

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

DAS GROSSE GU BREIFREI- KOCHBUCH

*DIE BESTEN REZEPTE UND TIPPS VON DEN
EXPERTINNEN DES BREIFREIBABY-BLOGS*



GU

SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Melanie Loser

Lektorat: Petra Teetz

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7856-5

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Sabrina Sue Daniels
Fotos: Sabrina Sue Daniels, Simon Koy
Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-7856 04_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung der Verfasserinnen dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das Tun selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes.



AB BEIKOSTREIFE

AB PINZETTENGRIFF

Diese Wertmarken zeigen dir bei jedem Rezept, ob dein Baby das Gericht direkt nach Erfüllung der Beikostreifezeichen essen darf oder ob du es deinem Kind erst nach Erlernen des Pinzettengriffs anbieten solltest. Was das genau bedeutet, kannst du ab Seite 8 nachlesen.

Bei vielen Rezepten findest du außerdem diese Icons:

 glutenfrei

 milcheiweißfrei

 vegan

BREIFREI 1 × 1

Du denkst, es ist kompliziert, dein Baby von Anfang an am Familientisch mitessen zu lassen? Im Gegenteil: Es ist die einfachste Sache der Welt. Wieso erklären wir dir in unserem Breifrei 1 × 1!

1. WÄHLE GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Dein Baby liebt alles, was es selbst greifen kann. Obst, Gemüse, Pasta und Waffeln lassen sich prima als Sticks anbieten. Das Baby greift auch gedünstete, gebratene, gegarte oder gebackene Lebensmittel in Pommesform, um daran zu lutschen, zu schaben und sie durch -Einspeicheln zu zerkleinern.

2. DEIN BABY IST KOMPETENT

Sobald das Baby die drei Beikostreifezeichen zeigt, ist es bereit für die Beikost. Das gibt die Natur durch diesen Entwicklungsschritt so vor. Dein Baby ist nicht ängstlich, fürchtet sich nicht vor dem Verschlucken, vor Schmutz oder vor den mahnenden Blicken anderer. Dein Baby ist neugierig und kompetent, um in seinem eigenen -Tempo essen zu lernen.

3. WISSEN IST MACHT

Je besser du dich mit dem Thema Breifrei auseinandersetzt und je mehr Wissen du dir aneignest, desto sicherer wirst du. Mit unseren Nährstoff-Infos verschwindet die Furcht vor Unterversorgung, mit unseren Rezepten die Sorge extra kochen zu müssen. Ein Erste-Hilfe-Kurs nimmt die Angst vor dem Erstickten - und ein guter Staubsauger die Scheu vor Schmutz.

4. KENNE DEIN BABY

Nur du weißt, wie weit dein Baby in seiner Entwicklung ist. Verlasse dich ruhig auf deine Intuition. Sie sagt dir zuverlässig, ob dein Baby schon bereit ist. Lies dir unsere Ratschläge und Tipps durch und lasse auch deinen gesunden Menschenverstand walten, wenn du - entscheidest, was du deinem Baby anbietest.



LIEBE MAMA, LIEBER PAPA,

wir freuen uns, Dich und Dein Baby auf seiner Beikostreise begleiten zu dürfen. In dieser spannenden Zeit tauchen sicherlich auch bei Dir viele Fragen, Sorgen oder sogar Ängste auf. Und vielleicht überlegst Du, wo Du mit Baby nun die Zeit hernehmen sollst, täglich frisch zu kochen. Mit diesen Gedanken bist Du nicht allein – sie sind völlig normal und absolut in Ordnung. Mit diesem Buch wollen

wir Dich unterstützen, bestärken und dir mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Vieles ist viel einfacher als Du denkst. Beikost ist keine Wissenschaft, sondern eine wunderschöne Möglichkeit als Familie gemeinsam Zeit zu verbringen und Dein Baby zu stärken. Genau aus diesem Grund lieben wir Breifrei! Es zeigt, wie leicht von Anfang an gemeinsam am Familientisch gegessen werden kann. Daher sind die meisten unserer Rezepte nicht nur für Babys, sondern auch für Eltern und große Geschwister prima geeignet. Zusätzlich bieten unsere Breifrei-Tipps viele weitere Ideen rund um die Mahlzeiten.

