

## Ausschließliches Stillen in den ersten Lebensmonaten

Ernährungs- und Lebensstilbedingte Erkrankungen sind die häufigste Ursache für notwendige medizinische Interventionen. Gerade in den Industriestaaten sind es Übergewicht und Adipositas und deren Folgeerkrankung, die in allen Altersgruppen, besonders jedoch unter den Kindern in besorgniserregendem Ausmaß zunehmen. Gerade die ersten Lebensjahre stellen über ein „metabolische Programmierung“ wichtige Weichen für das spätere Leben.

Damit medizinisches Personal den Eltern überregional entsprechend einheitliche und wertvolle Informationen für einen gesunden Start geben kann, wurden in den letzten Jahren verschiedene evidenzbasierte Empfehlungen zur Ernährung in der Säuglings- und frühen Kleinkinderzeit herausgegeben. Obwohl zum Teil die gleichen Studien als Grundlage für jene Papiere genommen wurden, gibt es unterschiedliche Formulierungen der verschiedenen nationalen und internationalen Empfehlung. Ausschließliches Stillen wird in allen Empfehlungen als die ideale Ernährung in den ersten Monaten angesehen. Die meisten Empfehlungen beschreiben auch, dass 6 Monate ausschließliches Stillen ein wünschens-



*Einhellige Empfehlungen: Stillen in den ersten 6 Monaten*

*Foto: Bogensperger*

wertes Ziel wären. Wenn dies jedoch aus welchen Gründen auch immer nicht möglich scheint, so sollte Beikost nicht vor dem vollendeten 4. Lebensmonat eingeführt werden.

### WHO behält Empfehlung bei

Zur Verwirrung scheinen die „Handlungsempfehlungen zur Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter“ vom deutschen Netzwerk Junge Familie sowie einige Aussagen von anerkannten Persönlichkeiten auf Fortbildungen beizutragen, die von einigen Beratern so ausgelegt werden, dass der empfohlene, optimale Beikostbeginn bereits am Beginn des 5. Lebensmonats liegen würde. Dies führte soweit, dass mehrfach sogar die Meinung zu hören war, dass die WHO ihre weltweite öffentliche Gesundheitsempfehlung zur empfohlenen Stilldauer und zum Beikostbeginn verändern würden. Dies ist wie Randa Jarudi Saadeh von der WHO versichert, nicht der Fall, da es hervorragende Evidenzen für die bisher empfohlene Stilldauer gibt.

Die neuen österreichischen Beikostempfehlungen schließen den Entwicklungsgrad des Kindes in ihre Empfehlungen mit ein und ermöglichen

somit eine individuelle, auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmte Beratung.

Wir haben Empfehlungen folgender Organisationen verglichen:

WHO (Weltgesundheitsorganisation): Weltweite öffentliche Gesundheitsempfehlung: Resolution WHA 54.2 (2001)

EUNUTNET (European Network for Public Health Nutrition: Networking, Monitoring, Intervention and Training): Empfehlungen für die Europäische Union: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern (Deutsche Hebammenzeitschrift 2008)

ESPGHAN: (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition): Complementary Feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition (Journal of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition 2008)

AGES: Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH – Richtig essen von Anfang an! Österreichische Beikostempfehlungen - Dezember 2010

Netzwerk Junge Familie: Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter – Handlungsempfehlungen – Ein Konsensuspapier im Auftrag des



### VSLÖ - Informationen

- VSLÖ - der Verband der geprüften Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs IBCLC
  - Wir bieten Aus- und Fortbildung, Fachwissen und fundierte Beratung zum Thema Stillen
  - Wir setzen uns für die Anerkennung und Honorierung von Stillberatung im Gesundheitswesen ein
- Kontakt:** VSLÖ, Lindenstr. 20, 2362 Biedermannsdorf, Tel. & Fax: 02236/72336;  
 E-mail: [info@stillen.at](mailto:info@stillen.at)

## Liebe LeserInnen!

Im März und April wurde ein gemeinsamer Brief versandt, der von VSLÖ, Gesundheitsministerium, Hauptverband der Sozialversicherungen, Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) und Österreichischer Stillkommission unterzeichnet wurde. Auch deswegen ein großer Erfolg, weil er von vielen Berufsverbänden weiter verteilt wurde und eine zusätzliche Klarstellung in Bezug auf den Zeitpunkt des Zufütterns brachte. Wichtig bleibt, dass dieser Brief immer wieder herangezogen wird, wenn einmal mehr hinterfragt wird, ob die WHO-Empfehlung von sechs Monate ausschließlichen Stillen weiter Gültigkeit hat.

In dieser Ausgabe drehen sich alle Texte auch aus diesem Anlass um Beikost. Es ist ein Thema, das bereits in der Schwangerschaft oft angesprochen wird und zu dem es viel an Verunsicherung sowie widersprüchlicher Information gibt. Ein roter Faden in diesem Heft ist die Bedeutung der kompetenten Beratung: Diese trägt dazu bei, dass die Ernährung des Kindes in den ersten zwei bis drei Lebensjahren bewusst ausgewählt und zubereitet wird. Und dass dabei Muttermilch bzw. das Stillen einen wichtigen Stellenwert behält. Besonders hinweisen möchte ich noch auf den VSLÖ-Kongress am 4. und 5. November in Graz. Bei diesem bringen namhafte ReferentInnen Impulse zum Zusammenhang zwischen Stillen, Bindung und der Prävention von Gewalt. Das Detailprogramm finden Sie online auf [www.stillen.at](http://www.stillen.at) und ich bitte Sie, im KollegInnenkreis auf dieses spannende Angebot aufmerksam zu machen. Bzw. würde mich freuen, möglichst viele von Ihnen persönlich in Graz begrüßen zu können.

Es grüßt Sie herzlich

*Eva Bogensperger*

Eva Bogensperger, VSLÖ-Präsidentin

bundesweiten Netzwerks Junge Familie (Deutschland) – Monatszeitschrift Kinderheilkunde Oktober 2010

### WHO

Ausschließliches Stillen für die Dauer von 6 Monaten und bei angemessener Beikost fortgesetztes Stillen bis zu 2 Jahren oder darüber hinaus!

### EUNUTNET (EU)

Wenn sich das Stillen eingespielt hat, besteht in den ersten sechs Lebensmonaten keine Notwendigkeit, andere Nahrung oder Flüssigkeit zuzufüttern. Im allgemeinen zeigen Säuglinge im Alter von etwa sechs Monaten ein erstes Interesse an Beikost. Die Beikosteinführung sollte daher mit Vollendung des sechsten Lebensmonats oder kurz danach erfolgen. Gleichzeitig sollte Muttermilch aber während des gesamten ersten Lebensjahres das Hauptnahrungsmittel bleiben.

### ESPGHAN

Ausschließliches Stillen für rund 6 Monate ist ein wünschenswertes Ziel. Beikost sollte nicht vor der 17. Woche und nicht später als in der 26. Lebenswoche eingeführt werden.

