

**in form**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# Der Ernährungskalender für Eltern



Bio-Produkte haben's drauf.

## Impressum

### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft  
und Ernährung (BLE)  
Geschäftsstelle Bundesprogramm  
Ökologischer Landbau und andere Formen  
nachhaltiger Landwirtschaft  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

### Redaktion, Text:

Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e. V.,  
Osterstraße 58, 20259 Hamburg  
Imke Bartsch, Nina Böllert, Katharina Maab,  
Imke Pusch, Janine Wagner  
Aktualisierung durch BLE

### Wissenschaftliche Leitung:

Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Hamburg, Fachbereich Ökophysiologie  
Prof. Dr. troph. Christine Behr-Völzter  
Prof. Dr. rer. pol. Helmut Labrenz  
Lohbrügger Kirchstraße 65, 21033 Hamburg  
Aktualisierung durch BLE

### Layout/Grafik:

BDDO Berlin GmbH  
Aktualisierung durch BLE

### Fotos:

Getty Images, Ausnahmen: U1 + U4 (Corbis),  
Seite 9, 11, 13, 27, 37, 42, 45 (BLE)

### Druck:

MKL Druck GmbH & Co. KG,  
48346 Ostbevern/W  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

© BLE Bonn, 2016

www.oekolandbau.de und  
www.bundesprogramm.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter

publikationen@bundesregierung.de

E-Mail-Bestelladresse:

Mobilfunknetz: max. 42 Cent/Minute)

(Kosten: Festnetz: 14 Cent/Minute,

Faxbestellnummer: (0 18 05) 55 80 94

Telefonische Bestellnummer: (0 18 05) 77 80 90

Bestellungen dieser Broschüre bitte direkt an:

wirtschaft.

Landbau und andere Formen nachhaltiger Land-

im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer

ministerium für Ernährung und Landwirtschaft

initiiert und finanziert durch das Bundes-



## Der Ernährungskalender für Eltern

Die meisten werdenden Eltern machen sich intensiv Gedanken über „die richtige“ Ernährung ihres Babys: Was sollte während der Schwangerschaft auf dem Speiseplan stehen? Was muss man während der Stillzeit beachten? Wie sieht der optimale Kostaufbau für das Baby aus? Viele Fragen, bei denen Sie unser Elternkalender als täglicher Ratgeber unterstützen möchte.

Eine gesunde Ernährung von Anfang an ist besonders wichtig für Ihr Baby. Denn der kindliche Organismus ist viel empfindlicher als der erwachsene. Alle Organe befinden sich im Aufbau. Die Geschmacksnerven entwickeln sich, die Vorlieben für bestimmte Speisen bilden sich heraus. Sicher nutzen Sie diese Zeit der Veränderung auch, um über Ihre eigenen Essgewohn-

heiten nachzudenken. Denn was Sie als Eltern mit Freude vorleben, lernen Ihre Kinder spielend von Geburt an. Durch einen ausgewogenen Speiseplan Ihres Kindes können Sie entscheidend dazu beitragen, Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten frühzeitig vorzubeugen. Denn gerade bei Kindern und Jugendlichen nehmen Fettleibigkeit und Diabetes in erschreckendem Maße zu. Es ist an uns Erwachsenen, dieser Entwicklung aktiv entgegenzuwirken – von Anfang an.

Die Ernährungsempfehlungen basieren auf den Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben. Das Netzwerk vereint die führenden Institutionen, Fachgesellschaften und Verbände zur praxisnahen Unterstützung junger Familien ([www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)).

Darüber hinaus erfahren Sie im vorliegenden Kalender, was Bio-Produkte in der Ernährung so besonders wertvoll macht. Immer häufiger entscheiden sich Verbraucherinnen und Verbraucher beim Einkauf für ökologisch erzeugte Lebensmittel: Der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht lösliche mineralische Düngemittel in der Produktion beispielsweise oder die Begrenzung der erlaubten Lebensmittelzusatzstoffe und Hilfsstoffe in der Verarbeitung sind hierbei meist entscheidende Kriterien. Die vorliegende Broschüre soll Ihnen einen Einblick in die Besonderheiten und Kernelemente dieser besonders nachhaltigen Form der Landwirtschaft und Lebensmittelerzeugung bieten.

# ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

## Gesund durch den Tag!

|                     | Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln | Gemüse und Salat      | Obst                               | Milch und Milchprodukte          | Fleisch und Fisch  | Fette und Öle               | Sonstiges                |
|---------------------|---|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------|
| Frühstück           | 1–2 Scheiben Brot/Brötchen                |                       | 1 Glas Obstsaft/<br>1 Portion Obst | 1–2 Scheiben Käse/<br>50 g Quark |  | 1,5 TL Butter/<br>Margarine | 1 TL Honig/<br>Marmelade |
| 1. Zwischenmahlzeit | Müsli                                     |                       | 1 Portion Obst                     | Joghurt/Milch                    |  |                             |                          |
| Mittagsmahlzeit     | 200 g gegarte Kartoffeln/Reis/Nudeln      | 1 gute Portion Gemüse |                                    |                                  | Zweimal pro Woche<br>200 g Fleisch /<br>150 – 200 g<br>Fisch (fettreich) | 1,5 – 2 TL Öl               |                          |
| 2. Zwischenmahlzeit |   | reichlich Gemüse      |                                    | Dip                              |  |                             | auch mal Kuchen          |
| Abendessen          | 1–2 Scheiben Brot/<br>1–2 Brötchen        | Salat                 |                                    | 1 Scheibe Käse                   | oder Wurst   | 1,5 TL Öl/<br>Streichfett   |                          |

So könnte ein Tag aussehen. Der Nährstoffbedarf jeder einzelnen Frau ist jedoch sehr unterschiedlich. Wichtig ist: Essen soll Ihnen Freude machen und Ihnen und Ihrem Baby Kraft und Energie schenken. Denken Sie auch daran, ausreichend zu trinken. Empfohlen werden 1,5 Liter pro Tag. Mit zunehmendem Körpergewicht steigt auch der Wasserbedarf.

## Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft

Freuen Sie sich auf Ihr Kind, und freuen Sie sich, dass Sie Ihre Essgewohnheiten – bis auf wenige Ausnahmen – in der Schwangerschaft nicht umstellen müssen. Vorausgesetzt natürlich, Sie ernähren sich gesund und nährstoffreich. Das gelingt Ihnen am besten, wenn Sie folgende Ernährungstipps beachten:

- Halten Sie sich fit: mit viel frischem Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreideprodukten. Pro Tag werden 5 Portionen Obst und Gemüse empfohlen. Diese tägliche Maßeinheit für Gesundheit und Genuss ist auch das Motto der Gesundheitskampagne „5 am Tag“ (mehr dazu unter [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)).
- Essen Sie zwei- bis dreimal pro Woche fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst. Das Maß für eine Fleischportion: die Größe des Handtellers.

- Zweimal pro Woche Fisch, mindestens eine Portion davon fettreicher Meeresfisch
- Sowie täglich fettarme Milch/Milchprodukte.
- Bei den Fetten empfehlen wir Öle mit hohem Gehalt an lebensnotwendigen Fettsäuren wie Rapsöl und Olivenöl.

Nicht alles, was einfach nur schmeckt, ist auch gut für Sie und Ihr Kind. Reduzieren Sie besser den Konsum von fettreichem Fleisch und fettreicher Wurst, übermäßig Salzigen, stark gewürzten Speisen, Zucker und anderen Süßigkeiten.

*Verbraucherinnen und Verbraucher wollen sichere, hochwertige Lebensmittel und eine landwirtschaftliche Produktion im Einklang mit der Umwelt. Der ökologische Landbau liefert hervorragende und schmackhafte Produkte, bei deren Herstellung die Natur geschont und die Tiere artgerecht gehalten werden. In diesem Kalender erfahren Sie zunächst anhand von Beispielen, was ökologische Lebensmittel so wertvoll macht. Generelle Informationen zum ökologischen Landbau finden Sie darüber hinaus am Ende der Broschüre.*

**Hätten Sie's gewusst?**

Bei vielen Obst- und Gemüsearten stecken die meisten Vitamine direkt unter der Schale. Wenn möglich, sollte diese daher mitverzehrt werden.

Bio-Bauern verzichten konsequent auf den Einsatz chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel und reduzieren damit auch das Risiko der Schadstoffbelastung der Früchte.

**Nehmen Sie genug Flüssigkeit zu sich?**

Trinken ist das A und O. Täglich sollten es schon 1,5 Liter sein. Natürlich nicht irgendetwas, sondern Wasser, leichte Saftschorlen und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola sowie schwarzen und grünen Tee sollten Sie nur in kleinen Mengen trinken (etwa 2–3 Tassen pro Tag). Ganz wichtig: Verzichten Sie auf Alkohol.

**Ihr Energiebedarf**

Der Energiebedarf steigt nur leicht an und liegt in den letzten Monaten der Schwangerschaft etwa 10 Prozent höher. Eine normale Gewichtszunahme liegt etwa zwischen 10 und 16 kg.

