

CHRISTIANE SCHÄFER | BIRGIT SCHÄFER

GESUND
ESSEN

REZEPTE OHNE MILCH, EI, WEIZEN UND SOJA

FÜR KINDER

ÜBERARBEITETE
NEUAUSGABE

G|U



CHRISTIANE SCHÄFER | BIRGIT SCHÄFER

GESUND
ESSEN

REZEPTE OHNE MILCH, EI, WEIZEN UND SOJA

FÜR KINDER

ÜBERARBEITETE
NEUAUSGABE

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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.



AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

So gelingt gesundes Genießen

- **Absolut alltagstauglich:** Rezepte für jeden Geschmack und jede Gelegenheit
- **Rundum versorgt:** Mit einer altersgerechten Ernährung und Nährstoffzusammenstellung
- **Auf den Punkt:** Übersichtliche Tabellen veranschaulichen die Entwicklung von Essfertigkeiten und wann Ihr Kind welche Mengen bestimmter Lebensmittel verträgt und braucht
- **Expertenwissen:** Nach neuesten Erkenntnissen zu Nahrungsmittelallergien



NAHRUNGSMITTELALLERGIEN bei Babys und Kleinkindern

Schon eine allergische Reaktion auf ein einzelnes Lebensmittel ist in der Ernährung des Säuglings und Kleinkindes eine große Aufgabe. Aber wenn dann außer dem Grundnahrungsmittel Milch auch noch Soja oder sogar das Hühnerei und Weizen vom Arzt verboten werden, muss der Küchenalltag völlig anders geplant werden. Die Kunst besteht dann vor allem darin, die Kleinen bedarfsgerecht mit allen Nährstoffen zu versorgen. Denn sie sollen wachsen und gedeihen und es soll ihnen an nichts mangeln. Wir geben Ihnen auf den folgenden Seiten wertvolle Tipps, wie Sie diesbezüglich kleine und größere Hürden am besten meistern.

DIE ALLERGENE UNTER DER LUPE

Allergische Reaktionen im Kindesalter nehmen zu. Meistens zeigt sich, dass im Säuglings- und Kleinkindalter ein Grundnahrungsmittel der Auslöser ist. Milch, Hühnereiweiß, Weizen, Soja, Erdnuss und Fisch führen die Hitliste an.

Ist Ihr Kind gegen eines oder mehrere dieser Lebensmittel allergisch, muss es/müssen sie aus dem täglichen Ernährungsplan gestrichen werden. Nur die vollständige Allergenkenz führt dazu, dass die Beschwerden auf Dauer ausbleiben.

KEINE KARENZ OHNE KLARE DIAGNOSTIK!

Das gilt auch für Nüsse. Die frühe Einführung von Erdnüssen in die Säuglingsernährung zwischen dem vollendeten 4. und 11. Lebensmonat kann zu einer deutlichen Verminderung der Rate an Erdnussallergien führen (www.leapstudy.co.uk). Wenn Kinder einen Kontakt mit Nüssen oder Erdnüssen zum Beispiel in Form von Brotaufstrichen bereits problemlos vertragen, sollten diese Nahrungsmittel regelmäßig verabreicht werden, um dem Körper die Möglichkeit zur Toleranzentwicklung zu geben.

(KUH)MILCH

Mangelnde Gewichtszunahme bei einem Säugling kann durch eine allergische Reaktion auf Kuhmilch bedingt sein. Weist der Kinderarzt über Haut-Blut-Testungen sowie eine Provokation, in der unter Aufsicht das verdächtige Lebensmittel gegeben wird, die Allergie zweifelsfrei nach, gilt ein Verbot für Milch und sämtliche Milchprodukte erst einmal nur für die nächsten 12 bis 15 Monate. Danach kontrolliert der Arzt erneut, ob die Allergie noch vorhanden ist. In den meisten Fällen bildet sich mit zunehmendem Alter eine Verträglichkeit gegenüber Milch aus. Die Hauptallergene in der Kuhmilch sind Casein, β -Lactoglobulin und α -Lactalbumin. Die beiden letztgenannten Molkenproteine sind nur in der Kuhmilch enthalten, es sind artspezifische Allergene. Casein kommt mengenmäßig zwar am meisten in der Kuhmilch vor, seine Struktur ähnelt aber sehr dem Casein, das in der Milch anderer Tiere enthalten ist. Aus diesem Grund reagieren die meisten Kinder (über 80 Prozent), die auf das Kuhmilcheiweiß allergisch sind, auch z. B. auf Schaf-, Ziegen- und Stutenmilch. Sie sind also kein adäquater Ersatz. Da Milch und Milchprodukte zu den Grundnahrungsmitteln gehören und vielfältig auch bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln verwendet werden, ist es wichtig, ihre verschiedenen Kennzeichnungen zu kennen, damit in der Diät Ihrer Kinder keine Fehler passieren.

AUFGEPASST - HIER LAUERT DAS MILCHALLERGEN!

(entrahmte) Trinkmilch, Joghurt, Quark, Topfen, Käse, Butter, Molke, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, (Schlag)sahne, Ziegen- und Schafsmilch, saure Sahne, Schmand, Frischkäse, Crème fraîche, Casein/Kasein, Ghee, Kaffeesahne, Kondensmilch, Kuhmilch, Magermilchpulver, Milcheiweiß, Molkeneiweiß, Rahm, Schichtkäse, Setzmilch, Feinkostsalate, Saucen, Desserts, Pudding, (süße) Brote, Kuchen, Gebäck, Cremetorten, Pizza, Tütensuppen, Mayonnaise, überbackene Gerichte

Ohne Milch - wie geht das?

Besonderes Augenmerk gilt dem Milchersatz vor allem im gesamten ersten Lebensjahr. Denn Milch enthält neben bedeutenden Mengen an Calcium, Vitamin D und Jod auch das wichtige Vitamin B₂, Fluor und hochwertiges tierisches Eiweiß – lauter Nährstoffe, die für die rasch wachsenden Säuglinge und Kleinkinder elementar wichtig sind. Sogenannte therapeutische Nahrungen (Hydrolysate oder Aminosäuremischungen) dienen als Milchersatz. In ihnen sind die allergieauslösenden Bestandteile minimiert und sie sind mit allen oben genannten wichtigen Nährstoffen altersgerecht angereichert. Trotzdem sind Spezialnahrungen bezogen auf alle Inhaltsstoffe unterschiedlich zusammengesetzt. Die Entscheidung, welches Produkt für Ihr Kind das richtige ist, hängt von verschiedenen Faktoren (u. a. anderen Erkrankungen, Wachstum des Kindes, Alter) ab und sollte deshalb in Zusammenarbeit mit dem Kinderarzt und einer allergologisch geschulten Ernährungsfachkraft erfolgen.