### AGES

Einführung der Beikost um das 6. Lebensmonat je nach Entwicklungsgrad des Kindes, nicht jedoch vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) bzw. nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche). Ein Weiterstillen während und nach der Beikosteinführung wird empfohlen. Muttermilch sowie Säuglingsanfangsnahrung bleiben auch nach der Einführung der Beikost eine wichtige Nährstoffquelle im 1. Lebensjahr

### Netzwerk Junge Familie Deutschland

Im 1. Lebenshalbjahr sollten Säuglinge gestillt werden, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Das gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko. Auch nach Einführung der Beikost - spätestens mit Beginn des 2. Lebenshalbjahres – sollten Säuglinge weiter gestillt werden. Die Stilldauer

Österreichische Stillkommission - [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)  
VSLÖ: [www.stillen.at](http://www.stillen.at)

insgesamt bestimmen Mutter und Kind.

DGE, DGKJ und FKE sprechen sich für eine Dauer des ausschließlichen Stillens von 4 – 6 Monaten (bis zum Beginn des 5. bzw. 7. Monats aus.

Beikost sollte frühestens mit Beginn des 5., spätestens mit Beginn des 7. Monats eingeführt werden. Auch nach der Einführung der Beikost sollte weiter gestillt werden.

### Österreichische Stillkommission

Stillen ist die optimale ausschließliche Ernährung für Säuglinge idealer Weise während der ersten 6 Lebensmonate. Spätestens im 7. Lebensmonat soll mit der Gabe von Beikost begonnen und dabei weiter bis ins zweite Lebensjahr und darüber hinaus gestillt werden, solange Mutter und Kind das wollen. Als Grundlage jeder Stillempfehlung ist jedoch der informierten Entscheidung und dem Wunsch der Mutter Rechnung zu tragen.

### VSLÖ

Der VSLÖ empfiehlt, Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen und schließt sich damit den Stillempfehlungen von WHO/UNICEF an. Danach soll zusätzlich zur Muttermilch Beikost gegeben werden, wobei das Stillen bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres und darüber hinaus empfohlen wird – sofern dies von den Müttern gewünscht wird. Frauen sollten dabei jede notwendige Unterstützung erhalten.



# Richtig essen von Anfang an

**Die Beikostempfehlungen stellen klar, dass sie für stoffwechselgesunde, reif geborene Kinder mit und ohne genetische Vorbelastung sowie für gestillte als auch nicht gestillte Kinder gelten.**

Die Einführung von Beikost ist für viele Mütter (Eltern) eine Zeit der großen emotionalen Anspannung und Verunsicherung. Ich nenne es „Aufbruch zu Neuem“. Denn jetzt werden die Weichen gestellt für eine positive und freudvolle Esserfahrung.

Mit den neuen österreichischen Guidelines wird das Thema Beikost transparenter und einfacher zu handhaben.

## 1. Brei

Es bleibt Mutter und Kind überlassen, mit welcher Beikostmahlzeit begonnen wird. Der Zeitpunkt sollte so gewählt werden, dass Zubereitung und Verabreichung des Breis ohne Hektik ablaufen können.

Eine bestimmte Reihenfolge der Einführung verschiedener Breisorten ist zwar nicht entscheidend. Dennoch sollte man zu Beginn der Beikost Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt wählen wie Fleisch und Getreide in Kombination mit Lebensmitteln, die reich an Vitamin C sind sowie nährstoffreichen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte).

Wird ein Gemüsebrei als Beginn der Beikost gewählt so empfiehlt es sich, Gemüse mit leichter Natursüße wie z.B. Jungkarotten, Kürbis oder Pastinaken anzubieten. Als Püree zubereitet und von leichter Konsistenz – lieber flüssiger als zu fest.

Die Geschmacksvorlieben entwickeln sich bereits früh. Von zusätzlichem Würzen wird abgeraten. Neue Lebensmittel werden langsam, schrittweise eingeführt. Kindern sollte eine Gemüsesorte drei oder viermal angeboten werden, um sie an den Geschmack zu gewöhnen.

Zu Beginn der Beikosteinführung sind reinsortige Getreidebrei, feinpüriertes Gemüse oder Obstmus – und zwar jeweils nur von einer Sorte Gemüse oder Obst - der beste Einstieg. Das schützt nicht nur vor einer Überforderung des Geschmackserlebnisses. Sollten Verträglichkeitsprobleme auftreten, lassen sich diese bei rein- bzw. „ein“sortigen Breien besser rückverfolgen als bei Mischbreien.

Brei kann mit Wasser, Muttermilch oder mit Säuglingsmilchnahrung gemischt werden. Nach guter Akzeptanz des Breis können nun verschiedene Lebensmittel und Geschmackskombinationen ausprobiert werden.

Gehen Sie davon aus, dass ein Kind anfangs kleine Mengen zu sich nimmt. Zwei bis drei Teelöffel sind ausreichend. Den Rest der zubereiteten Mahlzeit kann man für den folgenden Tag verwenden. Die Menge wird langsam gesteigert, bis die erste Milchmahlzeit durch einen Beikost-

brei von ca. 190g ergänzt ist.

Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte die Anzahl der Mahlzeiten dem Familienrhythmus angepasst sein. Je nach Hunger des Kindes werden ein bis drei kleinere Zwischenmahlzeiten angeboten.

Neu in der Allergieprävention ist, dass potent allergene Lebensmittel wie Fisch und Ei bereits mit Beginn der Beikost eingeführt werden können. Fisch ist eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren – aber kein roher oder mit Schwermetallen belasteter Fisch! Hühnerei (Eigelb) ist reich an Eisen und Zink. Das Ei gut erhitzen - ca. 70-80°C über zehn Minuten.

Gluten in kleinen Mengen kann schon ab Beginn der Beikost eingeführt werden. Weiterstillen bei Gluteneinführung kann die orale Toleranz gegenüber Gluten fördern. Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern und Kamut sollte anfangs nicht mehr als sieben Gramm pro Tag ausmachen.

Sieben Gramm Gluten sind enthalten in einer halben Scheibe zuckerfreien Zwiebacks oder Brot (30g), oder in einem Esslöffel gekochter Teigwaren, oder einem gehäuften Teelöffel Mehl oder Grieß oder in einem Esslöffel Getreideflocken.

Nach zwei Wochen guter Verträglichkeit kann die Menge an Gluten langsam erhöht werden.

Glutenfreie Getreidesorten sind z.B. Hirse, Buchweizen, Reis und Mais. Hier besteht keine Mengeneinschränkung.

Erdnuss und andere Nüsse können im ersten Lebensjahr gemahlen – zB dem Obstbrei beigemischt - verwendet werden.

## 2. Fingerfood

Manche Kinder mögen keinen Brei. Sie steigen direkt beim „Fingerfood“ ein. Kleine gekochte Stücke von Karotten oder Erdäpfeln, Zucchini-streifen, gekochten Birnen- oder Apfelstückchen



*Geschmacksvorlieben entwickeln sich früh. Foto: wegger-art*

kann das Kind mit dem Pinzettengriff aufnehmen und direkt – mit recht hoher Treffsicherheit - in den Mund schieben.

### 3. Getränke

Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung bleiben eine wichtige Nährstoffquelle im ersten Lebensjahr.

Mit Beginn der Beikost kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Mit Übergang zur Familienkost braucht das Kind regelmäßig Flüssigkeit.