Übrigens: Haben Sie bei Beginn der Schwangerschaft Untergewicht, sollten sie versuchen, etwas mehr zuzunehmen. Von Diäten während der Schwangerschaft ist dringend abzuraten, um Ihre Gesundheit und das Wohl des Kindes zu schützen.

**Erhöhter Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen**

Schwangere brauchen vermehrt alle wichtigen Lebensbausteine wie Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Besonders auf Folat (Oberbegriff für Vitamine mit Folsäurecharakter) und andere B-Vitamine, Eisen, Zink und Jod sollten Sie achten. Im Folgenden können Sie sehen, welche Nahrungsmittel Ihnen diese Lebensbausteine liefern.

**Folsäurequellen:**

- Gemüse wie Kohllarten, Spinat, Gurken, Sojabohnen, Tomaten, Paprika
- Obstarten wie Trauben, Orangen, Erdbeeren und Kirschen
- Eigelb
- Vollkornprodukte

Folsäurepräparate (400 µg Folsäure/Tag) sollten Sie zur Prävention eines Neuralrohrdefektes beim Baby (offener Rücken, Entwicklungsstörungen des Gehirns) möglichst schon vor der Schwangerschaft einnehmen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt.

**Vitamin-B-Quellen:**

- Vollkornprodukte
- Kartoffeln, Hülsenfrüchte
- Milch und Milchprodukte
- Fisch, Hühner- und Schweinefleisch, Eier
- einige Gemüsesorten wie Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat

Versuchen Sie, die Lebensmittel möglichst schonend zuzubereiten.



**Hätten Sie's gewusst?**

Bei Ihren täglichen Einkäufen haben Sie die Möglichkeit, sich für Eier aus ökologischer Tierhaltung zu entscheiden. Bio-Eier sind im Handel mittlerweile sehr gut erhältlich. Achten Sie beim Kauf auf die Kennzeichnung der Eier. Sie gibt Ihnen eindeutig Auskunft darüber, aus welcher Haltungsform und aus welchem Land das Ei stammt. So ist anhand der Nummern „0“ bis „3“ zu erkennen, ob die Eier aus Öko- (0), Freiland- (1), Boden- (2) oder Käfighaltung (3) stammen.

**Eisenquellen:**

- fettarmes Fleisch, fettarme Wurst
- Eigelb, Fisch
- pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreide (z.B. Hirse, Hafer), Gemüse (z.B. Rote Beete) und Hülsenfrüchte

Trinken Sie am besten leckere Vitamin-C-haltige Säfte zu diesen Lebensmitteln. So steigern Sie die Aufnahmefähigkeit für das lebenswichtige Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Übrigens: Vermindert wird die Eisenaufnahme durch gleichzeitige Einnahme von Milchprodukten und schwarzem Tee. Bei Eisenunterversorgung kann Ihnen ein eisenhaltiges Tonikum ohne Alkohol helfen. Eisenhaltige Säfte können ebenfalls zu einer guten Eisenversorgung beitragen.

**Calciumquellen:**

- fettarme Milchprodukte
- calciumreiches Mineralwasser (über 150 mg/l)
- Hülsenfrüchte und grünes Gemüse wie Brokkoli, Mangold oder Grünkohl
- Samen wie Sesam oder Sonnenblumenkerne

**Jodquellen:**

- Meeresfisch und jodiertes Salz
- Alle Schwangeren sollten zusätzlich Jodtabletten einnehmen

**Zinkquellen:**

- Fleisch, Milch und Milchprodukte
- Fisch und Meeresfrüchte

**Verzehrempfehlungen:**

- Fettmoderat und kohlenhydratreich sollte Ihre Ernährung in der Schwangerschaft sein. Setzen Sie also auf Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Fisch und gelegentlich auf Fleisch.
- Mit 5–6 kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt beugen Sie Übelkeit und Sodbrennen vor. Zusätzlicher Effekt: So vermeiden Sie ein Absinken Ihres Blutzuckerspiegels.
- Gehen Sie sparsam mit Salz um und nutzen Sie am besten jodiertes Salz oder Kräutersalz.
- Tun Sie etwas für sich, Ihr Kind und die Umwelt. Verbringen Sie eine rauchfreie Schwangerschaft. Auch Alkohol ist Ihrem Kind alles andere als zuträglich. Medikamente sollten Sie nur auf ausdrückliche Anordnung Ihres Arztes einnehmen.
- Verzichten Sie auf rohe und geräucherte Fleisch- und Fischwaren sowie Rohmilchprodukte. Obst, Gemüse und vorgeschnittene Salate sollten vor dem Verzehr gründlich

Die Kontrolle bei Öko-Produkten ist so umfassend wie bei kaum einer anderen Lebensmittelgruppe. Sowohl Bio-Landwirte als auch alle weiterverarbeitenden Bio-Betriebe werden von staatlich zugelassenen Kontrollstellen streng auf die Einhaltung der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau überprüft. Mindestens 1-mal pro Jahr und darüber hinaus zwischen-

durch auch ohne Anmeldung wird intensiv und unabhängig kontrolliert: der gesamte Betriebsablauf, die Felder, Ställe, Lager, Verarbeitungs- und Verkaufsstätten und die Buchhaltung. Dies gilt auch für importierte Bio-Lebensmittel. Betriebe, die einem Bio-Anbauverband angeschlossen sind, müssen zum Teil noch weiter reichende Auflagen erfüllen und unterliegen zusätzlichen Kontrollen.

- gewaschen werden. Das ist der beste Schutz vor Infektionen (wie Listeriose, Toxoplasmose).
- Tierische Innereien können schadstoffbelastet sein. Verzichten Sie deshalb besser in der Schwangerschaft auf deren Genuss.
- Für große Raubfische wie Thunfisch, Rotbarsch oder Steinbeißer gilt das Gleiche. Sie weisen oftmals sehr hohe Schadstoffkonzentrationen auf. Sie sollten sie deswegen nur selten und in kleinen Mengen essen.





### Für Vegetarierinnen:

Wer kein Fleisch isst, muss ganz besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung achten. Kombinieren Sie eisenhaltige Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide oder Gemüse mit leckeren Vitamin-C-haltigen Säften und frischem Obst. Denn Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme. Um Ihren Vitamin-B<sub>12</sub>-Bedarf zu decken, empfehlen wir Milchprodukte sowie zusätzlich Hefe. Von einer veganen Ernährung, die auch Eier und Milchprodukte ausschließt, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung dringend ab. Denn eine ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen ist dann nur sehr schwer zu gewährleisten.

### Was tun bei:

#### Unwohlsein, Übelkeit und leichtem Erbrechen?

Das kennt fast jede Schwangere: Übelkeit, Schwindel oder Erbrechen. Ausschließen kann man das nie. Aber man kann diese Symptome lindern bzw. ihnen sogar vorbeugen. Mit der richtigen Ernährung. Fühlen Sie sich am Morgen unwohl, hilft es erfahrungsgemäß schon vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken. Genießen Sie lieber mehrmals am Tag kleinere Mahlzeiten. Ist Ihnen dennoch übel, versuchen Sie es mit Zwieback, Knäckebrot, Keksen und Tee. Sollten Sie häufiger erbrechen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

### Heißhunger?

Ein Glas saure Gurken? Oder doch lieber eine Tafel Schokolade? Sind Heißhungerattacken in der Schwangerschaft nicht zu vermeiden? – Sie sind es. Beugen Sie ihnen durch regelmäßiges Essen vor.

### Sodbrennen?

- Weniger ist mehr: Essen Sie nur kleine Portionen zu den Mahlzeiten und verteilen Sie diese über den ganzen Tag.
- Wer gut kaut, hat mehr vom Essen.
- Eine unruhige Nacht muss nicht sein. Essen Sie deshalb nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen und speisen Sie besser fettarm.
- Von Kakao und Schokolade, heißen und sehr kalten Speisen sowie konzentrierten Flüssigkeiten wie reinen Säften sollten Sie lieber absehen. Ihr Magen wird es Ihnen danken.

- Sodbrennen können Sie aber möglicherweise auch durch Verzicht auf pektinreiche Lebensmittel wie Äpfel, Bananen, Möhren und Kohlrarten verringern.

### Verstopfung?

Auch hier können Ihnen Vollkornprodukte wie Brot, Getreideflocken und Müsli ohne Zuckerzusatz helfen. Ganz wichtig: Trinken Sie dazu immer ausreichend, dann muss das Thema Verstopfung erst gar keines werden.

