

Beikosteinführung Baby

Die Beikost kann ab dem 5.-6. Monat - eingeführt werden (nach den ganz aktuellen Empfehlungen aus 2026 Empfehlung 6 Monate voll zu stillen), je nachdem ob das Kind schon Interesse zeigt. Falls kein Interesse an fester Nahrung /Brei besteht kann in Ruhe weiter gestillt werden.

Ggfs sollte die stillende Mutter auf eine eisenreiche Kost achten.

Während der Einführung der Beikost soll weiter gestillt werden, da die Muttermilch die Beikost gut ergänzt und so eine bedarfsgerechte Ernährung im ersten Lebensjahr gewährleistet ist.

Beikost sollte mit dem Löffel angeboten werden und nicht als Flüssignahrung aus der Flasche oder dem Becher getrunken werden. Auch erste Erfahrungen mit dem Selbstfüttern (finger food) gehören zur Einführung der Beikost. Im Alter von 5-8 Monaten kann der Säugling zur Ergänzung der Muttermilch 2-3x täglich Beikost erhalten und im Alter von 9 -11 Monaten 3-4x täglich.

Klassisch startet man mit der Einführung des Mittagsbreies, man beginnt mit einem Gemüse, zum Bsp gekochter pürierter Karotte, nach 2-3 Tagen kann Kartoffel und nach weiteren 3 Tagen Fleisch und auch Obst dazu gegeben werden (30 g Fleisch 3-4 x die Woche wäre gut wegen des hohen Eisenbedarfes des Kindes, bei vegetarischer Ernährung sollte auf anderweitige Eisenquellen geachtet werden). Jedes neue Lebensmittel sollte 2-3 Tage als einzige neue Zutat gegeben werden. Anfangs wird nach den ersten Löffeln Brei noch gestillt bzw «geschöppelt». Sobald das Kind 80-100 g isst kann auf ein Nachschöpfeln/-Stillen verzichtet werden, man kann etwas Wasser oder ungesüssten Tee anbieten nach der Mahlzeit; Obst fördert zusätzlich die Eisenaufnahme, ausserdem sollte der Nahrung etwas Rapsöl zugegeben werden (10 g). Nach 4 Wochen kann dann der Abendbrei eingeführt werden (Milch-Getreidebrei mit Obst), nach weiteren 4 Wochen wird der Nachmittagsbrei (Obst mit Getreideflocken, keine Milch) angeboten.

Bis zum Ende des ersten Lebensjahres hat sich die Mahlzeitenfrequenz in der Regel dem Familienrhythmus angepasst.

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