Folgende Spezialnahrungen stehen derzeit zur Auswahl:

Extensivhydrolysate (eHF-Nahrungen): Alfaré, Aptamil Proexpert Pepti, Aptamil Proexpert Pregomin, Althéra, Novalac Allernova AR, Nutramigen LGG® Lipil

Aminosäuremischungen: Alfamino, Aptamil Proexpert Pregomin AS, Neocate infant, Neocate junior, Novalac Aminova, Nutramigen Puramino

Im Handel sind auch partiell hydrolysierte Nahrungen (sogenannte HA-Nahrungen) erhältlich. Sie eignen sich jedoch nicht für Kinder mit einer Kuhmilcheiweißallergie. Nur in den Extensivhydrolysatnahrungen sind die allergieauslösenden Kuhmilcheiweißanteile so stark gespalten, dass sie in der Regel vom Körper nicht mehr als Allergen erkannt werden. Bei einigen Säuglingen kann es notwendig sein, Aminosäuremischungen einzusetzen. Sie sind noch weiter verändert und bestehen nur noch aus einzelnen Eiweißbausteinen. Wegen dieser Eiweißveränderung ist der Geschmack der Nahrungen dumpf bis bitter und ganz anders als der von Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrungen. Nicht immer trinken Kinder diese Nahrungen sofort. Sie müssen immer wieder angeboten werden, damit sich das Kind daran gewöhnen kann.



Eine Milchallergie verwächst sich

Eine allergische Reaktion auf Milch verliert sich in den meisten Fällen bis zum Schulalter wieder. Aus diesem Grund sollten die Laborwerte spätestens 12 bis 15 Monate nach der Erstdiagnose vom Kinderarzt neu erhoben werden, um nicht zu verpassen, wann Ihr Kind wieder Milch verträgt. Denn ohne (medizinischen) Grund sollte Milch nicht weggelassen werden. Mit einer Provokation wird die Möglichkeit der Wiederverträglichkeit überprüft. Für die Durchführung stehen Ihnen Ihr Kinderarzt und eine allergologisch tätige Ernährungsfachkraft zur Seite. Kompetente Ansprechpartner finden Sie unter www.ak-dida.de und www.daab.de.

HÜHNEREI

Die Allergie auf Hühnereiweiß steht unter den Nahrungsmittelallergien im Säuglings- und Kindesalter an erster Stelle. Reaktionen können bereits bei vollgestillten oder flaschenernährten Säuglingen auftreten, also bereits vor dem bewussten Kontakt mit dem Hühnerei. Die Reaktionen fallen zum Teil heftig aus. Eine Allergie verliert sich allerdings aber in den meisten Fällen bis zum Schuleintrittsalter wieder.

Die Allergene im Hühnerei befinden sich vorwiegend im Eiweiß, aber auch in geringer Anzahl im Eigelb. Bei der Trennung eines Hühnereis können Restallergene im Eigelb verbleiben, sodass auch Säuglinge und Kleinkinder, die nur auf das

Eiweiß reagieren, das gesamte Hühnerei meiden müssen. Auch Eier anderer Vögel sind kein Ersatz für Hühnereiallergiker.

Hier lauert das Hühnereiallergen

Eier kommen wegen ihrer guten technologischen Eigenschaften, wie z. B. als Emulgator, Bindemittel oder Farb- und Geschmacksstoff, in der Lebensmittelindustrie gerne und oft zum Einsatz. Deswegen ist bei zubereiteten Speisen (z. B. Hackbraten, Kuchen) und Fertiggerichten immer Vorsicht geboten. Folgende Begriffe und Rezepturen weisen auf die Verwendung von Eiern hin:

Bezeichnungen in der Zutatenliste: Hühnerei, Eigelb, Ei, Eiprodukt, Vollei, Eiweiß (Ei), Eipulver, Protein (Ei), Eiprotein, tierisches Eiweiß (Ei), Fremdprotein (Ei), Eiklar, Flüssigei, Flüssigeiklar, Flüssigeigelb, Gefrierei, Gefriereiklar, Gefriereiweiß, Trockenei, Trockeneiklar, Trockeneiweiß, Eiöl, Lecithin (Hühnerei), Lysozym (Hühnerei)

Versteckte Hühnereiquellen: Kartoffelpuffer, Pfannkuchen, Crêpes, Mayonnaise, Speiseeis, Saucen, Torten, Gebäck, Soufflés, Biskuit, legierte Suppen, Baiser, Nudeln, Aufläufe, geriebener Käse, lysozymhaltige Hals-Lutschtabletten, ... Aus Hühnerei hergestelltes Lysozym wird zur Haltbarmachung für Käserinde, fettreduzierten und geriebenen Käse verwendet und kann bei hochgradigen Hühnereiallergikern ein Problem darstellen. Extrem geringe Spuren von Eibestandteilen können in Impfstoffen auf Eizuchtbasis, insbesondere in Grippe- und Gelbfieberimpfstoffen, enthalten sein. Bitte halten Sie diesbezüglich Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

Ohne Ei - wie geht das?

Die bindende Eigenschaft des Hühnereis beim Kochen lässt sich durch Stärke, Reismehl oder Tapiokamehl ersetzen. Natron, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl oder Pfeilwurzelstärke können die verschiedenen Backeigenschaften von Ei imitieren. Zum Panieren wenden Sie das feuchte Lebensmittel in eifreiem Teffmehl. Paniermehl können Sie leicht aus getrockneten, ei- und weizenfreien Backwaren selbst herstellen. Mit blütenzarten Haferflocken, kohlensäurehaltigem Mineralwasser oder einer rohen, fein geraspelten Kartoffel lockern Sie Hackfleischteige auf.

Geeignete Hefe-, Strudel- und Mürbeteige können problemlos eifrei zubereitet werden. Zum Backen von Rührteigen, Baiser und Biskuit bieten sich sogenannte Ei-Ersatzpulver an. Diese Pulvermischungen werden aus verschiedenen Stärken, Bindemehlen sowie Backtriebmitteln hergestellt und können »eigenau« in das entsprechende Rezept eingearbeitet werden. Mehr zu ihrer Verwendung finden Sie in der Innenklappe hinten.

ACHTUNG: DER BEGRIFF »EIWEISS« IST DOPPELT BESETZT!

Einerseits wird damit das Eiklar im Hühnerei bezeichnet, andererseits ist damit auch der Nährstoff Eiweiß, das sogenannte Protein, gemeint, das in fast allen Lebensmitteln vorkommt. Nährstoffanalysen auf Verpackungen zeigen Angaben zu Kalorien, Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Der Begriff Eiweiß ist hier jedoch kein Hinweis auf die Verwendung von Hühnerei, sondern die Angabe der enthaltenen Proteinmenge. Sichere Auskunft, ob das Produkt Hühnerei enthält, gibt allein die Zutatenliste. Dort muss die Verwendung jeglicher Eiprodukte immer aufgeführt sein.

SOJA

Eine Allergie auf Soja ist die vierthäufigste Nahrungsmittelallergie im Kindesalter. Nach wie vor wird in den kinderärztlichen Fachgesellschaften diskutiert, ob Säuglingsnahrungen auf Sojabasis den Säugling adäquat mit Nährstoffen versorgen. Auch wenn eine Metaanalyse aus dem Jahr 2014 diese Sorge nicht stützt, wird immer noch empfohlen, Sojanahrungen im ersten Lebensjahr nicht als erste Wahl einzusetzen.

Die meisten Allergene der Sojabohne gelten als sehr hitzestabil und die auslösenden Allergene unterscheiden sich bei Säuglingen und Kleinkindern von denen im Erwachsenenalter. Kinder reagieren häufig auch auf stark erhitztes und verarbeitetes Soja, eine strikte Meidung ist bei einer nachgewiesenen Allergie unbedingt notwendig. Soja gehört zur Gruppe der Hülsenfrüchte. Daher sollte vom Kinderarzt immer auch abgeklärt werden, ob andere Vertreter aus der Hülsenfruchtgruppe ebenso betroffen sind.

