

Tipps für die Lebensmittelauswahl im Beikostalter

- Bei erhöhtem Risiko für allergische Erkrankungen empfiehlt sich eine ernährungswissenschaftliche Beratung bei Beginn der Beikostphase. Beikost sollte nicht vor dem 6. Monat gegeben werden. Zunächst wird dabei eine Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit (z.B. mittags) ersetzt. In monatlichem Abstand kommt dann jeweils eine weitere Breimahlzeit dazu. Im Allgemeinen gilt es zwischen Nahrungsmitteln mit höherem und solchen mit geringerem Allergierisiko zu unterscheiden.
- Erfahrungsgemäß gut vertragen werden:
 - Gemüsesorten: Fenchel, Kohlrabi, Broccoli, Blumenkohl, Zucchini, Pastinake, Kartoffeln. Gut vertragen werden außerdem Karotten, wenn diese nicht schon vor dem 6. Lebensmonat wiederholt gefüttert wurden (z.B. Karottensaft in der Flasche, Gläschenkost).
 - Getreide: Reis- oder Maisflocken, auch Breie auf der Basis von Reis oder Mais.
 - Obst: Apfel, Birne, Aprikose, Banane.
 - Fleisch: Kalb, Rind, Geflügel (Huhn, Pute), Lamm.
- Getränke: stilles bzw. kohlen säurearmes Wasser, bei Bedarf zusätzlich ungesüßten Tee auf der Basis einer Komponente (z.B. Fencheltee, Kamillentee, Stiefmütterchentee, Hagebuttentee), evtl. Saft- oder Obstsaftschorlen mit 2/3 Wasser und 1/3 Saft auf der Basis einer vertragenen säurearmen Obst- oder Gemüsesorte (z.B. Traubensaft).
- Fette: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl.

Praxisstempel

■ Notizen