Die Auswahl der Getränke ist von großer Bedeutung, Wasser ist ideal – auch wenn man auf entsprechende Wasserqualität achten muss. Bei zu

hoher Nitratbelastung (>50mg pro Liter) des vorhandenen Trinkwassers muss man abgefülltes, babygerechtes (selbstverständlich stilles) Mineralwasser verwenden.

Der kindliche Organismus braucht Wasser und keine süßen Getränke, wie z.B. Sirup oder Limonade.

Zuckerhaltige Getränke sollten generell vermieden werden. Das gilt auch für den so beliebten, gesüßten Babytee. Süßgetränke schädigen die ersten Zähne, selbst wenn diese noch nicht durchgebrochen sind. Dass koffeinhaltige oder gar alkoholische Getränke gänzlich ungeeignet sind, versteht sich wohl von selbst.

Als Durstlöscher kann ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee angeboten werden.

Die Getränke werden in einem Trinkbecher oder in kleinen Tassen angeboten. Es muss also nicht immer ein Trinkfläschchen sein. Kinder lernen schnell – wenn man ihnen die Gelegenheit dazu gibt.

Klarzustellen ist, dass nach dem heutigen Wissensstand noch keine konkrete Empfehlung zum Konsum von Tiermilch im Säuglingsalter abgegeben werden kann.

*Angelika Lessiak  
Hebamme IBCLC*

## Selbstgekocht - gut, gesund und einfach

**Spätestens dann, wenn das Baby Bereitschaft zeigt, dass es essen möchte, stellt sich die Frage, was denn auf seinem Speiseplan stehen sollte.**

Die Babynahrungsindustrie bietet reihenweise Gläschenkost an, von Gemüse- oder Obstbrei angefangen - heimisch oder exotisch - bis zu Fertigenüs. Alles werbewirksam und ansprechend angepriesen. Es lohnt sich dabei nach wie vor sehr, genau zu lesen, was auf dem Etikett steht. (Brille dazu nicht vergessen) Denn neben dem Obst oder dem Gemüse

finden sich darin Zucker, Saftkonzentrat, Apfel- oder Birnendicksaft, unerwünschte Salzzugaben oder Gewürze. Und auch wenn nach den neuen Empfehlungen die Speisenvielfalt für die Kinder viel schneller erweitert werden darf, so gehören diese Zusätze nach wie vor nicht in die Beikost während des ersten Lebensjahres. Warum die doch in den Gläschen erscheinen? Weil die Nahrungsmittelindustrie so viel wie möglich verkaufen möchte. Wenn das Gläschen die Mutter anspricht, dann wird sie es wieder für ihr Kind kaufen.

### Heranführen an Familientisch

Die österreichischen Ernährungsempfehlungen lauten dahingehend, dass das Baby an den Familientisch herangeführt werden sollte, sofern dieser ausgewogen und gesund ist. Und so wie in den meisten Familien ab und zu eine Konserve zum Zubereiten der Mahlzeiten verwendet wird, so kann natürlich auch die Babykost ab und zu aus einer Konserve bestehen – und Gläschen sind Konserven. Stark gekocht, um haltbar gemacht zu werden und danach wieder mit Vitaminen angereichert.

### Selberkochen ist keine Hexerei

Im Idealfall wird in der Familie wenigstens einmal am Tag frisch für alle Familienmitglieder gekocht, leider ist dies keine Selbstverständlichkeit, darum trauen sich manche Mütter gar nicht mehr zu, für ihr Kind kochen zu können. Dabei ist dies letztlich einfach.

Natürlich sollten hochwertige Lebensmittel möglichst aus biologischem Landbau und naturnaher Tierhaltung verwendet werden. Das muss nicht teuer sein, wenn sie regional und saisonal eingekauft werden. Vielleicht ist dies manchmal gerade in Städten nicht so einfach, aber auch Supermärkte bieten viele hochwertige Lebensmittel an.

Zu Beginn sollten alle Speisen gedünstet und warm dargereicht werden. Wenn Gemüse am Speiseplan steht, dann dieses mit wenig



Selberkochen ist keine Hexerei.

Foto: Hemmelmayr

Wasser dünsten und vor dem Würzen mit dem Restwasser pürieren. Vorsicht, Gemüse allein ist wie Diätkost. Solange das Kleine nur ein paar Löffel Brei isst und danach noch Mamas Milch trinkt, bekommt es alle Kalorien, die es braucht, wird aber eine ganze Stillmahlzeit ersetzt, dann sollte der Brei aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett und Vitaminen bestehen.

Das wäre zum Beispiel eine Kartoffel, ein Gemüse dazu mit ein wenig Öl und Fleisch oder Ei oder Getreide. Es stellt sich auch die Frage, wie die Mahlzeit dargereicht werden sollte. Die meisten Babys mögen es wahrscheinlich püriert, aber es besteht durchaus auch die Möglichkeit, dem Kleinen Fingerfood anzubieten. Wie sollte ein Baby lernen, wie Brokkoli oder Kartoffeln schmecken, wenn alles zu einem Einheitsbrei gemischt ist? Es darf ja auch Vorlieben entwickeln, sich an den Farben des Essens erfreuen. Darum wäre es von Vorteil, die Bestandteile der Mahlzeit einzeln zu präsentieren.

Und wenn etwas auf den Familientisch kommt, das so gar nicht für Babs

geeignet scheint, dann kann auf etwas Einfrorenes zurückgegriffen werden. Es bietet sich an, dass manchmal mehr gekocht und in Eiswürfel- oder anderen kleineren Behältern eingefroren wird. Dazu werden die Speisen direkt nach dem Kochen in die Behälter gefüllt, im Kühlschrank abgekühlt und dann eingefroren. Eine solche kleine Portion ist problemlos und schnell in kurzer Zeit wieder aufgetaut.

#### Welches Fett?

Da Babys schnell wachsen, sind langkettige ungesättigte Fettsäuren für sie von großer Bedeutung, sie sind essentiell. Sie sind an der visuellen, motorischen und kognitiven Entwicklung beteiligt. Also sind auch für die Beikost des Babys die kalt gepressten Öle den raffinierten Ölen vorzuziehen. Die Angst, dass darin noch Schadstoffe oder Phytoöstrogene vorhanden sein könnten, hat sich als unbegründet erwiesen. Jedoch sollte die Muttermilch noch längere Zeit die wichtigste Quelle von essentiellen Fettsäuren sein.

#### Hygiene

Selber kochen ist nicht unsicherer als gekaufte Gläschenkost zu verwenden, wenn die Beikost hygienisch zubereitet wird. Dazu gehört natürlich das Waschen der Hände vor dem Zubereiten der Speisen, sauberes Geschirr, eine saubere Küche.

Es gibt auch Risikolebensmittel, wie zum Beispiel Eier, Fleisch, Geflügel, Fisch. Diese sollten mit Sorgfalt gelagert (im Kühlschrank auf der Glasplatte über dem Gemüsefach) und durchgekocht werden. Auch das Wasser sollte einwandfrei sein. Wenn dies nicht gegeben ist, dann lieber auf abgefülltes Wasser zurückgreifen.