Aufgepasst - hier lauert Soja!

Soja ist häufig als Proteinlieferant oder Zusatzstoff (z. B. Emulgator, Stabilisator, Back- und Bindemittel, Lecithin) in Lebensmitteln versteckt, in denen man es überhaupt nicht vermuten würde.

Daneben finden Sie in Supermärkten eine Vielzahl an Sojadrinks, Milchersatzprodukten und sojaeiweißangereicherten Erfrischungsgetränken. Als Sojaöl oder Margarine auf Sojabasis ist der Verzehr für die meisten Allergiker unproblematisch.

Sojaersatz leicht gemacht

Ein Ersatz von Soja ist aus ernährungsphysiologischen Gründen nicht notwendig. Alle benötigten Nährstoffe bekommt der Körper auch ohne Sojaprodukte. Der als Sojalecithin häufig in Lebensmitteln verwendete Zusatzstoff ist z. B. auch durch Sonnenblumenlecithin in einigen Margarinesorten ersetzt. Aber Vorsicht bei gleichzeitig vorliegender Hühnereiallergie: Sojalecithin kann auch durch Lecithin aus dem Hühnerei ersetzt werden, wobei allergische Reaktionen auf reines Sojalecithin sehr selten sind. Deshalb sollten Sie vorher mit dem Kinderarzt absprechen, ob ein Austausch überhaupt notwendig ist.

Kennzeichnungen, die auf Soja hinweisen: Miso, Natto, Tamari, Shoyu, Tofu, Tempeh, Sojamehl, Sojaflocken, Fleischimitat (TVP = Textured vegetable proteins)

WEIZEN

Weizen enthält verschiedene Allergene, die unterschiedliche Reaktionen – von relativ gut zu therapierenden Hauterscheinungen bis hin zu schwersten lebensbedrohlichen Kreislaufreaktionen – hervorrufen. Aber: Die Häufigkeit einer echten Weizenallergie wird im Säuglings- und Kleinkindalter überschätzt. Denn auffällige Blutbefunde für Weizen führen eher selten zu Reaktionen nach dem Genuss des selbigen. Deshalb muss eine Weizenallergie immer zweifelsfrei durch einen allergologisch tätigen Kinderarzt festgestellt werden. Nur eine Nahrungsmittelprovokation liefert hier absolute Klarheit. Eine Weizenallergie verliert sich häufig bis zum Schuleintrittsalter wieder.

HIER LAUERT DAS ALLERGEN!

In Bulgur, Couscous, Durum, Dinkel, Emmer, Grünkern, Hartweizen, Khorasan, Spelzweizen, Triticale, Brot und Brötchen, süßes Gebäck (z. B. Stuten, Kuchen), Kekse und Kleingebäck, Torten, Suppen, Saucen, Desserts, Pudding, Fruchtzubereitungen, Grützen, Müsli, Nudeln, Grieß, Dunst, Graupen, Kleie, Schrot, Tortenguss, Sahnesteif und in Weizenstärke.

Allergen ist nicht gleich Allergen

Auf welche weizenverwandten Getreidesorten Ihr Kind tatsächlich verzichten muss, hängt vom Allergen ab, das Ihr Kind nicht verträgt. Kinder, die auf Omega-5-Gliadin reagieren, sollten vorsichtshalber auch Roggen meiden. Hafer hingegen ist unproblematisch. Weizenalbumin-Allergiker können jedoch Roggen, Hafer und Gerste essen.

Häufig wird Grünkern, Khorasan oder Dinkel als Ersatz für Weizen verwendet und im Handel dann als »weizenfrei« ausgelobt. Bei einem Weizenallergiker ist aber der Verzicht auf alle Weizenformen notwendig (s. Kasten >). Weizenkeimöle sind nur bei hochgradigen Weizenallergikern ein Problem.

Weizenallergie ist nicht gleich Zöliakie

Die Weizenallergie wird häufig mit einer Unverträglichkeit auf Gluten verwechselt. Das ist aber falsch. Wer von einer Glutenunverträglichkeit betroffen ist, wie beim Krankheitsbild der Zöliakie der Fall, muss sein Leben lang sämtliche glutenhaltige Getreidearten (Roggen, Weizen, Hafer und Gerste) sowie kleinste Spuren davon konsequent meiden. Die Lebensmittelauswahl ist nicht identisch zur Auswahl bei Weizenallergikern. Während der Hinweis auf Gluten in einem Lebensmittel nicht zwingend auf einen Weizenanteil hindeutet, sind umgekehrt nicht alle glutenfreien Lebensmittel für Weizenallergiker geeignet. Der Grund: Sie sind zwar frei von Gluten, können aber dennoch Weizenallergene enthalten.

Gebäck ohne Weizen - funktioniert das überhaupt?

Andere Getreide und Mehle, wie Amarant, Buchweizen, Guarkernmehl, Hafer, Hirse (Sorghum), Johannisbrotkernmehl, Kastanienmehl, Kartoffelstärke, Maismehl oder -stärke, Quinoa, Reis oder Tapioka, können Weizen ernährungsphysiologisch ersetzen. Da die Verträglichkeit von Gerste und Roggen bei Weizenallergikern nicht

zweifelsfrei geklärt ist, haben wir in diesem Kochbuch auf beide Getreidesorten verzichtet.

Halten Sie diesbezüglich bitte enge Rücksprache mit Ihrem behandelnden Allergologen und der Ernährungsfachkraft. Der Ersatz von Weizen in herkömmlichen Rezepten bedarf vor allem beim Backen wegen der schwierigeren Teigführung etwas Übung.

NÄHRSTOFFPROFILE – DARAUF MÜSSEN SIE ACHTEN

Kinder wachsen schnell und haben dabei einen enormen Nährstoffbedarf. Abgesehen von den Hauptbausteinen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate spielen dabei auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente eine wichtige Rolle.

CALCIUM

Milch und calciumangereicherte Sojaprodukte dienen in der Kinderernährung als verlässliche Calciumquellen. Wenn Ihr Kind wegen einer Allergie gegen Kuhmilch und Soja diese Lebensmittel nicht mehr essen darf, fallen damit die wichtigsten Calciumlieferanten aus. Säuglinge und Kleinkinder haben jedoch einen besonders hohen Bedarf an diesem Mineral, denn Knochen- und Zahnwachstum sowie viele andere Stoffwechselprozesse fordern eine gesicherte Zufuhr. Getreide- und Nussdrinks stellen nur küchentechnisch gesehen einen Ersatz für Kuhmilch dar, in der Nährstoffzusammensetzung unterscheiden sie sich jedoch sehr von ihr. Calciumangereicherte Produkte können deshalb nur zur Deckung des Calciumbedarfs beitragen, alle anderen Nährstoffe der Milch sind darin aber nicht enthalten. Zudem sind diese Drinks als Calciumlieferanten erst nach dem ersten Lebensjahr geeignet. Da sie süß schmecken, werden sie zwar von Kindern gerne getrunken, können die Kleinen aber an den Geschmack »süß« gewöhnen.

Das Defizit ausgleichen

Durch Getreide- oder Nussdrinks alleine schafft man es kaum, genügend Calcium zuzuführen. Hier kann nur der Einsatz von Spezialnahrungen (Hydrolysaten oder Aminosäuremischungen) das Defizit decken.