### Hier finden Sie weitere Informationen:

- » IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, [www.in-form.de](http://www.in-form.de)
- » Netzwerk Gesund ins Leben, [www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien)
- » Deutsche Gesellschaft für Ernährung, [www.dge.de](http://www.dge.de)

- » Bundesinstitut für Risikobewertung, Berlin, [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de), spezielle Stillempfehlungen



# ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

Gesund durch den Tag!

|                     | Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln       | Gemüse und Salat         | Obst                               | Milch und Milchprodukte          | Fleisch und Fisch  | Fette und Öle             | Sonstiges                |
|---------------------|---|--------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--|---------------------------|--------------------------|
| Frühstück           | 2–3 Scheiben Brot/Brötchen                      |                          | 1 Glas Obstsaft/<br>1 Portion Obst | 1–2 Scheiben Käse/<br>50 g Quark |  | 2 TL Butter/<br>Margarine | 2 TL Honig/<br>Marmelade |
| 1. Zwischenmahlzeit | Müsli/Haferflocken                              |                          | 1 Portion Obst                     | Joghurt/Milch                    |  |                           |                          |
| Mittagsmahlzeit     | 200–250 g gegarte<br>Kartoffeln/Reis/<br>Nudeln | 1 gute Portion<br>Gemüse |                                    |                                  | 200 g Fleisch 2–3-<br>mal pro Woche/<br>150–200 g Fisch<br>2-mal pro Woche | 2 EL Öl                   |                          |
| 2. Zwischenmahlzeit |   | reichlich Gemüse         |                                    | Dip                              |  |                           | auch mal Kuchen          |
| Abendessen          | 2–3 Scheiben Brot/<br>2–3 Brötchen              | Salat                    |                                    | 1 Scheibe Käse                   | oder Wurst   | 2 TL Öl/<br>Streichfett   |                          |

So könnte ein Tag aussehen. Der Nährstoffbedarf jeder Einzelnen ist jedoch sehr unterschiedlich. Mal hat man mehr Hunger, mal weniger. Das ist völlig normal. Essen soll Ihnen Freude machen und Ihnen und Ihrem Baby Kraft und Energie schenken. Denken Sie auch daran, ausreichend zu trinken. Empfohlen werden bis zu 2 Liter pro Tag.



## Ernährung in der Stillzeit:

Was in der Schwangerschaft gut ist, ist auch für die Stillzeit richtig.

1. Als stillende Frau haben Sie natürlich einen erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf. Er liegt im Durchschnitt bei 500 kcal über dem „normalen“ Tagesbedarf, wenn voll gestillt wird. Zum Wohle Ihres Kindes sollten Sie diese Bedarfslücke mit möglichst qualitativ hochwertigen Lebensmitteln schließen.
2. Also versuchen Sie sich auf eine gesunde und abwechslungsreiche Mischkost mit vitamin- und mineralstoffreichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Gemüse und Obst einzustellen.

## Eiweiß und Fett

Ihr täglicher Eiweißbedarf ist jetzt um ca. 15 g auf ca. 65 g pro Tag erhöht. Der Mehrbedarf an Eiweiß entspricht in etwa dem Eiweißgehalt von einem halben Liter Milch. Vermutlich nehmen Sie ohnehin schon genügend Eiweiß zu sich. Als stillende Mutter können Sie ein wenig mehr Fett essen, doch allzu viel sollte es nicht sein. Nehmen Sie bei den Milchprodukten die fettarme Variante. Die gibt es übrigens auch in Bio-Qualität.

**Tipp:** Essen Sie täglich 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse. So bleiben Sie fit!



### Vitamine

Eine vitaminreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst ist jetzt genau das Richtige für Sie. Ideal sind Bio-Produkte. Sie tun damit nicht nur Gutes für Ihre Familie und für sich selbst, sondern helfen auch aktiv die Umwelt zu schützen. Besonders auf Vitamin D, Folat (Oberbegriff für Vitamine mit Folsäurecharakter) und Vitamin B<sub>12</sub> sollten Sie jetzt achten.

Da Muttermilch nur wenig Vitamin D enthält, wird Ihrem Kind zur Vorbeugung gegen Rachitis ein entsprechendes Präparat gegeben. Wichtig ist insbesondere für Wachstumsprozesse eine gute Folatversorgung. Folatreich sind Sojabohnen, Tomaten, Orangen, Weintrauben und Vollkornprodukte.

Bei starkem Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> kann Blutar-mut auftreten. Vitamin B<sub>12</sub> ist in allen tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Milchprodukten sowie in Hefe enthalten.

*Verschiedene Untersuchungen bestätigen, dass ökologisch erzeugtes Obst und Gemüse durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel weniger Rückstände enthalten. Durch die Verwendung von Bio-Gemüse und -Obst wird somit das Risiko der Schadstoffbelastung des menschlichen Organismus vermindert. Untersuchungsergebnisse lassen ferner erkennen, dass die Mengen sekundärer Pflanzenstoffe in Bio-Gemüse und Bio-Obst tendenziell erhöht sind. Diese Stoffe besitzen viele positive Eigenschaften für den menschlichen Organismus und tragen zur krankheitsvorbeugenden Wirkung eines hohen Gemüse- und Obstverzehr bei.*



### Mineralstoffe

Zum Aufbau von Knochen und Zähnen braucht der Körper täglich ausreichend Calcium. Käse, Milch und Joghurt sind die leckeren Lieferanten dieses wichtigen Lebensbausteins.

Eisen gilt als Fitmacher für die Mutter und ist in Fleisch und Fisch, in bestimmten Getreidearten wie Hafer und Hirse und Hülsenfrüchten reichlich zu finden.

Für die Bildung der Schilddrüsenhormone muss ausreichend Jod zugeführt werden. Mit jodiertem Speisesalz, 2 Portionen Meeresfisch pro Woche und Jodtabletten lässt sich Ihr Bedarf decken. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

### Trinken

Folgen Sie einfach Ihrem Durst. Insgesamt werden bis zu 2 Liter Flüssigkeit am Tag empfohlen. Am besten trinken Sie Wasser, Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, Saftschorlen oder Kräuter- und Früchtetee.

Die Wirkung Milch bildender Tees ist nicht wissenschaftlich bewiesen. Vertrauen Sie besser der Natur, denn stillen kann fast jede Frau.

### Nahrungsergänzung

Wenn Sie sich ausgewogen ernähren, sind Nahrungsergänzungsmittel mit Ausnahme von Jodtabletten nicht notwendig und auch nicht empfehlenswert. Nur bei einem Mangel an einzelnen Vitaminen oder Mineralstoffen kann ein entsprechendes Präparat sinnvoll sein. Ihr behandelnder Arzt berät Sie bestimmt gern.



**Hätten Sie's gewusst?**

*Vollkorn ist wertvoll. Bio-Bäcker nutzen die Vielfalt ökologischer Getreidearten und setzen mit großem handwerklichem Können eigene Rezepturen um. Dabei sind künstliche Aromen oder gentechnisch hergestellte Zusatzstoffe verboten. Zur Gärung von Roggenteig nutzen Bio-Bäcker z. B. die traditionelle dreistufige Sauerteigführung, die sehr aufwändig ist und viel Geschick erfordert. Wem Sauerteigbrot nicht bekommt, der findet beim Bio-Bäcker milde Brotsorten aus Backferment, das auf Basis von Weizen oder Mais, Hülsenfruchtmehl und Honig hergestellt wird. Vielleicht entdecken Sie ja sogar ein neues Lieblingsbrot aus alten Getreidearten wie Dinkel, Einkorn oder Kamut.*

**Was Sie besser meiden oder nur in kleinen Mengen verzehren sollten:**

- Innereien (z. B. Leber, Niere), Wild
- große Raubfische wie z. B. Thunfisch (Gefahr hoher Schadstoffgehalte)
- stark Geräuchertes, Frittiertes und Gegrilltes
- Rohmilch und Rohmilchprodukte
- nicht erhitztes Fleisch (z. B. Mett oder Tatar) sowie Rohwurstwaren (z. B. Salami)
- Kaffee, schwarzen und grünen Tee sowie koffeinhaltige Getränke (nur in kleinen Mengen, maximal 2–3 Tassen pro Tag)
- Bei wundem Babypopo kann ein Verzicht auf Erdbeeren und Zitrusfrüchte helfen.

Alkohol und Zigaretten sollten während der Stillzeit tabu sein.

Medikamente dürfen ausschließlich nach ärztlicher Absprache eingenommen werden.

**Abnehmdiäten?**

Die Stillzeit ist nun wirklich nicht der geeignete Zeitpunkt, um über eine Diät nachzudenken. Zu wenig Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe können der stillenden Mutter schaden. Das Baby wird zwar anfänglich noch ausreichend versorgt, aber bei der Mutter kann es schnell zu Müdigkeit und Erschöpfung kommen, da ihre Nährstoffreserven überbeansprucht werden.

Übrigens: Durch das Stillen erfolgt in der Regel ohnehin eine natürliche Gewichtsreduktion. Wenn Sie viel Hunger auf energiereiche Nahrung haben, essen Sie bevorzugt Vollkornprodukte.

**Richtig stillen:**

- Nutzen Sie die angebotenen Beratungen (Arzt, Hebamme, Ernährungsberater).
- Je früher Sie Ihr Kind anlegen, desto besser kommt der Milchfluss in Gang.
- Stillen Sie dann, wenn Ihr Kind danach verlangt.
- Beidseitiges und häufiges Stillen fördert die Milchbildung.
- Testen Sie verschiedene Stillpositionen, um herauszufinden, welche Ihnen und Ihrem Kind am besten gefällt.