Vor allem aber wollen wir eines: Dich bestärken, Euren eigenen Weg zu finden. Jedes Baby ist einzigartig, und somit verläuft auch jeder Beikoststart anders. Die Natur gibt Deinem Baby alles an die Hand, was es braucht. Es zeigt Dir durch die Beikostreifezeichen und seine motorischen Fähigkeiten genau, was es schon kann und wie weit es in seiner Entwicklung ist. Bleibe also ganz entspannt, gestehe dem Baby seine Kompetenz zu und schaffe ein regenbogenbuntes, gesundes und sicheres Nahrungsangebot. Der Rest ergibt sich ganz individuell von selbst. Vergleiche die Essfähigkeiten Deines Babys nicht und lass Dir nicht einreden, dass Dein Baby irgendetwas muss – schon gar nicht, eine bestimmte Menge zu einer festen Uhrzeit zu essen.

Bei unseren Rezepten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Sicher wirst Du nach einigen Versuchen auch herausfinden, was besonders gut gelingt oder was bei Deiner Familie richtig gut ankommt.

Für Fragen zu den Rezepten, Anregungen zum Buch und für viele weitere Informationen rund um gesunde Baby- und Kleinkindernahrung sowie ausgewogene Familienküche laden wir Dich auf unseren Blog breifreibaby.de und die zugehörigen Social-Media-Kanäle ein. Teile uns mit, was Dich beschäftigt, welche Rezepte

gelingen oder wo es Schwierigkeiten gibt. Wir sind gespannt auf Dein Feedback!

Herzlich,

Amina & Lena



BREIFREI – WAS IST DAS?

Die Begriffe »Breifrei«, »baby led weaning« (BLW) oder »babygeleitete Beikost« bezeichnen eine babygeleitete Beikosteinführung nach Bedarf ohne klassischen Babybrei. Zeitgleich geht damit eine schrittweise Entwöhnung von der Muttermilch oder Pre-Nahrung einher. Nachfolgend nennen wir nur noch die Muttermilch, meinen aber stets beides.

BREIFREI – SO GEHT'S!

Die breifreie Beikost wird ohne einen starren Ernährungsplan begonnen. Die Versorgung des Babys bleibt dabei weiterhin durch die Milch(-Nahrung) sichergestellt, die das Baby weiter nach Bedarf bekommt. Das Baby wird nicht mit Babybrei gefüttert, sondern kann selbstbestimmt aus einem abwechslungsreichen und gesunden Angebot an

festen Nahrungsmitteln am Tisch wählen und gemeinsam mit der Familie essen. So lernt dein Kind mit allen Sinnen eine Vielzahl an Lebensmitteln in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Gerüchen und Texturen kennen. Auch breiige Konsistenzen wie Kartoffel- oder Grießbrei (zum Selberessen mit den Händen oder später mit Besteck) sind möglich. Von Anfang an darf das Baby an allen Mahlzeiten teilnehmen. Neue Lebensmittel müssen nicht nach und nach eingeführt werden, sondern werden einfach am Familientisch kennengelernt.

»Es geht uns nicht darum, schnell Milchmahlzeiten zu ersetzen oder abzustillen. Ziel ist es vielmehr, dass dein Baby sich in seinem Tempo mit dem Thema Essen vertraut machen darf und die Beikosteinführung achtsam und respektvoll nach Bedarf geschieht.«

STARTZEIT FÜR DIE BEIKOST

Nicht (nur) das Alter des Kindes, sondern vor allem seine individuelle Entwicklung sind ausschlaggebend für den Beikoststart. Bevor es sicher essen kann, muss es motorisch und von der Reife des Darms her dafür bereit sein. Die drei Beikostreifezeichen (nach UNICEF) beschreiben, wann das Baby bereit ist, um zu starten. Sie gelten, egal ob Brei gefüttert oder breifreie Nahrung angeboten wird. Diese Reifezeichen treten im Durchschnitt um den 6. Monat auf. Es hat keine Vorteile für das Baby, bereits früher mit der Beikost zu beginnen. Vielmehr ist es ein Nachteil, zu starten, bevor die motorische Entwicklung und die damit parallel laufende Entwicklung des Magen-Darm-Traktes bereit sind.

DREI BEIKOSTREIFEZEICHEN

An diesen drei Zeichen erkennst du, ob dein Baby bereit ist für den Start in die Beikost.