Sie müssen als vollwertiger »Milchersatz« im Säuglingsalter verwendet werden. Im Kleinkindalter garantieren sie bei hyperallergischen Kindern zusammen mit einer sorgfältigen Lebensmittelauswahl, z. B. bei Gemüse und Ölsaaten, eine ausreichende Nährstoffversorgung (s. Verzehrsempfehlungen in der Innenklappe vorne). Allerdings ist die Calciumversorgung auch vor allem vom Essverhalten und von der Nahrungsakzeptanz Ihres Kindes abhängig. Ob zusätzlich Calcium-Supplemente in Form von Medikamenten notwendig sind, um den altersabhängigen Bedarf von 600 bis 1 200 mg Calcium/Tag zu decken, muss der betreuende Arzt (oder die Ernährungsfachkraft) entscheiden.

CALCIUMQUELLEN FÜR KUHMILCHALLERGIKER NACH DEM ERSTEN LEBENSJAHR

Säuglingsnahrungen auf Sojabasis (z. B. von Töpfer, Milupa, Humana): 56–75 mg Ca/100 ml

Sojadrink mit Calciumzusatz: 120 mg Ca/100 ml

Reis-, Nuss- oder Haferdrink mit Calciumzusatz: 120 mg Ca/100 ml

Fruchtsaftgetränke mit Calciumzusatz: 80–120 mg Ca/100 ml

Calciumreiche Mineralwässer: > 300 mg Ca/l

Milchfreie Calcium-Supplemente in Absprache mit dem behandelnden Arzt

Andere Calciumquellen: Gemüse, Nussmuse, Ölsaaten, ...

Klar ist: Pflanzliche Lebensmittel können den Calciumbedarf nicht ausschließlich decken, denn die Menge und vor allem die Verfügbarkeit des darin enthaltenen Calciums ist gering. Die menschlichen Knochen und viele andere Funktionen im Körper benötigen Calcium, daher muss bei einem Verzicht auf Kuhmilch und alle Kuhmilchprodukte insbesondere auf die Calciumzufuhr geachtet werden. Zudem sollten Sie die Vitamin-D-Zufuhr Ihres Kindes vom Kinderarzt kontrollieren lassen, da Vitamin D die Calciumaufnahme im Körper unterstützt.

Achtung: Calciumreiche Mineralwässer (> 300 mg Ca/l) sind wegen des hohen Mineralstoffgehaltes nicht für die Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr geeignet!

EISEN

Eisen ist der zentrale Bestandteil der roten Blutkörperchen, die die ausreichende Sauerstoffversorgung der Zellen sichern. Im zweiten Lebenshalbjahr Ihres Kindes erreicht der Eisenbedarf ein Maximum, daher sollte der Mittagsbrei möglichst der eisenreiche Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei sein. Aus tierischen Lebensmitteln kann Eisen besser resorbiert werden als aus rein pflanzlichen Mittagsmahlzeiten. Dabei sind dunkle Fleischsorten (z. B. Rind) deutlich eisenreicher als helle Fleischsorten (z. B. Pute). Gemüse leistet nur einen unwesentlichen Beitrag zur Eisenversorgung – Tomaten liefern z. B. nur 0,3 mg Eisen/100 g. Vitamin C aus Obstsaft oder Obstpüree kann die Aufnahmefähigkeit des Körpers für Eisen, insbesondere aus nicht-tierischen Quellen, noch zusätzlich unterstützen.

JOD

Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, weshalb auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden muss. Im Stoffwechsel wirkt Jod unter anderem als Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Um die Jodversorgung von Säuglingen und Kleinkindern sicherzustellen, bleibt das Stillen in den ersten vier Lebensmonaten entscheidend, sofern die Mutter genügend Jod aufgenommen hat. Spezialnahrungen für allergische Kinder enthalten bedarfsgerechte Jodmengen. Voraussetzung für eine ausreichende Zufuhr ist jedoch, dass die täglichen Verzehrsmengen erreicht werden, was bei »schlechten Essern« nicht immer der Fall ist. Problematisch ist die Jodzufuhr auch dann, wenn Sie die Beikost ausschließlich selbst zubereiten. Sie sollten daher immer jodangereicherte Beikostprodukte bevorzugen, z. B. jodangereicherte weizenfreie Getreidebreie oder Wurstwaren und

Mittagsgläschenkost, die mit jodiertem Speisesalz hergestellt sind. Ab dem zweiten Lebensjahr nimmt das Kleinkind mehr und mehr am Familienessen teil, verwenden Sie dann möglichst Jodsalz zum Würzen der Speisen und gewöhnen Sie Kleinkinder schon frühzeitig an regelmäßiges Fischessen.

FOLAT UND FOLSÄURE

Folsäure und Folat gehören in die Gruppe der wasserlöslichen B-Vitamine. Ihr Kind benötigt Folsäure für jede Zellneubildung und Zellteilung. Folat ist sehr licht- und hitzeempfindlich. Vitaminverluste können begrenzt werden, wenn wichtige Folatquellen, wie grünes Gemüse (z. B. Spinat, Brokkoli) und Hülsenfrüchte, nur kurz und mit wenig Wasser in einem Topf mit Deckel gegart werden. Je frischer die Lebensmittel sind, desto mehr Folat enthalten sie. Vor allem für Gemüsemuffel kann die Verwendung von Jod-Folsäure-Salz einen wichtigen Beitrag zur Folataufnahme leisten.

VITAMIN D

Aufgrund neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse hinsichtlich seiner Aufgaben im menschlichen Körper zählt man das Vitamin D heute zu den Steroidhormonen und nicht mehr zu den fettlöslichen Vitaminen. Es dient der langfristigen Regulierung von Stoffwechselvorgängen im Körper, wie z. B. der Einlagerung von Calcium im Knochen. Wegen ihres raschen Wachstums und des damit verbundenen Knochenaufbaus haben Kinder in den ersten zwölf Lebensmonaten einen erhöhten Vitamin-D-Bedarf. Ein Mangel führt zum Krankheitsbild der Rachitis. Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (DGKJ) empfiehlt die tägliche Gabe von einer Vitamin-D-Tablette mit einer Dosis von 10 bis 12,5 µg (400 bis 500 IE [Internationale Einheiten]; 1 µg = 40 IE, 1 IE = 0,025 µg) ab dem Ende der ersten Lebenswoche bis zum Ende des ersten Lebensjahres. Nur so kann eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung auch bei eingeschränkter Eigenbildung, wie z. B. in den Wintermonaten, gewährleistet werden. Diese Empfehlungen gelten sowohl für gestillte als auch für mit Säuglingsmilch ernährte Kinder. Die Prophylaxe kann im zweiten Lebensjahr – insbesondere bei allergischen Kindern – in den Wintermonaten fortgeführt werden.