Gutes Wasser muss im Beikostalter nicht mehr abgekocht werden. Wenn gekochtes Essen warm gehalten wird, dann kann dies auch ein Ansteigen der Keimzahl bewirken. Es hat sich auch als sehr gefährlich erwiesen, Beikost in der Mikrowelle aufzutauen, da dadurch heiße Inseln entstehen, an denen sich das Kind verbrennen kann.

**Isolde Seiringer**

Bezahlte Anzeige



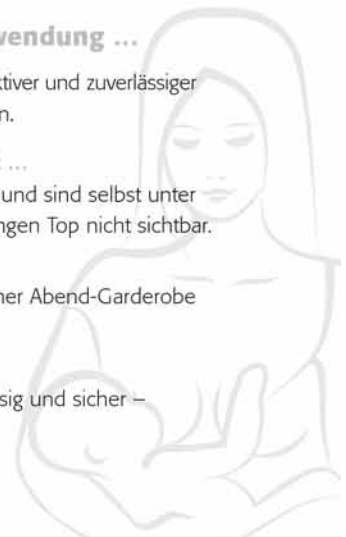
### Geniale Stilleinlage für die gesamte Stillperiode!



#### Für die tägliche Anwendung ...

Komfortabler, günstiger, attraktiver und zuverlässiger als herkömmliche Stilleinlagen.

- **Schwimmen und Sport ...**  
LilyPadz verrutschen nicht und sind selbst unter Ihrem Bikini oder Ihrem engen Top nicht sichtbar.
- **Abends ausgehen ...**  
Unter hautenger und dünner Abend-Garderobe nicht sichtbar.
- **Sicheres Schlafen ...**  
LilyPadz schützen zuverlässig und sicher – die ganze Nacht.



**Sie erhalten LilyPadz in Ihrer Apotheke und bei Ihrem Bandagisten!**

## „Schlechte“ Esser

**Beikost einführen ist keine hohe Kunst, das Kind soll ganz unkompliziert an den Familientisch hingeführt werden. Viele Mütter können kaum warten, bis der Zeitpunkt gekommen ist und gehen mit viel Enthusiasmus an die Sache ran. Manchmal stellt sich dann aber die große Enttäuschung ein, Beikost wird zum Kampf. Manche Kinder wollen nur einen Löffel Brei, manche essen anfangs wie erwartet und entscheiden sich dann doch wieder, voll zu stillen, manche verweigern das Essen von vornherein. Wie kann man mit solchen Nichtessern umgehen?**

Rund ums 6. Lebensmonat sollen die Babys die Gelegenheit bekommen, das erste Mal etwas anderes als Milch zu probieren. Die Reifezeichen sollen zur Erkennen des geeigneten Zeitpunkts herangezogen werden. Etwa im 6. Monat beginnen die Kinder, Interesse an anderen Nahrungsmitteln und deren Geschmäckern und Texturen zu entwickeln und versuchen, diese zu kosten. Der Ausspuckreflex ist verschwunden und die Kinder können aktiv Essen in den Mund stecken. Es gelingt, mit Hilfe angelehnt bei Tisch zu sitzen. Jetzt soll das Baby auch ausprobieren dürfen, wie Nahrungsmittel schmecken bzw. wie sie sich anfühlen.

Bei den ersten Beikostversuchen sollte das Kind nicht zu hungrig sein, am besten wird Beikost irgendwann zwischen den Stillmahlzeiten gefüttert. Auch Babys die müde sind werden sich kaum auf Experimente einlassen.

Die Erwartungen von Eltern, Großeltern und Fachpersonen sind oft hoch. Beikostmahlzeiten ersetzen Stillmahlzeiten nicht gleich, sie ergänzen sie. Muttermilch bleibt noch lange das Hauptnahrungsmittel, ein Löffelchen Gemüsebrei oder etwas Brotrinde sind anfangs genug.

Fruchtwasser und Muttermilch enthalten in niedriger Konzentration die Geschmacksstoffe der von der Mutter verzehrten Speisen. Geschmacksvorlieben werden also schon im Mutter-

leib und in der Stillzeit geprägt. Durch diesen Wiedererkennungseffekt entwickeln Babys ernährungstechnisch oft dieselben Vorlieben wie ihre Mütter. Hat die Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit selten Karotten gegessen, so werden diese auch vom Baby oft generell abgelehnt.

### Abwechslungsreich

Kinder scheinen besser zu essen, wenn Beikost abwechslungsreich gestaltet wird. Dabei muss berücksichtigt werden, dass das Kind jedes neue Lebensmittel erst kennen lernen muss.

Um es mit dem Geschmack und der Konsistenz vertraut zu machen, wird empfohlen, den gleichen Brei öfters hintereinander anzubieten, sonst schmälert sich die Bandbreite an akzeptierten Lebensmitteln unnötigerweise. Kinder essen Nahrungsmittel also nicht nur deshalb, weil sie ihnen schmecken, sondern weil sie immer wieder davon essen! Man nennt die Verweigerung neuer, unbekannter Lebensmittel Neophobie.

Immer wieder trifft man auf Kinder, die die angebotene Breikost verweigern, Fingerfood aber liebend gerne

annehmen. Auch das taktile Erleben von Nahrungsmitteln gehört zum Kennenlernen. Außerdem haben Babys von Natur aus das Bedürfnis, die Eltern zu imitieren. Meist genießen sie es, mit am Tisch zu sitzen und im Familienverband zu speisen. Sie greifen oft spontan zu den Speisen, die Eltern oder Geschwister gerade in den Mund stecken. Dies beeinflusst das Ausmaß des gegessenen Obstes und Gemüses (Neumark-Sztainer et al, 2003).

Allgemein kann gesagt werden, Menschen nehmen heute ein Zuviel an Salz und Zucker auf. Babybreie dürfen nicht damit „verfeinert“ werden. Das Baby soll auch nicht aus lauter Angst vor Unterernährung nach einem missglückten Mittagessen eine süße Nachspeise bekommen, nur damit das Kind doch etwas isst! Oft ist es auch sinnvoll sich klar zu machen, wieviel das Baby nun alles in allem isst. Nimmt es viele Zwischenmahlzeiten zu sich oder trinkt es zuckerhaltige Getränke welche den Appetit reduzieren? Kinder wachsen in Schüben und brauchen nicht jeden Tag gleich viel. „Schlechte Esser“ brauchen oft nur sehr wenig zusätzliche Nahrung, wenn sie dann einen Wachstumsschub haben, essen sie auch mal ganz tüchtig und holen auf.

### Größe der Portionen

Es ist sinnvoll, zunächst Gemüse, das rasch mit Fleisch und Kartoffeln erweitert wird, anzubieten. Als zweite Beikostmahlzeit soll Obst angeboten werden. Der Beginn mit Brot (Gliadin = Gluten) sollte anfangs in kleinen Mengen erfolgen, aber es sollte mit Beikostbeginn und vor dem Ende des 7. Monats angeboten werden.

Für Babys und Kleinkinder sind die benötigten Portionen auch viel kleiner, als es den Anschein hat – eine „Portion“ ist etwa 1 Hand voll – und zwar eine Hand voll des Babys. Das mag ein kleines Stück einer Banane sein, 3-4 Löffel Gemüsebrei oder ein kleines Stückerl Brot.