- Kuscheln Sie mit Ihrem Baby, genießen Sie den Hautkontakt.
- Vermeiden Sie Stress und suchen Sie zum Stillen eine ruhige Umgebung.

**Muttermilch**

Muttermilch ist das Beste für Ihr Kind, und das Stillen vertieft die emotionale Bindung zwischen Ihnen. Säuglinge benötigen bis zum Anfang des 5. bzw. 7. Lebensmonats keine andere Nahrung.



### Vorteile des Stillens:

- Die Nährstoffe in der Muttermilch passen sich der Entwicklung des Säuglings an.
- Muttermilch verändert sich während einer Stillmahlzeit: Zu Beginn ist sie dünnflüssig und durstlöschend, zum Ende hin wird sie fetthaltiger und damit sättigend.
- Die Muttermilch enthält viele Abwehrstoffe gegen mögliche Infektionen.
- Einwandfreie Hygiene sowie die richtige Trinktemperatur zeichnen die Muttermilch aus.
- Ausschließliches Stillen in den ersten Lebensmonaten kann das Allergierisiko mindern.
- Durch das Stillen wird der Unterkiefer des Säuglings geformt, was das Risiko von Zahnfehlstellungen verringert.
- Ein Baby, das nach Bedarf gestillt wird, kann nicht überfüttert werden.
- Gestillte Kinder sind später seltener übergewichtig.
- Bei einer Stillenden bildet sich die Gebärmutter schneller zurück und sie haben ein geringeres Risiko für Brust- und Eierstockkrebs.



### Aufbewahrung von Muttermilch

In bestimmten Lebenssituationen kann es vorkommen, dass Sie Milch abpumpen und sie für einen späteren Zeitpunkt aufbewahren möchten.

- Die Muttermilch muss bei unter 5 Grad im Kühlschrank (maximal 3 Tage haltbar) aufbewahrt werden.
- Zum Aufbewahren saubere Babymilchflaschen verwenden und sofort nach dem Einfüllen der Muttermilch verschließen. Beschriften Sie die Flaschen mit Datum und Uhrzeit.
- Erwärmen Sie die Muttermilch erst unmittelbar vor dem Verfüttern, entweder unter fließendem, maximal 37 Grad warmen Wasser oder in einem Flaschenwärmer.
- Mikrowellengeräte sind nicht zum Erwärmen oder Auftauen geeignet. Die Erwärmung findet nicht gleichmäßig statt, sodass sich Ihr Kind verbrennen könnte.
- Erwärmte Reste von Muttermilch dürfen nicht noch einmal verwendet werden.

### Fertigmilch

Wenn Sie nicht stillen können, stehen Ihnen heutzutage qualitativ hochwertige Säuglingsanfangs- und Folgenahrungen zur Verfügung. Damit bekommt Ihr Kind in den ersten 4–6 Monaten genau die richtige Vitamin-, Mineral- und Nährstoffkombination.

### Säuglingsanfangsnahrungen

Wenn Sie im Handel Verpackungen mit der Silber „Pre“ oder der Ziffer „1“ sehen, handelt es sich dabei um so genannte Anfangsnahrung. Diese Anfangsnahrung gibt es auch in Bio-Qualität.

- Der Proteinanteil stammt zumeist aus Kuhmilch.
- Der Fettanteil besteht aus einer Mischung von Milchfett und pflanzlichen Fetten.
- Der Kohlenhydratanteil besteht in „Pre-Nahrung“ aus Milchzucker (Laktose). Pre-Nahrung ist ähnlich dünnflüssig wie Muttermilch. Auch in Muttermilch ist vorwiegend Laktose enthalten.
- In Anfangsnahrung mit der Bezeichnung „1. Nahrung“ sind auch Zusätze von Stärke

und Maltodextrinen zugelassen. Sie sind deshalb sämiger und können sättigender sein.

- Der Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen in Säuglingsanfangsnahrungen liegt infolge von Sicherheitszuschlägen meist höher als in der Muttermilch.

Säuglingsanfangsnahrungen können Sie im gesamten 1. Jahr verwenden, ein Übergang auf Folgenahrung ist nicht zwingend erforderlich.

### Folgenahrungen

Ab dem 5. Lebensmonat können Sie Ihrem Kind Folgenahrung füttern. Im Handel ist diese mit der Ziffer „2“ und „3“ im Namen erhältlich. Folgenahrung kann zusammen mit der Beikost gefüttert werden.

- Die oft enthaltenen zusätzlichen Zucker sind nicht gut für Ihr Kind: Sie können eine Gewöhnung an den süßen Geschmack und die Entstehung von Karies fördern.

#### Hätten Sie's gewusst?

*Säuglingsanfangs- und Folgenahrung erhalten Sie in Bio-Qualität mit Rohstoffen aus kontrolliert ökologischem Anbau. Bei der Herstellung verzichten einzelne Hersteller darüber hinaus bewusst auf den Zusatz von Zucker und Aromastoffen. Gentechnisch veränderte Bestandteile sind für Bio-Produkte ohnehin ein Tabu.*



### Unsere Empfehlungen auf einen Blick

- Essen Sie abwechslungsreich und bevorzugen Sie Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte.
- Stillen Sie im ersten Lebenshalbjahr möglichst ausschließlich, mindestens bis zum 5. Lebensmonat. Denn Muttermilch ist die beste Ernährung für Ihr Kind.
- Industrielle Säuglingsmilchnahrung ist während des gesamten 1. Lebensjahres für nicht gestillte Säuglinge zu empfehlen. Ein Übergang auf eine Folgenahrung ist nicht zwingend.
- Selbst hergestellte Säuglingsmilch ist nicht bedarfsdeckend und die Nieren werden belastet. Auch das Risiko für Infektionen ist höher.
- Jede Art von Tiermilch weist gravierende spezifische Nährstoffprobleme auf und kann nicht empfohlen werden.
- Milchartige Pflanzennahrungen (z.B. Mandelmilch) sind für Säuglinge ungeeignet.

- Spezielle Säuglingsnahrungen gegen Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen und Spucken sollten Sie nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verwenden.

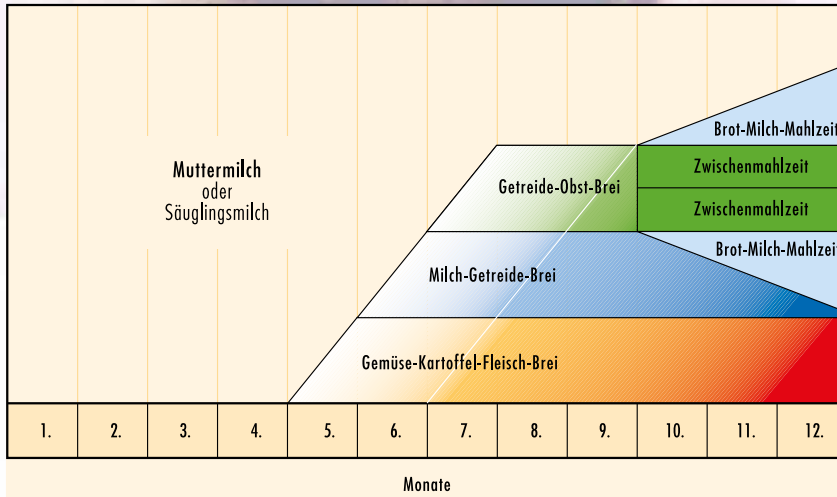
#### Hier finden Sie weitere Informationen:

- IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, [www.in-form.de](http://www.in-form.de)
- Netzwerk Gesund ins Leben, [www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, [www.dge.de](http://www.dge.de)
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)



# ERNÄHRUNG DES SÄUGLINGS

## Ernährung des Säuglings im 1. Lebensjahr



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Die Inhalte dieses Kapitels stützen sich im Wesentlichen auf die Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen des Forschungsinstituts für Kinderernährung und des Netzwerks Gesund ins Leben.

Wie im vorangegangenen Kapitel „Ernährung in der Stillzeit“ ausführlich beschrieben, sollten Sie ihr Baby im ersten Lebenshalbjahr, mindestens bis zum Beginn des 5. Lebensmonats ausschließlich stillen.

### Ab dem 5.–7. Lebensmonat

Jedes Baby ist einzigartig und seine Entwicklung individuell. Deshalb zeigen manche etwas früher Interesse an Lebensmitteln und können sie vom Löffel essen, andere etwas später. Ein großes Kind wird mehr essen als ein kleines, zartes.

Beginnen Sie frühestens ab dem 5. Lebensmonat mit der Beikost, spätestens ab dem 7. Lebensmonat. Ersetzen Sie schrittweise eine Stillmahlzeit nach der anderen. Dafür können Sie grundsätzlich selbst zubereitete Breie oder im Handel erhältliche Fertigbreie verwenden.

