränkten Eignung vieler nährstoffreicher

Lebensmittel vergleichsweise gering. Ein Mangel an Energie und Nährstoffen im 2. Lebenshalbjahr kann daher nicht sicher ausgeschlossen werden, besonders bei Kindern, die in ihrer motorischen Entwicklung verzögert sind.

### **Geschmackliche Variabilität**

Der postulierte Vorteil eines langfristig gesünderen Ernährungsverhalten durch eine bessere Selbstregulation bei Säuglingen mit BLW konnte bisher nicht nachgewiesen werden, Möglicherweise kann aber die Gewöhnung an unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Konsistenzen der Lebensmittel im 2. Lebenshalbjahr bei heterogener Lebensmittelauswahl gegenüber herkömmlichen Breien gefördert werden.

### **Fazit für die Praxis:**

Bei strenger Anwendung des BLW kann ein Energie- und Nährstoffmangel derzeit nicht sicher ausgeschlossen werden. Allerdings kann das BLW Denkanstöße für eine „Öffnung“ der Beikostempfehlungen nach dem „Ernährungsplan“ geben. Beikost als Fingerfood und traditionelle Breieinführung schließen einander nicht aus. Auf diese Weise können die Vorteile einer Ernährung nach dem ‚Ernährungsplan‘ (ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr) und des BLW (frühzeitige Gewöhnung an sensorisch vielfältige Lebensmittel) einander ergänzen.

Literatur: Hilbig A, Alexy U, Kersting M: Beikost in Form von Breimahlzeiten oder Fingerfood.

Monatsschr Kinderheilkd 2014;162:616–622

### **Korrespondenz**

Dr. Annett Hilbig

Prof. Mathilde Kersting

Forschungsinstitut für Kinderernährung

E-Mail: hilbig@fke-do.de

## **Übersicht. Empfehlungen für die Handhabung der Beikost bei Breifütterung und Fingefood**

(modifiziert nach Hilbig et al. 2014)

### **Breifütterung**

Säugling soll (mit Unterstützung) aufrecht sitzen und die Arme frei bewegen können

Säugling kann selbstständig Essen aufnehmen und spuckt Nahrung nicht mehr aus

Anbieten von nährstoffreichen Lebensmitteln

Abwechslung der Lebensmittel, geschmacklich und farblich

Beachtung von Hunger- und Sättigungssignalen des Säuglings

Säugling soll bei Mahlzeiten der Familie dabei sein

Säugling nicht alleine lassen mit den Lebensmitteln.

### **Finger Food**

Verzicht auf rohe tierische Lebensmittel

Verzicht auf kleine harte Lebensmittel

Weiches, mundgerechtes Finger Food, z.B. Obst, gekochtes Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Fleisch