Essen soll Spaß machen! Kinder dürfen nicht zum Essen



Abwechslungsreiche Kost ist wichtig. Foto: Hemmelmayr

gezwungen werden. Eltern tun gut daran, die Selbstwirksamkeit des Kindes zu respektieren! Wenn ein Lebensmittel Übelkeit oder Erbrechen auslöst, wird dieses vom Körper als potentiell gefährlich eingestuft und langfristig abgelehnt.

### Die Eltern dürfen die Essenssituation entschärfen.

Wenn das Essen zum Problem wird, weil die Kinder alle (vernünftigen) Speisen verweigern, dann dürfen wir als Fachpersonen den Eltern raten, die Essenssituation zu entschärfen!

Soll man die Kinder nun so essen lassen, wie sie das wollen? Nein, Kinder gehören geleitet. Nahrung wird jeden Tag angeboten, und zwar von einem freundlichen Erwachsenen, der das Kind nicht zwingt, den Mund aufzumachen und Essen zu schlucken. Was auf den Tisch kommt entscheiden die Eltern, das Kind entscheidet, wieviel es davon isst. Und wenn es heute nicht will, dann probiert man es eben morgen wieder.

Wir haben in unserer Gesellschaft

*Bezahlte Anzeige*

Sparen, Finanzieren,  
Vorsorgen und  
Versichern  
aus einer Hand.



Dir.d.AD Wolfgang Stornig  
Mobil 0664/337 29 88  
wolfgang.stornig@wuestenrot.at

**wüstenrot**



*Ungezwungener Zugang zu Beikost ist wichtig.*

*Foto: Hemmelmayr*

große Angst, dass unsere Kinder verhungern könnten. Das tun sie bei uns sicher nicht, auch Schäden durch Mangel an Nährstoffen sind bei gesunden, reifgeborenen Babys kaum zu erwarten.

### Härtefälle...

Angenommen, man trifft in der Beratung auf ein Kind, das Essen bislang verweigert hat, dessen Alter aber schon weit über dem 6. Monat liegt. Ein Kind, das sich mehr oder weniger mit Muttermilch begnügt, dessen Gewicht vielleicht auch nicht mehr exakt nach dem vorgegebenen Schema steigt. Wahrscheinlich hat das Kind eine verzweifelte Mutter. Es ist vielleicht eine Mutter, die sehr liebevoll mit ihrem Säugling umgeht, die motiviert ist, für ihr Baby selber zu kochen, die es an den Familientisch setzt, die ihr Baby ermuntert, vielleicht auch mal drängt, aber mit Sicherheit – wenn überhaupt – nicht mehr als eine Löffelspitze der Babykost in den Mund ihres Kindes bekommt. Vielleicht ist es eine Mutter, die schon viele Meinungen eingeholt hat und immer zu hören bekam, sie müsse nun endlich Nahrung in ihr Kind bekommen.

Ist es wirklich wahrscheinlich, dass dieses kleine Wesen freiwillig den Hungertod wählt, nur weil es sich bis auf weiteres für die Milch entscheidet, die es bislang ganz gut ernährt hat? Ist es wirklich wahrscheinlich, dass diese liebevolle Mutter Schäden durch Mangelerscheinungen riskiert, nur weil sie ihr Kind nach einigem Drängen doch an ihre Brust legt? Gibt es eine geringe Chance, dass das Baby einen guten Grund hat, mit fremder

Kost noch zu warten? Einen Grund, der uns bislang unbekannt ist, der vielleicht auch unbekannt bleibt wie z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Es mag sein, dass es negative Auswirkungen auf das spätere Essverhalten hat, wenn Kinder im 2. Halbjahr nicht an möglichst viele Geschmäcker gewöhnt werden. Aber sind die Auswirkungen davon, wenn das Essen immer ein Dilemma war, nicht noch viel größer?

Wir Beratende – die wir manchmal auch mit solchen, nicht in eine Norm fallenden Situationen zu tun haben – sollten abklären (lassen), ob sich das Baby seinem Alter entsprechend entwickelt und ob es auch keine medizinischen oder psychosozialen Ursachen und Auswirkungen der Essensverweigerung gibt. Aber dann sollten wir die Mutter in ihrem Tun bestärken, das Kind weiter liebevoll zu animieren, das Kleine weiterhin bei den Mahlzeiten an den Familientisch zu setzen, es auch am eigenen Teller zugreifen und probieren zu lassen. Wir sollten die Mutter auch dazu animieren, ihr Kind immer noch mit der Milch zu versorgen, die es bislang so gut genährt hat.

**Gudrun Füreder**

Literatur:

Dr. Carlos González: Mein Kind will nicht essen; München, 2002; LLL Deutschland

Herbert Renz-Polster: Kinder verstehen – Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt; München, 2009, Kösel-Verlag

AGES, BMG, HVB: Österreichische Beikostempfehlungen, 2010

# Kompetente Beikostberatung

**Für eine kompetente Beikostberatung ist es notwendig, über so manches Detail der Ernährungslehre Bescheid zu wissen. Hier eine Zusammenfassung der meistgefragten Besonderheiten in der Beikostzeit.**

## Gluten – Beikost und Zöliakie (von Andrea Hemmelmayr)

Zöliakie ist eine lebenslange Unverträglichkeit gegen das Kleberprotein (Gluten), das in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel Grünkern und Kamut enthalten ist. Das Gluten löst im Darm von genetisch vorbelasteten Personen entzündliche Veränderungen aus, welche begleitet werden von mehr oder weniger starken Symptomen wie Durchfall, Gewichtsverlust, Mangelerscheinungen, Blähungen. Bei manchen Menschen bleibt die Erkrankung lange unerkannt. Betroffen sind etwa 2 % der Bevölkerung. Eine Therapie besteht aus einer strikten, lebenslangen glutenfreien Diät.

Die multifaktoriellen Ursachen der Erkrankung sind noch nicht vollständig geklärt. Neuen Studienergebnissen zu Folge scheint sich jedoch Stillen und die Einführung von kleinen Mengen Gluten noch während der Stillphase präventiv hinsichtlich der Entwicklung einer Zöliakie auszuwirken. Somit soll der Säugling bald nach Beikostbeginn mit glutenhaltigen Lebensmitteln in

Kontakt kommen z.B. Brotkruste zum Knabbern, oder etwas Zwieback oder glutenhaltiges Getreide in Flockenform im Obstpüree.

Für die Gluteneinführung sollten weniger als 7 g Mehl pro Tag gegeben werden. 7 g entsprechen etwa ½ Scheibe zuckerfreiem Zwieback.

Außerdem scheint ein möglichst langes weiteres Stillen neben der Beikost einen schützenden Effekt sowohl auf die Entwicklung einer Zöliakie als auch die Entwicklung eines Diabetes Typ 1 zu haben.