Für die ersten Beikostversuche eignet sich püriertes Gemüse (z. B. Karotten- oder Pastinakenpüree) sehr gut. Aller Anfang ist schwer: Ihr Baby muss das Essen mit dem Löffel erst einmal lernen.

Zunächst spuckt es den Brei häufig wieder aus. Hat sich Ihr Kind an die Beikost langsam gewöhnt, können Sie ihm mittags zunächst einen Gemüse-Kartoffel-Brei, später dann einen vollständigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei mit etwas Fett geben.

Mit dem ersten Brei braucht Ihr Baby auch zusätzlich Flüssigkeit (etwa 200 ml pro Tag). Am besten eignen sich Trinkwasser (Wasser so lange ablaufen lassen, bis es kalt aus der Leitung fließt), stilles Mineralwasser mit dem Zusatz „für die Säuglingsernährung geeignet“ oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees (natürlich ohne künstliche Aromen).

### Bio-Lebensmittel

Wenn Sie den Brei für Ihren Säugling selbst zubereiten möchten, benötigen Sie verschiedene Zutaten wie Obst, Gemüse und Fleisch. Gerade im ersten Lebensjahr ist es für Ihr Baby wichtig, dass Sie hochwertige Lebensmittel für die Breie verwenden. Produkte aus ökologischem Landbau verbinden dabei mehrere Vorzüge:

- Sie haben ein geringeres Schadstoffrisiko, da chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verboten sind.
- Sie unterliegen einem geringeren Nitratbelastungsrisiko.
- Die Anzahl der rechtlich zulässigen Zusatzstoffe ist in Bio-Produkten deutlich geringer.

#### ab dem 5. bis 7. Lebensmonat

Nach Gewöhnung an das pürierte Gemüse können Sie mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei bzw. einem Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei beginnen.

#### ab dem 6. bis 8. Lebensmonat

Jetzt können Sie Ihrem Baby abends einen Milch-Getreide-Brei anbieten. Er ersetzt eine weitere Milchmahlzeit.

#### ab dem 7. bis 9. Lebensmonat

Anstelle der Milchmahlzeit am Nachmittag eignet sich ein Getreide-Obst-Brei. Die verbleibenden Milchmahlzeiten am Morgen können Sie Ihrem Kind als Muttermilch oder als Säuglingsmilch aus dem Handel geben.

#### ab dem 10. Lebensmonat

Ihr Kind ist inzwischen in der Lage, gröbere Nahrung zu sich zu nehmen. Es kann deshalb langsam am Familienessen teilnehmen. Weitere Informationen bekommen Sie im Kapitel „Ernährung des Kleinkindes“.

- Auf den Einsatz von Gentechnik wird konsequent verzichtet.

Weitere Informationen zum ökologischen Landbau finden Sie im Kapitel „Im Einklang mit der Natur“ am Ende dieser Broschüre.

### Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ist wegen seines Fleischanteils reich an Eisen. Deshalb ist es gut, wenn Sie mit diesem Brei beginnen. Am Ende dieses Kapitels finden Sie ein Rezept zum Selbstkochen. Aber auch für die vegetarische Ernährung haben wir Tipps für Sie zusammengestellt.

Als Gemüse können Sie Arten verwenden, die viele Nährstoffe enthalten und gut verträglich sind wie beispielsweise Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli oder Pastinaken. Aber auch Tiefkühlgemüse kann eine Alternative sein. Es sollte jedoch keine weiteren Zutaten enthalten wie z. B. Salz. Spinat, Mangold und Rote Beete können leider hohe Nitratwerte aufweisen; um sicherzugehen, sollten Sie bei diesen Gemüsearten Fertigbrei für Säuglinge bevorzugen.

**Tip:** *Kennen Sie schon die große Auswahl an Bio-Tiefkühlgemüse?*

Als Öl eignet sich vor allem raffiniertes Rapsöl in Bio-Qualität. Denn seine Fettsäurezusammensetzung ist besonders gesund.

**Hätten Sie's gewusst?**

*Bio-Öle sind besonders nährstoffschonend gepresst und werden ohne chemische Lösungsmittel behandelt.*

Ganz wichtig: Um Auslöser für mögliche Unverträglichkeiten besser erkennen zu können, sollten Sie immer nur eine Fleisch- und Gemüsesorte für den Brei nehmen. So entdeckt Ihr Kind die geschmackliche Vielfalt des Lebens Schritt für Schritt.



*Bio-Milch stammt von Kühen, die artgerecht gehalten werden. Während des gesamten Jahres muss ein Bio-Bauer seinen Kühen ausreichenden Ruhe- und Bewegungsraum, Auslauf und umfassenden Stallkomfort wie beispielsweise eingestreute Liegeflächen gewähren. Bio-Betriebe dürfen keine Antibiotika zur Vorsorge gegen Krankheiten einsetzen. Tiere dürfen nur dann medikamentös behandelt werden, wenn sie erkrankt sind. Bei einem erforderlichen Einsatz von Medikamenten muss eine doppelt so lange Wartezeit eingehalten werden, wie für das Medikament gesetzlich vorgeschrieben ist.*

### Milch-Getreide-Brei

Dieser Brei gibt Ihrem Kind wertvolles Eiweiß und Calcium. Beide Lebensbausteine sind sehr wichtig. Am Ende des Kapitels finden Sie das entsprechende Rezept.

Verwenden Sie für den Brei am besten Vollmilch. Denn Ihr Baby benötigt besonders in seinem 1. Lebensjahr viel Fett. Sie können den Brei auch mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung zubereiten. Auf Roh- und Vorzugsmilch sollten Sie verzichten, denn diese Milcharten sind für Ihr Kind nicht geeignet.



### Getreide-Obst-Brei

Ab dem 7.–9. Lebensmonat können Sie Ihrem Kind anstelle einer Milchmahlzeit einen Getreide-Obst-Brei geben. Mit seinen Nährstoffen ergänzt er die beiden anderen Breie.

Ein Rezept für die Zubereitung finden Sie ebenfalls am Kapitelende.

Verwenden Sie für den Brei möglichst frisches Bio-Obst der jeweiligen Jahreszeit.

Gut geeignet sind z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen oder Aprikosen. Bananen enthalten viel Zucker, vermischen Sie sie deshalb am besten mit einer anderen Obstsorte.

Das Fett im Brei ist sehr wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Sie können noch Öl (z. B. Rapsöl) hinzufügen.

### Hätten Sie's gewusst?

*Nutzen Sie für Getreidebreie das volle Korn, also nicht nur den Mehlkörper, sondern auch den Keimling und die Randschichten. Dort stecken besonders wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und hochwertige Fette. Und die Ballaststoffe sorgen für eine ausgewogene Verdauung Ihres Babys.*

### Vegetarische Ernährung

Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren wollen, müssen Sie vor allem auf die Deckung des Eisenbedarfs achten. Zu den eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln zählen vor allem Vollkorngetreide wie Hafer- und Hirseflocken, Hülsenfrüchte und Gemüse.

Pflanzliches Eisen wird vom menschlichen Organismus schlechter aufgenommen als tierisches. Vitamin C verbessert die Verwertung von Eisen. Ergänzen Sie deshalb die Mahlzeiten





Ihres Kindes mit Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse, z. B. mit Äpfeln, Birnen oder Orangen. Den Ernährungsplan von Seite 22 sollten Sie auch bei einer vegetarischen Ernährung nutzen. Ersetzen Sie den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei einfach durch einen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei. Auch dieses Rezept finden Sie am Ende des Kapitels.

Wenn Sie Fertigbreie aus dem Handel wählen, dann achten Sie darauf, dass diese Produkte Vitamin C enthalten. Gegebenenfalls sollten Sie dem Brei etwa 2–3 Esslöffel Vitamin-C-reichen Saft (z. B. Apfelsaft) oder Obstpüree begeben. Milch und Milchprodukte sind in fleischlosen Breien, mit Ausnahme des Milch-Getreide-Breis, eher ungünstig, denn sie verschlechtern die Eisenaufnahme.

Wollen Sie Ihrem Baby Fertigbreie geben, stoßen Sie im Handel auf ein sehr breites Angebot. Dabei sind nicht alle Produkte für die Ernährung Ihres Kindes optimal. Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, haben wir eine kleine Checkliste entwickelt. Sie soll Ihnen als Hilfestellung dienen.