Die Verwendung von Erdnussöl in den meisten Vitamin-D-Präparaten ist nach neuesten Erkenntnissen für Allergiker unbedenklich. Ab dem zweiten Lebensjahr wird derzeit für alle Kinder empfohlen, den Vitamin-D-Status vom Kinderarzt kontrollieren zu lassen. So kann er feststellen, ob ein Mangel bei Ihrem Kind vorliegt. Zur Untersuchung der Vitamin-D-Versorgung misst der Arzt den Anteil des 25-Hydroxyvitamin-D im Blut. Als Richtwerte zur Beurteilung der 25-Hydroxyvitamin-D-Konzentration (in Nanomol pro Liter, abgekürzt nmol/l) gelten: < 12,5 nmol/l: schwerer Vitamin-D-Mangel (in der Regel verbunden mit Rachitis) 12,5 bis < 25 nmol/l: moderater Vitamin-D-Mangel (Auswirkung auf den Knochenstoffwechsel wahrscheinlich) 25 bis < 50 nmol/l bzw. 75 nmol/l (abhängig vom Alter): suboptimale Vitamin-D-Versorgung (Auswirkungen auf den Knochenstoffwechsel sind möglich).

Sinnvoll, um zusätzliche Vitamin-D-Quellen aus der täglichen Nahrung zu nutzen, bleibt der Verzehr von Fettfischen, z. B. Makrele oder Lachs, und Musen bzw. Aufstrichen aus Ölsaaten oder Nüssen, insbesondere nach dem ersten Geburtstag.



OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren fördern die Entwicklung der kognitiven Funktionen und der Sehfähigkeit des Fetus noch während der Schwangerschaft, aber auch im Verlauf der Stillzeit und der weiteren kindlichen Entwicklung. Sowohl Kinder als auch Erwachsene sind nicht in der Lage, diese lebensnotwendigen Fettsäuren selbst herzustellen. Die Substanzgruppe umfasst drei mehrfach ungesättigte Fettsäuren, von denen der Eicosapentaen- (EPA) und der Docosahexaensäure (DHA) besondere Bedeutung zukommen. Sie werden über die Muttermilch aufgenommen, wenn die Mutter sie während der Stillzeit in ausreichenden Mengen isst. Enthalten sind sie vor allem in fettem Seefisch, wie Lachs oder Matjes. Den kompletten Bedarf über den Konsum von Fisch zu decken, gestaltet sich schwierig, da sowohl das Thema Überfischung als auch das Risiko einer Schadstoffbelastung bei Seefisch zu beachten sind. Bis vor einiger Zeit wurde vom Fischverzehr in den ersten beiden Lebensjahren abgeraten, was die Bedarfsdeckung an Omega-3-Fettsäuren zusätzlich erschwerte. Diese Sichtweise hat sich komplett gewandelt. Seefisch sollte auf jeden Fall auch schon im ersten Lebensjahr angeboten werden, sofern das Kind auf Fisch nicht allergisch reagiert.

LEBENSMITTELEMPFEHLUNGEN FÜR EINE ALLERGENARME ERNÄHRUNG

Unsere Tabelle zeigt Ihnen auf einen Blick, für welche Lebensmittel die Genuss-Ampel bei multiplen Allergien auf Grün steht und auf welche Produkte sie besser verzichten.

	GEEIGNETE LEBENSMITTEL	NICHT GEEIGNETE LEBENSMITTEL
Säuglingsnahrungen	Extensivhydrolysate (eHF-Nahrungen): Alfaré, Aptamil Proexpert Pepti, Aptamil Proexpert Pregomin, Althéra, Novalac Allernova, Nutramigen LGG® Lipil Aminosäuremischungen: Alfamino, Aptamil Proexpert Pregomin AS, Novalac Aminova Neocate infant, Neocate junior, Nutramigen Puramino	herkömmliche Säuglingsnahrung; Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis; Humana SL; Soja Instant; Milupa Soja; Lactopriv; HA-Säuglingsnahrung, die nicht stark hydrolysiert und deshalb nicht apothekenpflichtig ist
Getränke	(Mineral-)Wasser; Fruchtsäfte und Fruchtsaftgetränke	Kuhmilch; milchhaltiger Kakao; Kakaogetränkepulver; Ovomaltine; Getreidekaffee; Malzkaffee; Frühstücksdrinks mit Cerealien; Fruchtsaftgetränke mit Molke; Rivella; Sojadrinks; Soja-Reis-Drinks; Sportlerdrinks; proteinangereicherte Getränke; Instantgetränke
Gemüse, Obst und deren Erzeugnisse	alle Sorten: frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder Konserve ohne Zusätze von Milch/ Ei/Weizen/Soja oder daraus hergestellten Speisen	Obst- und Gemüsefertiggerichte, z. B. Aufläufe oder Pfannengerichte; vegetarische und vegane Gemüsegerichte mit Fleischersatz; gebundene oder legierte Suppen und Saucen

GEEIGNETE LEBENSMITTEL		NICHT GEEIGNETE LEBENSMITTEL
Hülsenfrüchte	Je nach Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt sind Gruppen- und Kreuzallergien zu anderen Hülsenfrüchten (u. a. Lupine, Erdnuss) möglich. Im Rahmen einer ernährungstherapeutischen Beratung muss individuell entschieden werden.	Sojabohnen; Sojaprodukte
Milch, Milchprodukte	Spezialnahrungen: Extensivhydrolysate und Aminosäuremischungen; Kakao aus reinem Kakaopulver und Wasser oder Extensivhydrolysaten bzw. Aminosäuremischungen	Kuhmilch und alle Milchprodukte; Kondensmilch; Milch- und Käseimitate; Milchersatzprodukte auf Sojabasis; Kakaogetränke; Speiseeis; Sojaeis
Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse	alle (selbst hergestellten) Zubereitungen ohne Milch/Ei/Weizen/Soja; Kartoffelzubereitungen ohne Milch/Ei/Weizen/Soja	Kartoffelzubereitungen, wie Kartoffelgratin (Béchamelsauce), -kroketten, -knödel, Bauernfrühstück, Kartoffelsalat, Kartoffelpuffer/Reibekuchen, Rösti, Baked Potatoes, Kartoffelbrei, Kartoffelknabbereien (z. B. Kartoffelchips)
GEEIGNETE LEBENSMITTEL		NICHT GEEIGNETE LEBENSMITTEL

