

DAGMAR VON CRAMM

# KOCHEN FÜR BABYS

Gesund durchs erste Jahr

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

DAGMAR VON CRAMM

# KOCHEN FÜR BABYS

Gesund durchs erste Jahr

KÜCHENRATGEBER

**GU**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

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.

## MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein  
Smartphone und eine  
Internetverbindung



### 1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



### 2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



### **3. FUNKTIONEN NUTZEN**

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



EINFACH GUT KOCHEN FÜRS  
BABY

Wenn Ihr Baby auf die Welt kommt, ist es noch nicht »fertig«. Es braucht Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung, um zu gedeihen. Aber schon zu Beginn des fünften Monats reicht das nicht mehr: Zeit für das erste Breichen. Zunächst nur ein paar Löffel. Daraus werden nach und nach drei Breimahlzeiten. Und an seinem ersten Geburtstag isst Ihr Kind mit Ihnen am Tisch. Da lohnt es sich, von Anfang an Ihr Baby an frisch gekochtes, abwechslungsreiches Essen zu gewöhnen. Das prägt seinen Geschmack und schafft gesunde Essgewohnheiten in der Familie. Denn was dem Baby bekommt, tut auch Ihnen gut. Deshalb finden Sie nicht nur Babybreie in meinem Buch, sondern auch Gerichte, die Sie und die Familie mitessen können – Ihre Portionen einfach nur leicht aufgepeppt. Ganz nebenbei lernt Ihr Baby so die ganze bunte Geschmackswelt kennen – und Sie mit frischen Zutaten zu kochen.

In jedem Fall legen Sie jetzt die Grundlage für eine gesunde und köstliche Familienküche, die Ihr Kind das ganze Leben begleiten wird und Ihnen allen Kraft und viele schöne Momente schenkt. Dafür wünsche ich allzeit gutes Gelingen – ganz egal, ob Mutter oder Vater kocht.

*Dagmar von Lamm*



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



## ALLER ANFANG IST WICHTIG

In den ersten vier Lebensmonaten braucht Ihr Baby nur Muttermilch und Ihre Nähe. Doch dann wird es allmählich Zeit für die ersten Versuche mit Löffel und Brei.

### **DIE ERSTEN 1000 TAGE ...**

... von der Zeugung an gerechnet gelten als sensible Phase, in der die genetische Prägung stattfindet. Während man früher dachte, jeder Mensch käme mit einem unveränderbaren genetischen Code auf die Welt, wissen wir heute: durch Umwelteinflüsse werden Gene quasi an- und ausgeknipst und verändern sich. Dieses Phänomen wird als Epigenetik bezeichnet und bezieht sich auch auf den Einfluss der Ernährung. Das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Allergien kann sich durch unterschiedliche Kost in diesem ersten wichtigen Lebensabschnitt verändern. Was wissen wir heute über die optimale Ernährung im ersten Lebensjahr?

## **ZUERST: MUTTERMILCH**

Die erste Nahrung ist fürs Baby maßgeschneidert: die Milch seiner Mutter. Anfangs ist sie noch wässrig, aber reich an Antikörpern und Eiweiß, später wird sie fett- und kohlenhydratreicher. Sie enthält eine Palette wirksamer Substanzen: Das Immunglobulin A bildet auf der Darmschleimhaut des Babys einen Schutzfilm, Laktoferrin und Lysozym wirken antibakteriell, die mehrfach ungesättigten Fettsäuren stärken das Immunsystem und fördern die Hirnentwicklung. Das Enzym Lipase in der Muttermilch hilft bei der Verdauung dieser Fette. Ein sehr hoher Anteil an Milchzucker (Laktose) fördert die Darmmikrobiota und damit die Abwehrkräfte und sorgt zudem für weichen Stuhl. Der »Bifidus-Faktor« schützt zusätzlich die Darmschleimhaut. Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Babys an – sie verändert sich, wenn es krank ist, oder wenn große Wärme besonders viel Flüssigkeit erfordert. Außerdem schmeckt sie unterschiedlich – je nachdem, was die Mutter isst – und fördert dadurch die Entwicklung seiner Geschmackssinne.