## Eisen (von Dr. Beate Pietschnig)

Das gesunde, reif geborene Baby kommt mit gut gefüllten Eisenspeichern zur Welt, im Verlauf des ersten halben Jahres nehmen die Eisenspeicher durch Wachstum und Blutbildung ab. Daher ist es im Alter von etwa 6 Monaten wichtig, zusätzliches gut verfügbares Eisen anzubieten. (Die meisten Babys zeigen in diesem Alter auch deutlich, dass sie nun Beikost brauchen). Das geschieht optimalerweise nach Beginn der Beikostgabe durch rasches Einführen von Fleisch im Gemüsebrei. Am besten wird Eisen aus der Muttermilch aufgenommen, allerdings enthält diese nur insgesamt wenig Eisen. Leider ist der Eisengehalt der Muttermilch über die Eisenzufuhr der Mutter nicht zu

beeinflussen. Die Eisenspeicher und die Zufuhr mit dem gut verfügbaren Eisen der Muttermilch reichen bei den meisten Kindern durch das erste Halbjahr aus. Manche Kinder benötigen bereits früher die Zufuhr von Eisen. Eisen kann sehr gut aus Fleisch, Fisch und Ei (organisch gebundenes Eisen) aufgenommen werden, die Eisenaufnahme aus Getreide ist weniger gut. Die Eisenaufnahme wird durch Gabe von Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln verbessert.

**Hinweis:** Ein ausführlicher Artikel zum Thema findet sich auf [www.stillen.at](http://www.stillen.at)!

## Milch (von Andrea Hemmelmayr)

Im Rahmen der Erstellung der Österreichischen Beikostempfehlungen ergibt sich die Notwendigkeit zum Thema Milchkonsum in den ersten 3 Lebensjahren eine umfassendere systematische Recherche durchzuführen, um evidenzbasierte Guidelines zu diesem wichtigen Thema herausgeben zu können. Aus diesem Grund erarbeitet das Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie der Donau Universität Krems in Kooperation mit dem Projektteam von Richtig essen von Anfang an! derzeit eine systematische Übersichtsarbeit zum Thema gesundheitliche Auswirkungen von Tiermilchkonsum in den ersten 3 Lebensjahren. Die Ergebnisse werden voraussichtlich Ende 2011 publiziert.

Zurzeit lautet die Empfehlung für Milchprodukte: kleine Mengen Kuhmilch wie sie in Kartoffelpüree oder anderen Lebensmitteln enthalten sind, sind erlaubt.

„Gesundheitliche Auswirkungen von Tiermilchkonsum bis zum Ende des 3. Lebensjahres“ (140,25 kB) Studienprotokoll zur systematischen Übersichtsarbeit - Endversion

## Vegetarismus bei Babys, geht das? (von Isolde Seiringer)

Familien, die vegetarisch leben, werden sich die Frage stellen, ob ihr Baby ohne Fleisch gut gedeihen kann. Es ist unumstritten, dass Eisen aus dem Fleisch besser verfügbar ist als das Eisen aus pflanzlichen Produkten. Es gibt auch Kinder, die kein Fleisch essen wollen. Das heißt, wenn ein



Stillberatung ist auch Beratung zum Thema Beikost!

Foto: Bogensperger



**Zeit zum Verlieben – Weleda unterstützt eine harmonische Stillzeit**

WELEDA  
90 Jahre  
Im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.at

Stillöl pflegt und versorgt die Brust

Stilltee fördert eine harmonische Stillbeziehung  
Grünteemischung mit Zitronenverbene

Mercurialis perennis 10% Salbe bei schlecht heilenden Wunden. Empfohlen bei stillenden Müttern zur Behandlung entzündeter Brustwarzen.

Mercurialis perennis „Weleda“ 10 % Salbe

Baby vegetarisch ernährt wird, muss besonders darauf geachtet werden, dass die eisenhaltigen Nahrungsmittel immer mit Vitamin C-haltigen kombiniert werden. Auch andere organische Säuren wie die Aminosäuren, die z.B. in Äpfeln, Paprika, Pflaumen und Kürbis enthalten sind, unterstützen die Eisenaufnahme.

Bei einer guten vegetarischen Ernährung sollten vorwiegend eisenhaltige Lebensmittel wie z.B. Hirse, Amaranth, Hafer, Grünkern, aber auch andere Getreidesorten gegeben werden. Fenchel, Karotten, Brokkoli, Petersilie, Rote Bete sind Gemüsesorten, die viel Eisen enthalten. Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Naturreis, Tofu sind wunderbare, eisenhaltige Sattmacher. Mandelmus, Sesammus und Eier (gut gekocht) bereichern ebenso den Familientisch und enthalten viel Eisen. Ein Vitamin-C-haltiger Obstbrei als Nachtisch würde die Aufnahme des Eisens optimieren. Es kann auch dem Getreidebrei eine Vitamin-C haltige Zutat z.B. Petersilie, Orangensaft oder Sanddornmus beigefügt werden.

#### Allergien (Gudrun Füreder)

Studien haben gezeigt, dass die langjährige Praxis,

den Kontakt mit potent allergenen Lebensmitteln (Fisch, Eier...) zu meiden, bei der Entstehung von Allergien nicht den gewünschten Effekt brachte. Für die neuen Empfehlungen wurden 217 Studien ausgewertet und nach Evidenzgrad kategorisiert. Daraus ergeben sich die aktualisierten Ernährungsempfehlungen für die Primärprävention von Allergien (DGAKI 2009).

Zur Prävention von Allergien sollten Säuglinge die ersten 4 Lebensmonate voll gestillt werden, wichtig



Foto: Hemmelmayr

*Bezahlte Anzeige*

ist, dass das Kind ab Beikostbeginn weitergestillt wird. Es ergibt sich kein präventiver Effekt, wenn Beikost verzögert eingeführt wird. Für nichtgestillte Säuglinge gelten dieselben Beikostbestimmungen, nichtgestillte Säuglinge mit familiärer Allergievorbelastung sollten in den ersten 4 Lebensmonaten hypoallergene Milchnahrung bekommen.

Es wird empfohlen, immer nur ein neues Nahrungsmittel einzuführen, damit Reaktionen erkannt werden können. Leidet ein Säugling bereits an Nahrungsmittelallergien, sollen die auslösenden Lebensmittel nicht mehr gegeben werden und ein Arzt/eine Ärztin soll aufgesucht werden.

Fisch kann mit Beginn der Beikost eingeführt werden: auf die sorgfältige Entfernung der Gräten muss geachtet werden, schwermetallbelastete Fische (zB Schwertfisch, Tunfisch, Heilbutt, Hecht) sollen gemieden und auf ausreichendes Erhitzen muss geachtet werden. Auch Ei kann ab Beginn der Beikost gegeben werden, sofern das Ei gut erhitzt wurde.

Der Verzehr von Nüssen wird aufgrund der Aspirationsgefahr nicht empfohlen, sind feingeriebene Nüsse in einer Speise enthalten, so erhöht sich das Allergierisiko nicht.