#### Checkliste für den Kauf von Fertigbreien

1. Lesen Sie die Zutatenliste: Ein Brei sollte wenige Einzelzutaten enthalten! Bevorzugen Sie Breie mit nur einer Gemüse-, Obst- und/oder Fleischsorte.
2. Die Produktzutaten sollten den Zutaten für einen selbst zubereiteten Brei ähnlich sein.
3. Falls das Produkt im Vergleich zum selbst gekochten Brei sehr fettarm ist, fügen Sie einfach einen Teelöffel Öl hinzu. Für den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei wird ein Fettgehalt von 8–10 g pro Mahlzeit empfohlen, für den Getreide-Obst-Brei ein Fettgehalt von 5 g pro Mahlzeit. Der Milch-Getreide-Brei hat durch die Milch ausreichend Fett.
4. Achten Sie beim Getreide auf Vollkornqualität.
5. Der Fertigbrei sollte keine geschmacksgebenden Zutaten wie Gewürze, Kräuter, Nüsse, Schokolade, Aromen etc. enthalten.
6. Vermeiden Sie Zuckerzusätze. Hierzu zählen auch Fructose (Fruchtzucker), Glucose, Glucosesirup, Honig, Maltodextrin, Maltose und Saccharose.
7. Das Produkt sollte kein zusätzliches Salz enthalten.
8. Das Produkt sollte keine Milch oder Milchprodukte enthalten (Ausnahme Milch-Getreide-Brei). Die Eisenaufnahme kann durch Milch verringert werden.

#### Selbst gekocht oder Fertigbrei?

Sie entscheiden selbst, ob Sie die Breie selber kochen oder lieber Fertigprodukte für Ihr Baby verwenden wollen. Beide Möglichkeiten haben Vor- und Nachteile.

#### Vorteile von selbst zubereiteten Breien:

- Der Geschmack bleibt besser erhalten.
- Sie können selber über die Anzahl und Art der Zutaten entscheiden.
- Sie können auf Salz und Zucker verzichten.

#### Nachteil von selbst zubereiteten Breien:

- Der Zeitaufwand ist höher.

Tipp: Kochen Sie gleich größere Mengen. Sie können den Brei portionsweise einfrieren, dann ist er bis zu 2 Monate haltbar.

#### Vorteile von industriell hergestellten Breien:

- Das Lebensmittelrecht definiert für Säuglingsnahrung strenge Schadstoffgrenzwerte. Deshalb verwenden auch immer mehr konventionelle Hersteller Bio-Produkte.
- Geringerer Zeit- und Arbeitsaufwand.

#### Nachteile von industriell hergestellten Breien:

- Sie sind erheblich teurer als selbst zubereitete Breie.
- Sie enthalten häufig viele überflüssige Zutaten für das Baby.
- Sie sind häufig stärker gesüßt.



9. Bio-Brei erkennen Sie an der Bezeichnung „Bio“ oder „Öko“, der Codenummer der zuständigen Kontrollstelle (z. B. DE-ÖKO-001) und dem EU-Bio-Logo. Zusätzlich zum europäischen Bio-Logo kann auch das deutsche Bio-Siegel auf dem Produkt aufgebracht sein. Weitere Infos zu Bio-Produkten finden Sie ab Seite 48.

Je mehr Punkte der Checkliste auf einen Fertigbrei zutreffen, desto besser ist er. Für alle, die Breie lieber selbst zubereiten wollen, stehen auf den nachfolgenden Seiten die versprochenen Rezepte.

**Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei****Zutaten:**

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln
- 30 g mageres Fleisch  
(z.B. Rind, Schwein, Lamm, Geflügel)
- 1 EL Rapsöl
- 1 1/2 EL Fruchtsaft oder Obstpüree als Nachtisch

**Zubereitung:**

Gemüse putzen und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden. Mit klein geschnittenem Fleisch (oder Fisch) in wenig Wasser ca. 10 Minuten garen. Mit dem Saft zusammen pürieren. Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, etwas Wasser zugeben.

**Milch-Getreide-Brei****Zutaten:**

- 200 ml Vollmilch mit 3,5 % Fettgehalt
- 20 g Vollkorn-Getreideflocken oder Grieß
- 2 EL Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst

**Zubereitung:**

Getreideflocken in kalte Milch, Grieß in kochende Milch einrühren. Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen. Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst unterrühren. Fertig.

**Getreide-Obst-Brei****Zutaten:**

- 90 ml Wasser
- 20 g Vollkorn-Getreideflocken oder Grieß
- 100 g zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, z.B. Apfel, Birne
- 1 TL Rapsöl

**Zubereitung:**

Getreideflocken in kalte Milch, Grieß in kochende Milch einrühren. Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen. Frisches, püriertes Obst zugeben. Rapsöl unterrühren. Fertig ist der Brei.

**Vegetarischer Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei****Zutaten:**

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln
- 10 g Haferflocken
- 30 g Orangensaft
- 20 g Wasser
- 8 g Rapsöl

**Zubereitung:**

Gemüse putzen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und mit dem Gemüse in wenig Wasser weich dünsten. Haferflocken, Orangensaft und Wasser hinzufügen und alles pürieren. Rapsöl in den heißen Brei einrühren.

## ERNÄHRUNG DES KLEINKINDES

Gegen Ende des ersten Lebensjahres können Sie die Breimahlzeiten auf 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten umstellen. Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (bzw. der Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei bei einer vegetarischen Ernährung) wird durch die gemeinsame

warme Hauptmahlzeit am Familientisch ersetzt. Die Milchmahlzeit und der Milch-Getreide-Brei sind nunmehr Frühstück und Abendbrot. Den Getreide-Obst-Brei sollten Sie durch 2 leckere Zwischenmahlzeiten ersetzen (siehe hierzu auch den Ernährungsplan für Säuglinge, Seite 22).

### Gesund durch den Tag!

|                            | Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln  | Gemüse und Salat  | Obst | Milch und Milchprodukte          | Fleisch und Fisch   | Fette und Öle             | Sonstiges                |
|----------------------------|--|---|------|----------------------------------|---|---------------------------|--------------------------|
| <b>Frühstück</b>           | 1 Scheibe Brot/<br>Brötchen                |   | Obst | 1–2 Scheiben Käse/<br>50 g Quark |   | 1 TL Butter/<br>Margarine | 1 TL Honig/<br>Marmelade |
| <b>1. Zwischenmahlzeit</b> | Müsli                                      |   | Obst | Joghurt/Milch                    |   |                           |                          |
| <b>Mittagsmahlzeit</b>     | 80 g gegarte<br>Kartoffeln/Reis/<br>Nudeln | 1 Portion Gemüse<br>(Eine Portion<br>passt in eine<br>Kinderhand) |      |                                  | 35 g Fleisch<br>2–3-mal pro Woche/<br>70 g Fisch<br>1–2-mal pro Woche | 1 TL Öl                   |                          |
| <b>2. Zwischenmahlzeit</b> |  | Gemüse  |      | Dip                              |   |                           | auch mal Kuchen          |
| <b>Abendessen</b>          | 1 Scheibe Brot/<br>1 Brötchen              | Salat   |      | 1 Glas Milch/<br>1 Scheibe Käse  | oder magere Wurst   | 1 TL Öl/<br>Streichfett   |                          |

Gewöhnen Sie Ihr Kind langsam an die Familienkost. So sieht der Plan am Ende des 1. Lebensjahres aus. Die Angaben sind Richtwerte und müssen nicht strikt eingehalten werden. Kinder essen sehr unterschiedlich. Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen. Ein gesundes Kind hat ein sehr gutes natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Essen soll Freude machen und den Hunger stillen, aber keinesfalls zur Strafe oder Belohnung werden. Bieten Sie Ihrem Kind immer Getränke an. Kinder haben viel Durst.



### Frühstück und Abendbrot

bestehen aus pasteurisierter Milch, die aus der Tasse getrunken wird. Am besten geben Sie Ihrem Kind dazu klein geschnittenes feines Vollkornbrot ohne Kruste, das dünn mit Butter bestrichen ist und je nach Geschmack später auch mit Käse, magerer Wurst oder fettarmen vegetarischen Brotaufstrichen belegt werden kann. Hinzu kommt Obst, das Sie reiben, oder weiches, geschältes Obst im Stück, das Sie Ihrem Kind zum Selbstessen in die Hand geben können (z. B. Banane oder Birne). Am Ende des 1. Lebensjahres kann Ihr Kind Müsli aus ver-

#### Hätten Sie's gewusst?

Im Bio-Müsli sind die Früchte ungeschwefelt.

schiedenen Vollkorngetreideflocken mit frischem Obst der Saison, Milch, gemahlenden Nüssen und ohne Zuckerzusatz essen.

### Mittagsmahlzeit

Diese warme Mahlzeit entspricht der Familienkost, die auch nicht mehr püriert, sondern am besten nur zerdrückt wird. Hauptbestandteil sollten Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln und Gemüse sein. Dieses können ältere Kinder auch in Form von Rohkost oder Salat essen. Sie sollten Ihrem Kind 2–3-mal pro Woche eine kleine Portion Fleisch und 1–2-mal Fisch sowie 1-mal Ei geben. Die übrigen Mittagsmahlzeiten sind idealerweise vegetarisch und bestehen aus Gemüse, Kartoffeln oder Getreideprodukten.