## **WANN GIBT ES BEIKOST?**

Bis vor Kurzem galt langes ausschließliches Stillen als Königsweg. Heute wissen wir: Gerade zwischen dem fünften und siebten Monat wirkt »Beikost«, also kleine Mengen von Getreide, Gemüse, Obst, Nüssen, Fisch und Fleisch, wie eine Impfung: Der Körper des Kindes gewöhnt sich langsam an die ganze Palette der Lebensmittel, das Risiko für Allergien, Unverträglichkeiten und Zöliakie sinkt sogar. Am stärksten wirkt dieser Effekt, wenn Beikost parallel zum Stillen und in kleinen Mengen eingeführt wird. In Kombination mit Muttermilch kann sich die Wirkung am

besten entfalten: Sie sorgt nämlich für eine gute Darmmikrobiota, die auch Ekzemen und Unverträglichkeiten vorbeugt. Warum dann nicht einfach weiter voll stillen? Diese Empfehlungen werden von der WHO (World Health Organisation) stark unterstützt – und das hat in Ländern der Dritten Welt mit mangelhafter Hygiene durchaus Sinn. Doch wir haben beste Bedingungen und können unsere Babys theoretisch optimal versorgen. Am Ende des ersten Halbjahres sind die Eisenvorräte des Kindes erschöpft – und Muttermilch liefert wenig Eisen. Fleisch, aber auch Vollkorn und Nüsse helfen, die Versorgung zu sichern. Omega-3-Fettsäuren, die in Muttermilch enthalten sind, beeinflussen die Gehirnentwicklung positiv – deshalb ist Seefisch, vor allem in Form von Lachs, Hering und Makrele in der Beikost wichtig. Das heißt nicht, mit Druck ganze Mahlzeiten zu ersetzen oder gar abzustillen. Für die wohltuende Wirkung reichen anfangs schon ein paar Löffel. Wichtig: Geben Sie nicht gleich auf, wenn die ersten Löffel auf Ablehnung stoßen. Oft ist es die ungewohnte Konsistenz und ein angeborenes Misstrauen gegen Neues. Bis zu 15-mal muss ein kleiner Mensch etwas probieren, bevor er es auch mag. Süßes hat es da leichter – aber gewöhnen Sie Ihr Kind nicht an eine künstliche Zuckersüße. Seine Geschmacksnerven sind an die zarte Süße von Muttermilch gewöhnt – und das ist gut so.

## **FLASCHE ODER LÖFFEL?**

Natürlich ist es toll, lange zu stillen, dann kann man direkt zum Löffeln übergehen und spart sich die Flasche. Aber der gestörte Schlaf nagt an den Nerven, der Tag ist turbulent und da fällt es Eltern und Kind mitunter abends schwer, mit dem Löffel zu füttern beziehungsweise zu essen. Der Breisauger ist da eine bequemere Alternative - und in Ordnung, wenn Sie Ihrem Kind die Flasche nicht zur Selbstbedienung überlassen. Und wenn sie keinen süßen Fertigbrei enthält. Milch, Getreideflocken und ein Schuss Saft, damit die Mineralstoffe besser aufgenommen werden, sind perfekt. Ob Sie den Brei so dick kochen, dass er gelöffelt wird, oder dünner für die Flasche, möchte ich gerne Ihnen selbst überlassen. Wenn nach und nach Stillmahlzeiten durch Brei ersetzt werden, braucht Ihr Baby zusätzlich Flüssigkeit - am besten einfach Leitungswasser, Sie benötigen kein spezielles Wasser für Babys. Am besten setzen Sie dazu gleich den Lernbecher ein - vor allem, wenn Ihr Kind bisher gestillt wurde und sich an die Flasche erst gar nicht gewöhnt hat.