	GEEIGNETE LEBENSMITTEL	NICHT GEEIGNETE LEBENSMITTEL
Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren, Nahrungsmittel	Brot, Brötchen und Knäckebrötchen ohne Milch/Ei/Weizen/Soja (Vorsicht bei bestäubten Waren!); glutenfreie Waren ohne Milch/Ei/Weizen/Soja; Getreidesorten außer Weizen, Khorasan und Dinkel als Flocken, Mehle, Grieß, Schrot und Stärke; weizenfreie Frühstückscerealien (Hafer) ohne Milch/Ei/Soja; Mais; weizenfreie Cornflakes; Polenta ohne Milch/Ei/Soja; Reis; Reismüslis; Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amarant und Teff sowie daraus hergestellte Produkte ohne Milch/Ei/Weizen/Soja	Bulgur; Couscous; Weichweizen; Hartweizen (-grieß); Dinkel; Khorasan, Grünkern; Sago; Seitan, Triticale; Weizenstärke; Brot; Brötchen; Knäckebrötchen; Kuchen; Torten; Waffeln; Pfannkuchen; Kekse; Zwieback; Biskuit; Backmischungen; Fertigteige; Salzgebäck; Cracker; Tortillachips; japanisches Reisgebäck; Nudeln (Vorsicht bei Buchweizen-, Hirse-, Sojagarnen); Pizza; herkömmliche Bratlinge; Semmelknödel; Frischkornbrei; Weizenkeimlinge; Müsli; Flocken; Cerealien; Backerbsen; Semmelbrösel, Flädle; Puddingpulver; weizenhaltiges Backpulver; Backoblaten; Hostien
Fleisch, Fleischwaren, Geflügel, Wild, Innereien, Wurst	Alle unverarbeiteten Sorten (frisch, tiefgekühlt oder geräuchert) und Aufschnitt ohne Milch/Ei/Weizen/ Soja: ohne weitere Zusätze; reines Hackfleisch; selbst hergestellter kalter Braten; Rohschinken; Roastbeef; Putenbrustaufschnitt	paniertes Fleisch; Fleischzubereitungen wie zubereitetes Hackfleisch, Fleischfertiggericht; Aufschnitt und Würstchen; Fleischsalate; Pasteten; Leberkäse; in (Blätter-)Teig gehüllte Erzeugnisse
Fisch und Fischerzeugnisse	Alle unverarbeiteten Sorten: frisch, tiefgekühlt oder geräuchert ohne weitere Zusätze	panierter Fisch; Fischstäbchen; Brathering; Fischsalate, Fischfertiggericht, Fischpastete, Surimi; in (Blätter-)Teig gehüllte Erzeugnisse
Eier und Ei-Erzeugnisse	Ei-Ersatz (s. Innenklappe hinten)	Eier und daraus hergestellte Eierspeisen, wie Pfannkuchen, Omelett und Crêpes; Mayonnaise
Fette und Öle	Alle Öle außer kaltgepresstem Weizenkeim- oder Sojaöl; milchfreie Margarine; Schmalz ohne kaltgepresstes Weizenkeim- oder Sojaöl; Plattenfette (z. B. Kokosfett)	Butter, -schmalz, -fett, Halbfettbutter; Margarine mit Molke- oder Joghurtanteilen; Margarine mit kaltgepresstem Weizenkeim- oder Sojaöl/-eiweiß; bei hochgradiger Allergie gegen Weizen: alle kalt gepressten Pflanzenöle

	GEEIGNETE LEBENSMITTEL	NICHT GEEIGNETE LEBENSMITTEL
Süße Brotaufstriche, Süßungsmittel, Süßigkeiten	Honig, Konfitüre, Aufstriche ohne Milch/ Ei/Weizen/Soja; Fruchtgummi, Fruchtbonbons; Kaugummi; Traubenzucker; (Block-)Schokolade; (Schoko-)Puffreis; Götterspeise; selbst hergestellte Fruchtkaltschalen, Kompotte, Puddings, Grützen ohne Milch/Ei/Weizen/Soja; reines Frucht- und Wassereis, Sorbet ohne Weizen	Pralinen; Schokolade; Schokoküsse; Schokolinsen; Marzipanzubereitungen; Nugat; Schaumzuckerwaren; Baiser; Karamellbonbons; Fruchtgummis mit Joghurt; Weichlakritzwaren; Süßwaren und Schokolade mit Keksbestandteilen; (Fertig-)Puddings, Desserts und Cremespeisen; Sorbet
Fertigprodukte, Gewürze, herzhafte Aufstriche, Essig, Backhilfsmittel	Selbst hergestelltes Dressing, vegane Pasteten oder Brotaufstriche ohne Milch/ Ei/Soja; Ketchup und Senf ohne Milch/Ei/ Weizen/Soja; Instant-Brühe ohne Weizen; Essig; Aceto balsamico; weizenfreies Backpulver; Hefe ohne Weizen	Fertigsuppen und -saucen; Würzsaucen; Gewürzmischungen; Instant-Brühe; Pesto; Mayonnaise; Remoulade; Dressing; Meerrettichzubereitungen; Feinkostsalate; vegetarische Brotaufstriche; weizenhaltige Hefe, weizenhaltiges Backpulver; Weizen-/Dinkel-Sauerteig; Sahnesteif

ERNÄHRUNG BEI MULTIPLER ALLERGIE – DIESE FRAGEN HABE ICH NOCH

WAS TUN, WENN MEIN KIND DOCH EIN ALLERGEN GEGESSEN HAT?

Je nach Allergen und Reaktion wird Ihr Kinderarzt Sie mit Medikamenten ausgerüstet haben. Zögern Sie nicht, diese Medikamente zu geben, diese Medikamente retten häufig Leben. Sollten Sie ein Notfallset aus Adrenalin, Cortison und einem Antihistaminikum verschrieben bekommen haben, so tragen Sie diese Ausrüstung immer bei sich und nehmen Sie an einer sogenannten AGATE Schulung (Anaphylaxie-Schulung) teil.

SOLL ICH SPEZIALNAHRUNGEN AUCH ZUM KOCHEN VERWENDEN?

Bei so multipler allergischer Reaktion ist die sichere Nährstoffversorgung Ihres Kindes erste Aufgabe. Das geht im ersten Lebensjahr nur mit solchen Ersatzprodukten. Diesen Produkten sind die lebenswichtigen Nährstoffe entsprechend dem altersgemäßen Bedarf künstlich zugesetzt. Sie stellen oftmals auch im Kleinkindalter eine sinnvolle Ergänzung im Speiseplan dar. Diese Chance sollten Sie nicht ungenutzt lassen. Denken Sie aber bitte daran, dass die Spezialnahrungen nicht gekocht werden dürfen, damit die Nährstoffe erhalten bleiben.

WIE KOMMT MEIN KIND AN AUSREICHEND CALCIUM?

Diese wichtige Frage muss im täglichen Speiseplan und bei der Lebensmittelauswahl von kuhmilchproteinallergischen Kindern stets berücksichtigt werden. Calciumreiche Ersatznahrungen müssen hier ebenso Standard werden wie calciumreiche Mineralwässer und Gemüsesorten. Möglichkeiten, dies im Einzelfall zu berücksichtigen finden Sie auf den >.

MEIN KIND LEHNT DIE SPEZIALNAHRUNGEN AB. WAS KANN ICH TUN?

Spezialnahrungen haben einen gewöhnungsbedürftigen Geschmack. Aber ohne sie geht es auf gar keinen Fall, um einem drohenden Nährstoffmangel entgegenzuwirken – weder im Säuglings- und häufig auch noch im Kleinkindalter. Ein Trick zur besseren Akzeptanz ist das Erkaltenlassen der Nahrungen, weil sie dann weniger bitter schmecken. Außerdem können Sie Obstsaft oder Obstbrei unter die Spezialnahrung mischen, um den Geschmack zu verbessern. Und bieten Sie Ihrem Kind den Milchersatz immer wieder an, nur so kann es sich nach und nach damit anfreunden.

SO VIELE ALLERGIE – WAS BLEIBT DA NOCH ÜBRIG?

Bevor Sie alles umstellen, stellen Sie sicher, dass es sich auch um wirklich diagnostizierte Allergien handelt. Experten wissen seit Langem, dass die Meidung von Allergenen als reine Vorsichtsmaßnahme im Säuglingsalter der falsche Ansatz ist, um Allergien zu verhindern. Diese Annahme bestätigt eine 2015 durchgeführte Studie (LEAP). Sie kommt zu der Einschätzung, dass die frühzeitige Einführung von Erdnuss im Rahmen der Beikost eine Allergie (nicht nur) gegen Erdnuss verhindern kann.

WIE LANGE MUSS ICH MEINEM KIND DIE SPEZIALNAHRUNGEN GEBEN?