*Im Öko-Landbau werden Hennen artgerecht gehalten. Die besonders tiergerechte Gestaltung der Ställe und Ausläufe gibt den Tieren die Möglichkeit, ihr art Eigenes Verhalten auszuleben: Futtersuche, scharren, picken, flattern, Körperpflege beim Sand- und Sonnenbaden.*

*Neben Vorschriften zur Haltung müssen Bio-Bauern auch besondere Regelungen zur Fütterung der Tiere beachten und greifen möglichst auf selbst erzeugtes Futter zurück.*

### Zwischenmahlzeiten

sind entweder Brot oder Getreideflocken mit Milch und Obst (Müsli), Obstsaft oder fein geriebene Gemüserohkost. Ältere Kinder essen auch gerne einen Joghurt als Zwischenmahlzeit. Kekse, Kuchen und Süßigkeiten sollte Ihr Kind wegen des hohen Zuckergehalts nur wenig essen. Bevorzugen Sie dabei Vollkornprodukte oder beispielsweise Reiswaffeln. Auch Zwieback ohne Zuckerzusatz ist eine leckere Alternative.

### Trinken

Ihr Kind braucht jetzt mehr und mehr Flüssigkeit, deshalb sollte es regelmäßig zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch trinken. Am besten geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, Saftschorlen aus 1 Teil Saft und 2 Teilen Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Es sollte kein schwarzer oder grüner Tee gegeben werden, denn diese enthalten Koffein.

### Was Sie besser meiden sollten:

- Seien Sie vorsichtig mit kleinen, harten Lebensmitteln wie Johannisbeeren, Nüssen und Saaten (Sesam, Leinsamen u.a.). Sie können beim Verschlucken leicht in die Luftröhre gelangen.
- Geben Sie Ihrem Kind möglichst keine schwer verdaulichen Lebensmittel wie fette Wurst, fettes Fleisch oder in Fett gebackene Speisen.
- Im 1. Lebensjahr sollten Kinder keinen Honig essen, da er eventuell mit krankheitserregenden Bakterien belastet sein könnte.
- Auf die Zugabe von Zucker, Honig oder Sirup in Getränken sollte besser verzichtet werden. Auch andere Lebensmittel sollten nicht übermäßig gesüßt werden. So beugen Sie der Gewöhnung an Zucker und der Entstehung von Karies vor.
- Meiden Sie Speisen mit künstlichen Aromen und Geschmacksverstärkern, damit Ihr Kind seine Geschmacksnerven ganz natürlich aus-

bilden kann.

- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen. Ein gesundes Kind hat in der Regel auch ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl.

#### Tipps:

- Solange Ihr Kind keine Backenzähne hat, kann es Lebensmittel mit Hüllen wie etwa Tomaten, Paprika und Erbsen schlecht kauen. Schneiden Sie solche Lebensmittel besser in kleine Stücke oder zerdrücken Sie sie.
- Geben Sie Ihrem Kind hartes rohes Gemüse wie Karotten erst, wenn es schon gut kauen kann.
- Würzen Sie mild, und salzen Sie das Essen für Ihr Kind möglichst wenig. Verwenden Sie jodiertes und fluoridiertes Speisesalz.

Menüs oder Milchnahrungen, sind nicht nötig.

- Integrieren Sie Bio-Produkte in Ihren Speiseplan für die ganze Familie und tragen Sie so zu einer gesunden und unbelasteten Umwelt Ihrer Kinder bei.

Schritt für Schritt nimmt Ihr Kind immer öfter am normalen Familienessen teil. Dabei kann die Reihenfolge der Mahlzeiten natürlich nach Bedarf verändert werden. Schön, aber auch wichtig ist, dass Ihr Kind mindestens eine Mahlzeit in Ruhe mit der ganzen Familie einnimmt.

Seien Sie ein gutes Vorbild. So wächst Ihr Kind gesund heran und wird nicht übergewichtig.

- Milchsäurehaltige Produkte wie fettarmer Joghurt oder Quark können ab dem Ende des 1. Lebensjahres die Milch ersetzen. Bitte achten Sie auf den Zuckeranteil. Häufig ist er sehr hoch. Besser ist es, dem Joghurt und Quark selbst frisches Obst zuzugeben. Lassen Sie Ihr Kind dabei zuschauen, wie Sie den Joghurt selbst zubereiten, und erklären Sie ihm, was Sie machen. Das steigert seinen Appetit auf frische und gesunde Produkte.
- Kleinkinder sollten nicht mehr aus der Flasche trinken, weder Milch noch andere Getränke. Bei dieser Trinkweise werden die Zähne umspült. Das macht sie kariesanfällig.
- Nach dem 1. Lebensjahr vertragen Kinder nahezu alle Lebensmittel. Spezielle Produkte für Kleinkinder, wie die im Handel angebotenen

#### Hier finden Sie weitere Informationen:

- IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, [www.in-form.de](http://www.in-form.de)
- Netzwerk Gesund ins Leben, [www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, [www.dge.de](http://www.dge.de)
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)



## ERNÄHRUNG ALLERGIEGEFÄHRDETER SÄUGLINGE

### Allergie

- Unter einer Nahrungsmittelallergie wird eine krank machende Überempfindlichkeit zumeist gegen körperfremde Eiweiße (Allergene) verstanden. Es handelt sich dabei um eine Reaktion des Immunsystems.
- Grundsätzlich kann jedes Lebensmittel eine Allergie auslösen. Voraussetzung zur Entwicklung einer Allergie ist jedoch die Veranlagung.
- Eine allergische Reaktion kann sich unmittelbar nach dem Verzehr eines Lebensmittels bemerkbar machen, aber auch erst nach 24 bis 48 Stunden.



### Risikokinder und Empfehlungen in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten

- Als Risikokinder werden Neugeborene bezeichnet, in deren Familie mindestens ein Geschwisterkind oder ein bzw. beide Elternteile bereits an einer allergischen Erkrankung leiden.
- Ziel der Ernährungsempfehlungen ist es, Allergien in den ersten Lebensjahren zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern. Ein Risikokind sollte bis Anfang des 5. Lebensmonat ausschließlich gestillt werden.
- Für eine Verzögerung der Einführung der Beikost nach Beginn des 5. Lebensmonat gibt es keine Empfehlungen mehr. Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass nicht der Verzicht auf potentielle Allergene, sondern

eine Toleranzentwicklung durch die gezielte Gabe von Lebensmitteln der richtige Weg zur Vermeidung von allergischen Erkrankungen ist. Zur Allergieprävention gibt es zudem keine allgemeingültige restriktive Diät für Schwangere und Stillende. Es gibt jedoch Hinweise dafür, Schwangeren und Stillenden ,Meeresfische zu empfehlen.

- Außerdem sollten Sie als Mutter während der Schwangerschaft nicht rauchen.
- Wenn das Stillen nicht oder nicht ausreichend möglich ist, wird bis zum Beginn des 5. Lebensmonats Ihres Kindes eine HA-Nahrung (hypoallergene Nahrung) empfohlen. Es gibt hochgradig hydrolysierte und teilhydrolysierte Nahrung.

Bei einer Hydrolyse werden die Eiweiße bereits vor dem Verzehr wie bei der Verdauung gespalten. Säuglingsnahrung auf Sojabasis ist zur Allergenprävention nicht empfehlenswert. Die Milch von Tieren ist ebenfalls nicht geeignet.

- Bitte bereiten Sie die Säuglingsmilch nicht selbst zu. Ihr Kind wird dann nicht ausreichend versorgt. Zudem können bei selbst zubereiteter Säuglingsnahrung hygienische Probleme auftreten.
- Lüften Sie Ihre Wohnräume regelmäßig, um die Entstehung von Schimmelpilzen zu verhindern und vermeiden Sie eine erhöhte Konzentration an Innenraum-Schadstoffen wie Formaldehyd aus neuen Möbeln.

- Alle Kinder sollten nach den STIKO-Empfehlungen ([www.rki.de](http://www.rki.de), Infektionsschutz, Impfen) geimpft werden.

### Ab dem 5. bis spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats wird die Beikost eingeführt.

Bei Risikokindern wird die Beikost wie bei Nicht-Risikokindern eingeführt. Es mehren sich zudem Hinweise, dass Fisch für das Kind einen protektiven Effekt hat. Auch die Einführung von Weizen und Vollmilch im Abendbrei, wenn zusätzlich an den anderen Mahlzeiten gestillt wird, scheinen zur Toleranzentwicklung beizutragen. Empfehlenswert ist zudem ein kontrollierter Kostaufbau. Durch diese Kontrolle können mögliche Allergene frühzeitig erkannt werden.

- Neue Lebensmittel werden dabei am Anfang in wöchentlichen Abständen, später im Abstand von 3–4 Tagen getestet.

- Verträgt Ihr Kind das neue Lebensmittel, kann das nächste gefüttert werden. Reagiert das Baby mit Hautreizungen, Blähungen oder schlechtem Allgemeinbefinden, sollte das Lebensmittel weggelassen werden.
- Der erste Brei ist Karottenpüree. Dieses wird im Allgemeinen gut vertragen.
- Verträgt der Säugling Karotten, werden als Nächstes erst Kartoffeln und dann mageres Fleisch unter Zugabe von etwas raffiniertem Rapsöl gereicht (gut pürieren!). Verzichten Sie bitte auf Salz.