*Stillrunden und Stillpicknicks sind gute Orte, um eine unverkrampfte Begegnung mit Beikost zu unterstützen. Sehr hilfreich ist auch der Austausch zwischen den Eltern kombiniert mit fachlichen Inputs zum Thema.*

*Foto: Bogensperger*

### Wie viel Energie muss die Beikost enthalten (Andrea Hemmelmayr)

Säuglinge haben im Vergleich zu Erwachsenen einen höheren Energiebedarf pro Kilogramm Körpergewicht. In den ersten 4 – 5 Monaten, in der beim gut gestillten Kind Muttermilch die einzig erforderliche Nahrung und Flüssigkeit darstellt, verdoppelt der Säugling sein Geburtsgewicht. Dabei zeigt sich, dass gestillte Kinder in den 4 Monaten mehr an Gewicht zulegen als jene, die künstliche Säuglingsnahrung erhalten. Laut den WHO Wach-

*Bezahlte Anzeige*



**Funktionale Bekleidung für Frühgeborene**

Franziska Oberkirch | [www.perbelle.de](http://www.perbelle.de)  
[oberkirch@perbelle.de](mailto:oberkirch@perbelle.de)  
 Tel. +49 (0) 761/2 17 70 24

tumskurven, die sich auf den gestillten Säugling beziehen, verlangsamt sich beim Stillkind danach die Gewichtszunahme etwas deutlicher, sodass mit etwa einem Jahr jene Kinder die mit künstlicher Säuglingsnahrung ernährt wurden im Durchschnitt etwa 15 % zuviel an Gewicht aufwiesen.

Wie weit Kalorien- und Nährstoffbedarf eines Kindes tatsächlich gedeckt wird, wird vor allem durch die Konsistenz und Energiedichte der verfütterten Beikost sowie durch die Menge und Häufigkeit der Mahlzeiten beeinflusst. Um eine ausreichende Kalorien- und Nährstoffzufuhr für eine gute Entwicklung des Säuglings zu gewährleisten, sollte die Beikost abwechslungsreich gestaltet werden und einen hohen Nährwert haben. Darüber hinaus fördert eine abwechslungsreiche Beikost den Appetit.

Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen an Beikost (2 – 3 Teelöffel) aus. Die Menge wird nach den Bedürfnissen des Kindes nach und nach erhöht, und sollte sich Ende des ersten Lebensjahres an den Familienrhythmus angepasst haben (Frühstück, Mittag und Abendessen mit 1 – 3 Zwischenmahlzeiten.) Während und nach Einführung der Beikost sollte weiter gestillt werden, solange Mutter und Kind das wollen.

Da mit dem Beginn der Beikostzeit die Energieaufnahme des Säuglings über die Muttermilch stark variiert und nur schwer abschätzbar ist, variiert auch die durch die Beikost benötigte Energiemenge. Die Berechnung des Energiegehalts der aufgenommenen Beikost ist in der Praxis nicht durchführbar. Deshalb sollen sich die Eltern am Hunger des Kindes orientieren.

Da Säuglinge allerdings nur eine begrenzte Nahrungsmenge aufnehmen können, kann eine ausreichend hohe Energiedichte der Beikost meist nur durch eine ausreichende Fettzufuhr erreicht werden, z.B. 1 Teelöffel zu etwa 100 mg püriertem Gemüse. Pro Tag sollte auch eine Portion hochwertiges Protein in Form von Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchten gegeben werden. Der übermäßige Konsum von energiereicher Beikost durch z.B. stark gesüßte Lebensmittel kann jedoch eine exzessive Gewichtszunahme im Säuglings- und Kleinkinderalter bewirken, wodurch sich das Risiko für spätere Adipositas um das 2 bis 3-fache erhöht.

Hier gilt es einerseits die Eltern zu unterstützen auf das Hungergefühl ihres Kindes zu achten und andererseits sie aber auch mit entsprechenden Informationen über gesunde Säuglings- und Kleinkinderernährung zu versorgen. Bieten die Eltern eine Auswahl nahrhafter, gesunder Lebensmittel an, werden die meisten Kinder instinktiv eine ausgewogene Auswahl treffen.

#### Quellen:

Österreichische Beikostempfehlungen; AGES BMG& HVB Dezember 2010

Empfehlungen für die Europäische Union – Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern; EUNUTNET

VELB-Skriptum zur Seminarreihe „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“, Europäisches Institut für Stillen und Laktation,

„Das vegetarische Baby – gesunde Ernährung von Anfang an“ von Irmela Erckenbrecht, pala Verlag Darmstadt, 1999

**Zusammenfassung von  
Gudrun Füreder**

## Wichtige Klarstellung durch VSLÖ-Initiative gelungen

**Im März 2011 entstand ein Brief, der gemeinsam von VSLÖ, Gesundheitsministerium, Hauptverband der Sozialversicherungen, Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) und Österreichischer Stillkommission unterzeichnet wurde. Denn die am Ende als ein Ergebnis des Projekts „Richtig essen von Anfang an“ des alten Jahres erfreulicherweise veröffentlichten „Beikostempfehlungen“ wurden sehr unterschiedlich gelesen, teilweise schlecht zitiert. Eltern und auch Fachpersonal (Ärzte und Ärztinnen, Krankenpflegepersonal, Hebammen) sahen sich mit neuen Diskussionen konfrontiert, u. a. ob nicht doch vier Monate ausschließliches Stillen ausreichend sei. Um so wichtiger war diese Klarstellung.**

Zunächst ein Auszug aus dem gemeinsamen Brief, der nach wie vor online auf [www.stillen.at](http://www.stillen.at) auch als pdf zu finden ist:

„Da in den letzten Wochen die Zahl von Müttern und auch von Ärzten und Ärztinnen, Krankenpflegepersonal und Hebammen, die sich mit Besorgnis und Irritation hinsichtlich der Stilldauer um Rat an geprüfte Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC) wenden, merklich gestiegen ist, möchten wir auf folgende Auszüge aus den neuen „Österreichischen Beikostempfehlungen“ hinweisen:

„[...] Der Zeitpunkt für die Einführung von Beikost ist stark vom Entwicklungsgrad des Kindes abhängig, generell ist ein ausschließliches Stillen bis zirka 6 Monate ein wünschenswertes Ziel (ESPGHAN, 2009). [...] (Anm.: Dies entspricht ebenso den Empfehlungen der österreichischen Stillkommission)

[...] Das Einführen von Beikost vor dem Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) sollte aufgrund der Erhöhung des Risikos für Infektionskrankheiten und einer gesteigerten Gewichtszunahme vermieden werden. Die gesteigerte Gewichtszunahme ist mit einem hohen Risiko für Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 und kardiovaskulären Erkrankungen im Erwachsenenalter assoziiert (EFSA,

2009). Weiters kann eine Einführung von Beikost vor Beginn des 5. Monats das Risiko für atopische Erkrankungen erhöhen (DGAKI, 2009). [...]

[...] Die Einführung von Beikost sollte nicht zum sofortigen Abstillen führen. Es sollte so lange weiter gestillt werden, wie Mutter und Kind es wünschen. [...]

Gerade bei der Beratung und Betreuung von Schwangeren, von Müttern und Vätern und von Kindern bis zum zweiten Lebensjahr ist die Qualität der gegebenen Informationen eine sehr wichtige, ja entscheidende Größe. Dies zeigen auch internationale Studien deutlich. Umso mehr ist es zu bedauern, wenn die an sich klaren und positiven Aussagen der Beikostempfehlungen nur ‚halb‘ gelesen und falsch ausgelegt werden.