Wann sich die Reaktionen »verlieren«, wann Ihr Kind wieder eine Verträglichkeit des Lebensmittels erlangt, muss je nach Allergen in Abständen von 12 bis 15 Monaten in Zusammenarbeit mit Ihrem Kinderarzt und der allergologisch geschulten Ernährungsfachkraft geklärt werden.

STELLEN MÖHREN IM BREI KEIN ERHÖHTES ALLERGIERISIKO DAR?

Diese Frage wird immer wieder gestellt, da die rohe Möhre bei Birkenpollenallergikern eher im Erwachsenenalter allergieauslösend sein kann. Aber: Möhren werden schon seit Langem vom Forschungsinstitut Kinderernährung als erste Gemüsekomponekte für den Beginn der Beikost aufgrund ihres guten Nährstoffprofils, ihrer guten Verträglichkeit und vor allem ihrer guten Akzeptanz empfohlen. Studien, die belegen, dass die Möhre zu einer häufigeren Allergieentstehung führt, liegen nicht vor.

WAS KANN ICH ALS KÄSE-ERSATZ ZUM ÜBERBACKEN NEHMEN?

Einen gleichwertigen Ersatz gibt es leider nicht. Aber um wenigstens eine Knusperkruste beim Überbacken hinzubekommen, eignen sich zerkleinerte weizenfreie Brotreste, die Sie z. B. zusammen mit etwas Haferdrink krümelig rühren und dann als Streusel vor dem Backen über die Speise streuen. Diese Masse bräunt nicht so wie Käse, kann aber die nicht erlaubte Käsekruste zumindest geschmacklich attraktiv imitieren. Käseersatz zum Überbacken finden Sie im Rezeptteil auf >, Parmesaneersatz auf >.

KANN ICH ROGGEN VERWENDEN, WENN MEIN KIND AUF WEIZEN REAGIERT?

Es gibt weizenallergische Kinder, die auch auf Roggen verzichten müssen. Daher haben wir in diesem Kochbuch auch keine Roggenrezepte vorgesehen. Sollte Ihr Kinderarzt Roggen freigeben, so können Roggenmehle, z. B. für Roggenbrötchen, verwendet werden. Bedenken Sie aber, dass reine Roggenteige im ersten Lebensjahr durch die Führung mit Sauerteig auch schwer verdaulich sein können.

BEIKOSTAUFBAU IM ERSTEN LEBENSJAHR

Mit der Beikost werden schrittweise die Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt. Um Ihnen die Übersicht zu erleichtern, wann auch bei einem allergischen Kind welche Nahrung eingeführt werden kann, hilft Ihnen die folgende Übersicht.

Beachten Sie: Kritische Nährstoffe zwischen dem 7. und 9. Monat sind Calcium, Eisen und Jod. Mit der Einführung der Beikost nach dem 4. Monat können Sie Ihrem Baby nun auch Wasser oder ungesüßten Tee nach der Breimahlzeit anbieten, um mit der Gewöhnung an Getränke zu beginnen. Sie sollten dies regelmäßig tun. Die Kinder werden bei Flüssigkeitsbedarf automatisch so viel trinken, wie sie brauchen. Gegen Ende des 1. Lebensjahres wird der Übergang zur Kleinkinderkost angestrebt. Die noch fehlende Frühstücksmahlzeit geht nun langsam in die Familienkost über.

BAUKASTEN EINFÜHRUNG DER BEIKOSTMAHLZEITEN

Erster Brei - mittags			Zweiter Brei - abends	Dritter Brei - nachmittags
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei			Milchersatz-Getreide-Brei	Getreide-Obst-Brei
	Alternative I	Alternative II		
90-100 g Gemüse 40-60 g Kartoffeln 30-45 ml Obstsaft* 20-30 g Fleisch 8-10 g Rapsöl Oder: Industriell hergestellte Beikostmahlzeiten	90-100 g Gemüse 40-60 g Kartoffeln 30-45 ml Obstsaft* 20-30 g Fisch (fettreich) 8-10 g Rapsöl	90-100 g Gemüse 40-60 g Kartoffeln 30-45 ml Obstsaft* 10 g Getreide 8-10 g Rapsöl	200 ml Milchersatz 20 g Getreideflocken 20 ml Obstsaft, -püree*	20 g Getreideflocken 90 ml Wasser 100 g Obst 5 g Rapsöl
Baby/Junior-Menü**	Fisch-Menü	Vegetarisches Menü	Milchersatzfertigbrei	Getreide-Obst-Brei
Gläschen	Gläschen, Becher	Gläschen, Becher	Trockenprodukt, Gläschen	Gläschen***

* 20-30 mg Vitamin C pro 100 g

** Gläschen, die weniger als 8 % Fett enthalten, müssen mit 1 TL (4 g) Rapsöl angereichert werden.

*** Keine reinen Obstgläschen als alleinige Mahlzeit verwenden

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DAS 1. LEBENSJAHR

Alter	Mahlzeiten	Name/Zusammensetzung
-------	------------	----------------------

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DAS 1. LEBENSJAHR		
1. bis Ende des 4. Monats	Stillen nach Bedarf ca. 6-8 Mahlzeiten oder Spezialnahrung	Muttermilch oder Spezialnahrungen (Produkte s. >)
Nach dem 4. Monat	Stillen nach Bedarf oder 3 x Spezialnahrung 1. Beikostmahlzeit	1. Beikostmahlzeit am Mittag: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
Nach dem 5. Monat	Stillen nach Bedarf oder 2 x Spezialnahrung 1. Beikostmahlzeit 2. Beikostmahlzeit	2. Beikostmahlzeit am Abend: Getreideflocken-Spezialnahrungs-Brei oder Sinlac-Brei
Nach dem 6. Monat	Stillen nach Bedarf oder 1 x Spezialnahrung 1. Beikostmahlzeit 2. Beikostmahlzeit 3. Beikostmahlzeit	3. Beikostmahlzeit am Nachmittag: Hydrolysatfreier Getreideflocken-Obst-Brei Ab der 3. eingeführten Mahlzeit zusätzlich Flüssigkeit, am besten Wasser

KOSTAUFBAU IN SECHS SCHRITTEN

Der erste Schritt - der Mittagsbrei

Beginnen Sie nach dem 4. Monat mit einem reinen Gemüsebrei, am besten geeignet sind industriell hergestellte Gläschen (z. B. Frühkarotten), da die Rückstände der Gemüsesorten besonderer Kontrolle unterliegen. **Wichtig:** Lesen Sie immer die Zutatenliste auf dem Etikett des Gläschens, ob unverträgliche Zusatzstoffe enthalten sind.

Wenn Sie selber kochen wollen: Gut verträgliche Gemüsesorten für den Anfang sind Pastinaken, Kürbis (Hokkaido), Möhren, Zucchini (schälen und Kerne entfernen). Danach folgen Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi und Fenchel. Nitratreiche Gemüse, wie Kohlrabi oder Rote Bete, sollten auf alle Fälle aus biologischem Anbau sein, da dann der Nitratgehalt wesentlich geringer ist. Bei Spinat ist der Nitratgehalt auch bei Bio-Ware hoch. Daher sollte er erst später bzw. eher selten angeboten werden. Generell wird Gemüse aus biologischem Anbau empfohlen.