# RUND UMS STILLEN

Ihre Milch verändert die Zusammensetzung: Sie ist auch der Spiegel Ihrer Versorgung. Je vollwertiger Ihre Ernährung, desto besser für Ihr Kind. Essen Sie nicht für zwei, sondern wählen Sie Lebensmittel mit vielen wertvollen Nährstoffen.



## MUTTERMILCH SCHMECKT IMMER ANDERS

Es ist schwer, den Nährstoffgehalt von Muttermilch zu messen: Er verändert sich innerhalb des Tages und ist nicht nur abhängig von Alter und Befinden Ihres Babys, sondern auch von Ihrem Speisezettel. Besonders die Art der Fette und der Anteil an wasserlöslichen Vitaminen schwankt stark. Aber auch Aromastoffe gehen über. Deshalb sollten Sie sich vielfältig ernähren: Das bildet den Geschmack Ihres Kindes von Anfang an. Seefisch und reichlich Obst und Gemüse,

Vollkorn und Nüsse haben eine hohe Dichte an wertvollen Inhaltsstoffen: Das tut Ihnen gut und macht sich in Ihrer Milch bemerkbar. Gewürze wie Ingwer, Anis, Fenchel, Kümmel, Kardamom und Koriander wirken gegen Blähungen, und diese wohltuende Wirkung geht über Ihre Milch auch aufs Baby über. Aber übertreiben Sie nicht: die Gewürze haben eine starke Wirkung und sollten maßvoll verwendet werden.



## RÜCKSTÄNDE IN MUTTERMILCH

Im Gegensatz zu den 90er-Jahren ist Muttermilch heute nicht mehr so stark mit Rückständen belastet, auch wenn die Grenzwerte immer noch überschritten werden. Die Vorteile von Muttermilch wiegen diesen Nachteil aber bei Weitem auf. Da die schädlichen Substanzen an Fett gekoppelt sind, bedeutet das: Wenn Sie abnehmen, geraten mehr Rückstände in Ihre Milch. Andererseits werden ja die

Fettpolster gerade als Reserve für die Stillzeit angelegt. Nie ist es so einfach, sie wieder abzubauen. Versuchen Sie deshalb, während der Stillzeit Ihr Ausgangsgewicht wieder zu erreichen. Danach fällt es schwerer.



## WARUM BABYS BAUCHWEH HABEN

Ihr Verdauungssystem ist noch nicht ausgereift, ihre Darmmikrobiota entwickelt sich stürmisch. Das führt zu Blähungen, von denen sich Säuglinge nicht so schnell befreien können. Da hilft die »Fliegerhaltung« oder das Tragetuch: Bei jedem Schritt kann sich die Luft im Darm lösen. Auch ein Spaziergang mit dem Kinderwagen kann helfen. Haben Sie Geduld. Wenn die Probleme anhalten, könnten Sie einmal blähende Lebensmittel meiden und beobachten, ob es hilft.



## NIKOTIN & ALKOHOL

Rauchen sollten Sie während der Stillzeit auf keinen Fall und auch Rauch in der Umgebung meiden. Das Gleiche gilt für Alkohol. Wenn Sie ausnahmsweise anstoßen wollen: Tun Sie das unmittelbar nach dem Stillen - dann wird der Alkohol bis zur nächsten Stillmahlzeit abgebaut.



## WEITER STILLEN TROTZ JOB

Der Wiedereinstieg in den Job nach der Babypause muss nicht das Ende der Stillzeit bedeuten. Abpumpen ist für viele berufstätige Mütter die beste Lösung: So können Sie Ihre Milch in die Kita mitgeben und dort füttern lassen. Füllen Sie sie in eine sterilisierte Flasche ab: bei 4° im Kühlschrank bleibt sie 24 Stunden frisch, im Tiefkühlfach drei Wochen. Vor dem Füttern langsam auftauen und auf Körpertemperatur erwärmen – aber auf keinen Fall kochen. Sonst werden viele wertvolle Substanzen zerstört.