Sitzen (alleine oder mit wenig Unterstützung)

Das Baby benötigt eine gewisse Rumpfspannung und -stabilität, damit es während der Mahlzeiten seinen Oberkörper aufrecht halten kann. Anfangs sitzt es auf dem Schoß und wird im unteren Rückenbereich unterstützt. Ist die Rumpfmuskulatur noch nicht ausreichend ausgebildet, so sackt das Kind in sich zusammen und die Gefahr des Verschluckens ist groß. Die Rumpfmuskulatur bietet z. B. auch Unterstützung beim Herauswürgen von Speisebrocken. Sobald das Kind sich selbst in die sitzende Position bringt und dort halten kann, darfst du es in den Hochstuhl setzen. Wichtig ist, dass es eine Fußstütze gibt, auf der die Füße Kontakt haben. Das erleichtert im Fall des Verschluckens das Abhusten.

WICHTIG: Ob breifrei oder Brei – das Kind sollte niemals halb liegend oder liegend essen, da es sich dort leichter verschlucken und ersticken könnte. In einem Erste-Hilfe-Kurs für Babys und Kleinkinder wird erlernt, wie im Fall des drohenden Erstickens gehandelt werden muss. Dadurch bekommst du als Bezugsperson mehr Sicherheit und kannst dein Baby entspannter bei der Beikost begleiten.

Verschwundener Zungenstoßreflex

Der Zungenstoßreflex schützt davor, dass Dinge in den Mundraum gelangen, die verschluckt bzw. noch nicht verdaut werden können. Dabei schiebt sich die Zunge sofort aus dem Mund, wenn ein Gegenstand oder Nahrungsmittel mit den Lippen in Kontakt kommt. Ist dieser reflexartige Schutzmechanismus des Körpers verlagert, so ist auch die Darmreife des Babys gegeben und nicht nur Muttermilch, sondern auch Lebensmittel können verdaut werden.

Koordination Augen-Hand-Mund

Das beschreibt die Fähigkeit und motorische Entwicklung des Kindes, vor sich liegende Speisen zu sehen, diese gezielt greifen und halten zu können, um sie dann zum Mund zu führen. Das Baby kann sich also selbst füttern.

WICHTIG: Bei frühgeborenen Kindern immer das korrigierte, nicht das reale Alter betrachten da dieses mehr Anhaltspunkte für die aktuelle Entwicklung und für die nächsten Entwicklungsschritte bietet.

BREIFREIE BEIKOST UND STILLEN

Bei der babygeleiteten Entwöhnung von der Muttermilch (»baby led weaning«) geht es darum, die Beikost langsam und zusätzlich zur Muttermilch – nicht anstatt – anzubieten. Die aktuelle Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet, das Baby in den ersten 6 Monaten (180 Tage) ausschließlich zu stillen. Unter dem Schutz der Muttermilch wird die Beikost eingeführt und es kann bis zum zweiten Lebensjahr oder darüber hinaus weitergestillt werden, wenn Mutter und Kind sich damit wohl fühlen.

Muttermilch hat im Vergleich mehr Kalorien und Nährstoffe als Babybrei oder die Familienkost. Das bedeutet, dass es für das Baby anfangs leichter ist, seinen Bedarf durch zusätzliche Milchmahlzeiten zu decken.

BEIKOST MUSS NICHT SATT MACHEN

Die Beikost sollte eher langsam gesteigert werden. Nicht nach Wochen, sondern eher Monaten, werden Babys durch die Mengen der Beikost satt und die Milchmengen deutlich weniger. Zu Beginn und auch nach einigen Monaten Esspraxis kann es immer wieder sein, dass dein Baby häufiger gestillt werden möchte. Es macht neue, aufregende Erfahrungen und kehrt zurück an seine sichere Basis.

WICHTIG: Muttermilch unterstützt die Verdauungsprozesse und sorgt dafür, dass die gegessenen Lebensmittel leichter verstoffwechselt werden. Gerade am Anfang bietet es sich an, das Baby vor den Beikostmahlzeiten zu stillen. So ist es nicht zu hungrig und kann Neues entspannt entdecken.