Wir ersuchen Sie darum, die oben genannten Informationen weiter zu geben sowie dazu beizutragen, dass Eltern gute Informationen und kompetente Beratung zur Säuglingsernährung erhalten, damit keine falschen Eindrücke entstehen.“

Auf Initiative des VSLÖ wurde dieser Brief von mehreren Institutionen weiter getragen, über deren Websites, Newsletter oder Publikationen, u. a.: Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde ([www.docs4you.at](http://www.docs4you.at)), Berufsverband Kinderkrankenpflege Österreich ([www.kinderkrankenpflege.at](http://www.kinderkrankenpflege.at)), Österreichi-

ches Hebammengremium ([www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)), Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit ([www.kinderjugendgesundheit.at](http://www.kinderjugendgesundheit.at)), Pikler-Hengstenberg-Gesellschaft Österreich ([www.pikler-hengstenberg.at](http://www.pikler-hengstenberg.at)) sowie das Netzwerk Lebensbeginn.

„Ein großartiges Ergebnis, das zeigt, dass ein gemeinsames Vorgehen in Sachen Stillförderung in Österreich möglich ist“, freut sich Eva Bogensperger, Präsidentin des VSLÖ. Aus den Kontakten mit den Institutionen haben sich auch gute Grundlagen für eine weitere intensivere, langfristige Kooperation ergeben.

Bogensperger weist daraufhin, dass es „weiter wichtig bleiben wird, dass immer wieder auf die Bedeutung des Stillens auch von den großen Berufsverbänden hingewiesen wird.“ Dies wäre ein entscheidender Beitrag dazu, dass in der Beratung von Schwangeren sowie von Eltern von neu geborenen Kindern eine „einheitliche Sprache“ zum Einsatz kommt, sowie dass Stillförderung in Spitälern und Ordinationen sich an fundierten Richtlinien wie jenen von ILCA orientiert und mehr als ein Zufall ist. „Wünschenswert wäre zudem, dass es wie in anderen Ländern von Seiten der öffentlichen Hand Kampagnen gibt, die auf die Wichtigkeit des Stillens hinweisen“, blickt Bogensperger in die Zukunft.

VSLÖ/cft



6 Monate Stillen: „wünschenswertes Ziel“

Foto: Bogensperger

## Rezertifizierung Korneuburg

1997 erhielt das LK Korneuburg erstmals die Auszeichnung „Stillfreundliches Krankenhaus“, im Mai 2011 erfolgte nun die bereits 3. Rezertifizierung dieser Anerkennung.

Dazu Prim. Dr. Martin Imhof, Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe: „Die BFHI-Richtlinien (Anm.: diese sind auf [www.stillen.at](http://www.stillen.at) zu finden) werden seit Jahren in unserem Landeskrankenhaus erfüllt und viele weitere Betreuungsangebote für unsere Mütter geboten.“ Die leitende Hebamme Klaudia Chudzicka berichtet: „Schon in den angebotenen Geburtsvorbereitungskursen wird großes Augenmerk auf die Beratung der werdenden Mütter

gelegt und über die vielen Vorteile des Stillens informiert.“ Abteilungen, die sich BFHI-zertifizieren lassen wollen können sich an das „Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen“ wenden: [www.ongkg.at](http://www.ongkg.at)

Die Überreichung des Zertifikats erfolgte am 24. Mai 2011 durch Dr. Birgit Streiter vom VSLÖ: „Die Auswertung der erbrachten Arbeit sowie der geführten Interviewgespräche mit den Müttern bestätigte, dass es sich hier in Korneuburg um ein äußerst engagiertes und fachkompetentes Team handelt, das mit sehr viel Liebe bei der Arbeit ist und eine wirkliche hervorragende Zusammenarbeit besteht. Ziel ist es natürlich diesen hohen Standard aufrecht zu halten.“



Klaudia Chudzicka, Hebamme, Prim. Dr. Martin Imhof; Berit Fichtberger, IBCLC und Hebamme.

## Buchtipps

### Gabi Eugster: Babyernährung gesund & richtig, Verlag Elsevier

Babyernährung gesund und richtig B(r)eikost und Fingerfood ab dem 6. Lebensmonat. Übersichtliche Gliederung nach den 3 Ernährungsphasen in den ersten 2 Jahren. Sehr praxisnah.

### B.Temelie/B.Trebuth: 5 Elemente Ernährung Kind, Verlag Joy

„Die fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind“ Die moderne Umsetzung der traditionellen chinesischen Ernährungslehre - für werdende und stillende Mütter, Kleinkinder und Schulkinder. Viele wohlschmeckende Rezepte.

### Dr. Carlos Gonzales: Mein Kind will nicht essen, La Leche Liga

In unzähligen Familien gibt es den täglichen Kampf ums Essen. Nimmt gestressten Eltern den Druck und das gemeinsame Essen wird wieder entspannt.

### Ingeborg Hanreich: Rezepte und Tipps für Baby Beikost, Verlag Hanreich

Wann, was und wie feste Nahrung am Besten eingeführt wird. Viele Rezepte. Der beste Beikostführer.

**Viele weitere aktuelle Bücher:**  
[www.stillbuch.at](http://www.stillbuch.at)

## Termine

**4. - 5. 11.:**  
VSLÖ-Kongress Graz

### Basisseminare „Stillen und Stillberatung“ des Europäischen Instituts für Stillen & Laktation ELACTA/VELB

Rudolfstiftung Wien: 14., 15. 10. / 18, 19. 11. / 13./14. 1. 2012

Deutschlandsberg: 17. / 18. 1. 12, 7. / 8. 3., 29. / 30. 3.

Wien: 9. / 10. 3. 12, 13. /14. 4., 11. /12. 5.

Seminare des Europäischen Instituts für Stillen und Laktation von ELACTA / VELB sind von der Donau Universität zertifiziert. Kursteilnehmerinnen können um Förderung ansuchen: Land NÖ, OÖ Bildungskonto, AK Kärnten, WAFF Wien, u.a.

### Anmeldung & Informationen:

Anne-Marie Kern, Tel:02236-72336, E-Mail: [annemarie.kern@stillen-institut.com](mailto:annemarie.kern@stillen-institut.com)

## Impressum

M, H, V: Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreich VSLÖ, Lindenstr. 20, 2362 Biedermannsdorf. ZVR-Zahl: 962644841.  
F.d. Inhalt verantwortlich: Eva Bogensperger (eb). Redaktion: eb, Christian F. Freisleben, Gudrun Füederer, Andrea Hemmelmayr, Angelika Lessiak, Andrea Obergruber, Isolde Seiringer, Doris Teufel. Schlussredaktion & Layout: *cft*;  
E-mail: [christian@cfreisleben.net](mailto:christian@cfreisleben.net);  
Web: [www.cfreisleben.net](http://www.cfreisleben.net),  
Produktion: [www.eindruck.at](http://www.eindruck.at).  
**Kopieren und weitergeben der VSLÖnews ist möglich & erwünscht!**

## Infos via Mail

Der VSLÖ bietet ca. sechs Mal im Jahr das StillMail (Anmeldung via [www.stillen.at](http://www.stillen.at)).

## Mitglied beim VSLÖ

Unterstützen Sie unsere Tätigkeit durch Ihre Mitgliedschaft!

Jahresbeitrag: 55 €. Sie erhalten dafür auch die vierteljährlich erscheinende europäische Fachzeitschrift "Laktation & Stillen" sowie Ermäßigungen bei Veranstaltungen des VSLÖ und von ELACTA (VELB).