Der zweite Schritt

Wenn Ihr Kind ca. die Hälfte des Gemüsegläschens (80-100 g) schafft, dann können Sie Kartoffeln dazugeben. Am besten geeignet sind hier ebenfalls in diesem Alter noch die industriell hergestellten Gläschen (z. B. Möhren mit Kartoffeln). **Wichtig:** Lesen Sie die Zutatenliste, ob unverträgliche Zusatzstoffe enthalten sind.

Wenn Sie selber kochen wollen: Rezepte für zunächst noch fleischlose Breie finden Sie auf den > und >. Um Zeit zu sparen, können Sie die Breie in größeren Mengen auf Vorrat kochen und portionsweise in Plastikdöschen oder leere Baby-Menü-Gläschen abgefüllt einfrieren. TK-Breie halten sich bei -18° etwa zwei Monate. Heben Sie übrig gebliebene Mahlzeiten nicht länger als einen Tag im Kühlschrank auf. Breireste, die warm gehalten wurden oder eine Weile bei Zimmertemperatur gestanden haben, sollten Sie Ihrem Baby nicht mehr geben. Verzichten Sie darauf,

die Speisen Ihres Kindes vor dem 8. Monat zu würzen, ab dann sind kleine Mengen Jodsalz sinnvoll, um den Jodbedarf zu decken. Vermeiden Sie blähende Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen) und Kohl. Kleine harte Lebensmittel (z. B. Nüsse) sind für Kleinkinder nicht geeignet, da sie beim Verschlucken leicht in die Luftröhre geraten können. Damit der Bedarf Ihres Kindes an Eiweiß, Calcium und Eisen leichter gedeckt wird, können Sie den Mittagsbrei mit Spezialnahrung ergänzen.

Der dritte Schritt

Isst Ihr Kind ca. 100–150 g Brei, kann Fleisch dazugegeben werden. Auch hier eignen sich die Fertigprodukte. Sie sind in der Regel ab dem 8. Monat mit Jod (als Kaliumjodid/Kaliumjodat) angereichert, das in diesem Alter ein kritischer Nährstoff ist. Selbst püriertes Fleisch kann sehr faserig sein, was manche Säuglinge ablehnen. Wenn Sie aus diesem Grund industriell hergestellte Fleischgläschen verwenden wollen, bedenken Sie, dass es sich nie um reine Fleischgläschen handelt. Meist sind in 100 g Brei nur 40 g Fleisch enthalten, der Rest sind Reis, Wasser und Öl. Überprüfen Sie bitte auch stets die Zutatenliste des Gläschens auf unverträgliche Stoffe.

Wenn Sie selber kochen wollen: Die Fleischsorte können Sie bei den Rezepten jeweils nach Belieben austauschen, je nachdem, was Ihrem Kind am besten schmeckt und welche Sorte es am besten verträgt. Rezepte finden Sie ab >.

Der vierte Schritt - der Abendbrei

Meist kündigt sich der nächste Wachstumsschub durch nächtlichen Hunger an: Zeit also, dem Körper mit der Nahrung eine Extraportion Calcium und Vitamin D anzubieten. Muttermilch allein schafft diesen Mehrbedarf nicht mehr und Milch steht bei den allergischen Kindern nicht zur Verfügung. Daher folgt Anfang des 6. Monats die Einführung des Spezialnahrungs-Getreide-Breis. Rezepte für selbst gemachte Breie finden Sie ab >.

Der fünfte Schritt - Nachmittagsbrei

Mit sieben Monaten ist der Getreide-Obst-Brei ohne Spezialnahrung dran. Dies ist die erste Mahlzeit mit dem Angebot rohen Obstes, die der kindliche Organismus nun gut verdauen kann. Rezepte finden Sie ab Seite 36. Bei Fertigprodukten bitte unbedingt auf die Zutatenliste achten. Wenn Sie Gläschen verwenden, bevorzugen Sie jodangereicherte Obst-Getreide-Breie.

Der sechste Schritt - das Frühstück

Am Ende des 1. Lebensjahres wird das Baby langsam zum Kleinkind! Nun können Sie das Essen dem Familientisch anpassen. Auch das Frühstück wird jetzt als vollständige Mahlzeit angeboten. Rezeptideen finden Sie ab >.

KLEINER ERNÄHRUNGSRATGEBER

Kinder besitzen eine natürliche Regulation des Hungers und der Sättigung. Wird dies von den Eltern so auch respektiert, kann diese Fähigkeit erhalten bleiben. Üben Sie keinen Druck auf Ihr Kind aus, wenn es ums Essen geht, und zeigen Sie keine Enttäuschung, wenn eine selbst zubereitete Mahlzeit nicht so gut ankommt.

Als Grundsatz am Familientisch gilt: Sie bestimmen, was auf den Tisch kommt. Ihr Kind entscheidet, ob und wie viel es davon essen möchte. Sie als Eltern haben große Vorbildfunktion. Essgewohnheiten werden im Kleinkindalter übernommen und geprägt. Sie sind etwa bis zum zehnten Lebensjahr gefestigt. Nach dieser Zeit wird das Ernährungsverhalten durch das Umfeld zwar beeinflusst, falsche Gewohnheiten lassen sich aber nur noch schwer ablegen. Kinder, die von klein auf gelernt haben, gesund zu genießen, werden diese Gewohnheiten spätestens als Erwachsene wiederbeleben. Kochen und essen Sie deshalb so oft es geht als ganze Familie.

TIPPS FÜR DEN KÜCHENALLTAG

Vermeiden Sie sorgfältig die Verunreinigung der Spezialnahrungen, Hydrolysate oder des Geschirrs Ihres Kindes durch Spuren nicht verträglicher Lebensmittel. Kochen Sie nur mit Zutaten, die von Ihrem Kind vertragen werden.

Achten Sie bitte immer auf die Zutatenliste auf dem Lebensmittel-Etikett oder fragen Sie Bäcker, Metzger & Co., welche Zutaten in seinen Produkten enthalten sind.

Bereiten Sie Spezialnahrungen und Hydrolysate immer nach Herstelleranweisung zu.

In den meisten Rezepten werden Spezialnahrungen erst kurz vor dem Servieren dazugegeben, um eine übermäßige Erhitzung zu vermeiden. Darunter würden Geschmack und Vitamingehalt des Gerichts leiden.

Süßspeisen kann auch Sinlac-Breipulver zugesetzt werden. Damit die Mahlzeit nicht so süß ist, dann eventuell weniger Zucker als im Rezept angegeben verwenden.

Mit Spezialnahrungen zubereitete Gerichte können auch tiefgefroren werden.



GENUSSVOLL SCHLEMMEN ohne Milch, Ei, Weizen und Soja

Leidet ein Kind an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, wird es noch schwieriger, als es sowieso schon ist, allen Bedürfnissen am Familientisch gerecht zu werden, und die Eltern sehnen sich nach einem Wegweiser im Dschungel der Verbote. Mit den folgenden Rezepten lotsen wir Sie durch den Küchenalltag und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Kind vom Säuglings- bis ins Kleinkindalter ernähren können.

Alle Gerichte sind milch-, ei-, weizen- und sojaallergenfrei, versorgen Ihr Kind aber mit allen für das Kindesalter kritischen Nährstoffen. Die Rezepte ab dem 13. Monat sind meist für vier Kinderportionen angegeben. Wenn Sie die Gerichte der ganzen Familie servieren, reicht diese Menge für einen Erwachsenen und zwei Kinder.