BEIKOST UND TRINKEN

Beginnt ein Baby zu essen, so benötigt es ab einem gewissen Zeitpunkt zusätzliche Flüssigkeit. Ein nach Bedarf gestilltes Kind wird durch die Muttermilch optimal mit Flüssigkeit versorgt. Einem Kind, das Formula-Nahrung bekommt, sollte recht bald zu Beginn der Beikost auch etwas zu trinken angeboten werden. Dabei ist Wasser das Getränk der Wahl, am besten in einem Trinkgefäß mit großer Öffnung, das sich gut halten lässt.

MOTORISCHE ENTWICKLUNG

In gewissen Altersspannen laufen typische Entwicklungsschritte ab, doch entwickelt sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo.

Mit 6–8 Monaten

Dein Baby kann mit Unterstützung sitzen, greift mit der kompletten Hand und schließt Lebensmittel in seiner Handinnenfläche ein. Es führt diese zum Mund und isst das oben und unten aus der Faust überstehende Essen ab. Hierbei kann es passieren, dass Lebensmittel zerdrückt werden, da alles noch wenig kontrolliert stattfindet. Die Faust wird unmittelbar geöffnet und Essen fällt herunter. Auch wird der Prozess im Mund erlernt und Lebensmittel werden mit den Kauleisten abgetrennt, mit der Zunge im Mund hin- und hergeschoben, am Gaumen zerdrückt, eingespeichelt und ggf. geschluckt oder ausgespuckt. Einfach machst du es deinem Kind, wenn du Lebensmittel in Stickform anbietest.

Mit 8–10 Monaten

Dein Baby kann nun auch besser mit rutschigen Lebensmitteln und aneinanderklebenden Speisen wie Reis oder Kartoffelbrei umgehen. Auch wird die Kontrolle der eigenen Kraft besser und es wird weniger fest zugegriffen.

Die Faust kann gezielt geöffnet werden und so auch das umschlossene Essen aus der Handinnenfläche gegessen werden. Das Baby kann geübter schlucken.

Mit 9–12 Monaten

Der Pinzettengriff entwickelt sich, mit dem dein Baby ganz gezielt auch sehr kleinteiliges Essen mit Daumen und Zeigefinger greifen kann. Ab diesem Zeitpunkt können dem Baby Reis, Gemüsewürfelchen, Himbeeren & Co. angeboten werden. Das Kind lernt Trinkgefäße zu halten, und du kannst ihm Suppen und flüssige Speisen zum Trinken oder auch zum Dippen anbieten. Auch Besteck darf das Baby jetzt kennenlernen.

BEIKOSTPLAN

Anders als bei der Ernährung des Babys mit klassischem Babybrei, gibt es für die babygeleitete und breifreie Beikost keine Vorgaben für Mengen oder Lebensmittel. Fernab starrer Empfehlungen und tradierter Breipläne kann das Baby gemeinsam mit den anderen Familienmitgliedern in seinem Tempo schrittweise an die feste Kost herangeführt werden und selbstbestimmt nach seinem Bedarf essen.



DEIN BABY IS(S)T KOMPETENT

Du kannst darauf vertrauen, dass dein Baby ein sehr gutes Hunger- und Sättigungsgefühl hat. Du stärkst diese Körperwahrnehmungen, indem nicht du, sondern dein Baby über Trink- und Essmengen entscheidet. Fördere weiter das Gefühl der Selbstwirksamkeit, indem du auf die Signale deines Babys achtest und nicht nach festen Zeiten, sondern nach Bedarf etwas zu Essen anbietest und weiter stillst.



ÄNGSTE UND SORGEN

Die wohl größte Sorge beim Thema Beikost ist, dass das eigene Kind ersticken könnte. Doch egal, ob Brei gefüttert wird oder das Kind breifrei isst: Die Gefahr ist nicht kleiner oder größer. Vielmehr ist es wichtig, einige Sicherheitsaspekte zu beachten und die Unterschiede zwischen Würgen, Verschlucken und Ersticken zu verstehen.

WÜRGEN

Orales Ausprobieren ist sehr wertvoll, dabei führt das Baby Gegenstände zum und in den Mund. Der Würgereiz sorgt dafür, dass nichts, was zu groß ist, in die Speiseröhre gelangt. Bei einem beikostreifen Baby wird der Würgereiz früher ausgelöst als bei Erwachsenen – nämlich schon dann,

wenn das Essen den mittleren Bereich der Zunge berührt. Es kann natürlich sehr beängstigend sein, wenn lautstark und mit rotem Kopf gewürgt wird. Aber mit dem Würgen wird ein sicherer Umgang mit Nahrung geübt.

VERSCHLUCKEN UND ERSTICKEN

Dazu kann es kommen, wenn die Luftröhre zum Teil oder vollständig durch einen Gegenstand oder Nahrung blockiert wird und nicht abgehustet werden kann. Zu unterscheiden ist hier zwischen einem effektiven und ineffektiven Husten. Beim effektiven Husten ist das Kind laut, weint vielleicht, kann noch atmen und schafft es selbstständig abzuhusten. Sofort eingegriffen werden muss, wenn das Kind blass bis bläulich wird, sehr leise oder geräuschlos hustet, nicht mehr atmen kann oder das Bewusstsein verliert. Wir empfehlen deshalb, einen Erste-Hilfe-Kurs für Babys und Kleinkinder zu besuchen.

SICHERE ESSUMGEBUNG

Folgende Aspekte garantieren eine sichere Essumgebung für dein Baby.

Beikostreife: Das Baby erfüllt alle drei Beikostreifezeichen (s. >).

Nur im Sitzen: Essen wird nur im Sitzen angeboten. Die Füße des Babys haben festen Kontakt zur Fußplatte des Hochstuhls, damit im Fall des Verschluckens gut abgehustet werden kann.

Nichts Kleinteiliges zu Beginn der Beikost: Nur Essen anbieten, das das Baby gut greifen kann. Auf zu Kleinteiliges und ungeeignete Lebensmittel verzichten (s. vordere Innenklappe).

Das Baby bestimmt: Das Baby wählt selbstbestimmt Nahrungsmittel aus und führt diese selbstständig zum Mund.

Hab Geduld: Das Baby isst im Sitzen zu Ende, bis der Mund leer ist.

Bleib entspannt: Als Bezugsperson gelassen bleiben und auf die Kompetenz des Babys vertrauen.

Nur mit Aufsicht: Das Baby beim Essen niemals unbeaufsichtigt lassen.

ESSEN UND KAUFEN OHNE ZÄHNE

Dein Baby benötigt keine Zähne, um mit der beifreien Beikost beginnen zu können. Die Fähigkeit zum Kauen entwickelt sich, und Mund- und Zungenmuskulatur unterstützen den Prozess der Nahrungszerkleinerung und des Schluckens. Mit Lippen, Kauleisten, Zunge und Gaumen können Stücke von weichen Lebensmitteln abgedrückt und mit Unterstützung des Speichels zerkleinert werden. Beim Abbeißen härterer Lebensmittel helfen die Schneidezähne. Nur das Zerkleinern fester Zellstrukturen wie z. B. von Kohlgemüse ist erst mit den Backenzahnpaaren möglich.

»Je besser wir als Eltern informiert sind, desto sicherer fühlen wir uns, können unserem Baby seine Kompetenz lassen und es entspannt beim Essenlernen begleiten.«

DIE VERDAUUNG STELLT SICH UM

Wenn ein voll gestilltes Kind mit der Beikost beginnt, verändert sich auch die Verdauung. Der Stuhlgang kann in einer anderen Frequenz (sowohl häufiger als auch seltener) auftreten, und auch die Konsistenz (weicher oder fester) und der Geruch verändern sich. Die Verdauungsprozesse beginnen im Mund. So ist es von Vorteil, dass das Baby Speisen lange im Mundraum behält, einspeichelt und zerkleinert. Sei nicht beunruhigt, wenn anfangs noch unverdaute Speisenbestandteile im Windelininhalt zu finden sind. Eine bessere Aufspaltung erfolgt mit der Zeit. Hat dein Baby Probleme mit dem Stuhlgang, denke daran, vor und

nach den Mahlzeiten zu stillen, Wasser anzubieten, Essen mit Öl anzureichern und stuhllockernde Nahrungsmittel wie Birne oder Pflaume in die Kost zu integrieren.

ALLERGIEPRÄVENTION

Beikost kann sich positiv auf die Allergieprävention auswirken, denn das Immunsystem lernt neue, auch potentiell allergene Stoffe unter dem Schutz der Muttermilch kennen. Mit der Einführung einer babygeleiteten Beikost und dem Ausprobieren verschiedenster Lebensmittel erhält der Organismus des Babys unterschiedlichste Informationen, die dem Immunsystem helfen, sich in seiner Toleranzentwicklung zu üben.