*Bei der Verwendung von Lebensmitteln aus ökologischem Landbau ist das Risiko für Schadstoffrückstände grundsätzlich geringer. Ferner sind bei der Verarbeitung Geschmacksverstärker, Aromen nicht natürlichen Ursprungs und viele in der konventionellen Lebensmittelwirtschaft zugelassene Zusatzstoffe verboten.*

### Ab dem 6. bis spätestens mit dem 8. Lebensmonat

Jetzt können Sie mit dem Milch-Getreide-Brei beginnen, der mit Vollmilch und Getreideflocken/-gries zubereitet wird. Daran schließt sich der Getreide-Obst-Brei an, der aus Getreide und gekochtem Obst wie Birne oder süßem Apfel besteht. In Absprache mit dem Arzt oder Ernährungsberater kann die Reihenfolge der Einführung der Breie auch geändert werden.

- Zucker, Honig und andere Süßungsmittel sollten Sie bei der Ernährung Ihres Säuglings weglassen.
- Für den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei können nun auch weitere Gemüsearten wie Kürbis, Pastinaken, Brokkoli und Blumenkohl verwendet werden.
- Mit Einführung der 3. Beikost werden Getränke in Form von Trinkwasser, Mineralwasser (mit dem Hinweis: „für die Säuglingsernährung geeignet“) und Kräutertees (z.B. echter Kamillentee) angeboten.



### Ab dem 10. Lebensmonat

Das Kind kann nun langsam an der Familienkost teilnehmen. Auch jetzt ist darauf zu achten, dass die Nahrung abwechslungsreich und vollwertig ist. Im Kapitel „Ernährung des Kleinkindes“ finden Sie weitere wertvolle Empfehlungen.

- Ein gesundes Ernährungsverhalten lernen die Kinder am besten von Anfang an. Die empfohlene Ernährungsweise liefert Energie – aber nicht zu viel – deckt den Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen und trägt zur Prävention von Erkrankungen bei.
- Besteht der Verdacht auf eine Lebensmittelallergie bei Ihrem Kind, sind für die Diagnose eine eingehende Anamnese (Krankengeschichte

und Ernährung) und eine gezielte allergologische Testung (wie Haut- und Bluttest) notwendig. Hieraus lassen sich jedoch nur Hinweise auf eine Allergie ableiten. Ein Nachweis kann nur über eine spezifische Eliminationsdiät und gezielte Wiedereinführung (Provokation) erfolgen. Ist das Vorliegen einer Allergie so durch einen Arzt bestätigt worden, ist eine langfristige Karenzdiät mit Meidung des Allergens gerechtfertigt.

### Hier finden Sie weitere Informationen:

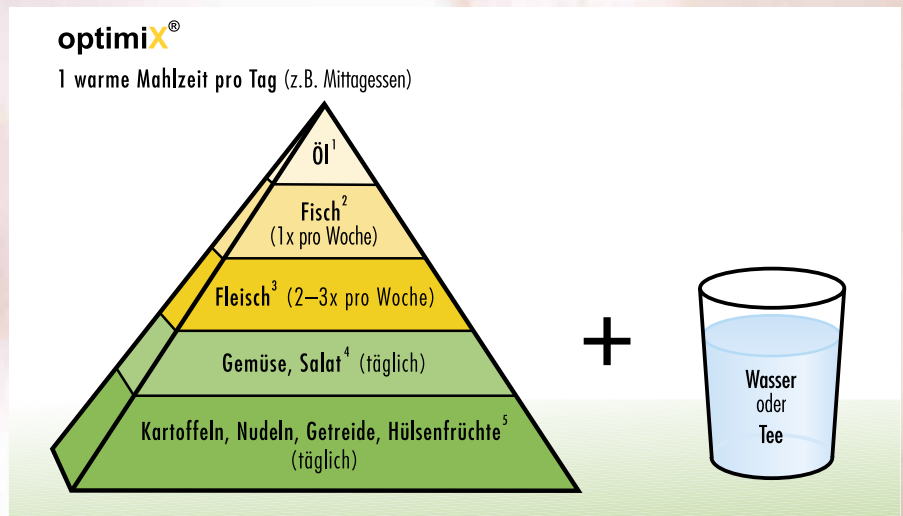
- Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie, [www.dgaki.de](http://www.dgaki.de)
- Kompaktinfo „Allergierisiko? – So können Eltern vorbeugen“ und Allergie-Risiko-Check, Netzwerk Gesund ins Leben, [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, [www.dge.de](http://www.dge.de)
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

## VORBEUGUNG GEGEN ÜBERGEWICHT BEI KLEINKINDERN

Die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher in Deutschland ist leider hoch.

Deshalb sollten Sie die Gewichtsentwicklung Ihres Kindes im Auge behalten. Der Kinderarzt trägt im gelben Kinderuntersuchungsheft das jeweils aktuelle Gewicht Ihres Kindes ein.

Er wird das Gewicht abhängig von Alter, Größe und Geschlecht des Kindes beurteilen.



Beispiel einer warmen Mahlzeit nach optimiX.

Die Pyramidenform verdeutlicht den optimalen Mengenanteil der Lebensmittel an der Mahlzeit. Diese Lebensmittel liefern viele Vitamine und Mineralstoffe. Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund; <sup>1</sup> Vitamin E; <sup>2</sup> Jod; <sup>3</sup> Eisen, Zink, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>; <sup>4</sup> Kalzium, Vitamin C, B<sub>2</sub>, Folsäure, Carotin; <sup>5</sup> Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan, Vitamin B<sub>6</sub>, Niacin

### Beugen Sie Übergewicht vor

#### • Lebensmittelauswahl:

Für eine gesunde Ernährung in allen Altersstufen gilt das Prinzip:

**Sparsam** Zucker und Süßigkeiten, Salz, Snackprodukte und fettreiche Lebensmittel

**Mäßig** tierische Lebensmittel wie Wurst oder Käse.

**Reichlich** pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sowie natürliche, energiearme Getränke, z. B. Wasser oder ungesüßte Kräutertees.

Wählen Sie möglichst naturbelassene Lebensmittel. Stark verarbeitete Produkte wie z. B. spezielle Kinder-Joghurtsorten oder Schokoriegel sind häufig sehr fetthaltig und süß. Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker wirken ungünstig auf das natürliche Geschmacksempfinden Ihres Kindes.

#### • Ernährungsverhalten:

Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig Mahlzeiten an, zum Beispiel neben Frühstück, Mittagessen und Abendessen eine kleine Mahlzeit am Vormittag und am Nachmittag. Diese Mahlzeiten sollten sich mit essensfreien Zeiten abwechseln. Machen Sie aus den Mahlzeiten ein Erlebnis, indem Sie den Tisch von Zeitung, Spielzeug und anderen Dingen freiräumen und für das gemeinsame Essen decken. Beziehen Sie Ihr Kind schon früh in die Mahlzeitenzubereitung mit ein und seien Sie ein gutes Vorbild. Wichtig ist es, auf innere Signale wie Hunger, Appetit und Sättigung zu achten und unterscheiden zu lernen: „Hat mein Kind Hunger, oder schreit es, weil es im Moment Aufmerksamkeit möchte?“

#### Hätten Sie's gewusst?

Dass es inzwischen die meisten Knabbereien auch in Bio-Qualität gibt. Achten Sie aber auch hier auf einen sparsamen Genuss von Zucker und Fetten.





• **Bewegung:**

Kinder bewegen sich gerne. Fördern und unterstützen Sie diesen Bewegungsdrang. Bestimmt gibt es eine Sportgruppe in Ihrer Nähe. Gemeinsames Spielen und Turnen macht allen Kindern Spaß. Für Kleinkinder sollte es, wenn überhaupt, nur wenige Fernseh- und Computerzeiten geben. Bieten Sie als spannende Alternative gemeinsame Ausflüge oder Spiele mit Freunden an. Schenken Sie Ihrem Kind ein Laufrad, einen Roller, einen Ball oder einen Hula-Hoop-Reifen. Auch so fördern Sie die Bewegung Ihres Kindes.

• **Psychosoziale Faktoren:**

Oft wird aus Langeweile gegessen. Mit eindeutigen Naschregeln (z. B. nicht mehr als

eine Süßigkeit pro Naschmalzeit, nicht vor dem Fernseher naschen) können Sie diesem Problem entgegenwirken. Bei Anspannung und Stress helfen ruhige Gespräche innerhalb der Familie. Seien Sie kritisch gegenüber Kinderlebensmittel-Werbung. Häufig sind derartige Produkte zu fett und enthalten zu viel Zucker.

• **Umwelt und Natur:**

Nehmen Sie sich Zeit und bieten Sie Ihren Kindern vielfältige Möglichkeiten, gemeinsam mit Ihnen die Natur zu erkunden. Forscher- und Abenteuerspiele wecken Begeisterung und Respekt vor allem Lebendigen. Und das Wissen um die Zusammenhänge in der Natur fördert den Bezug zu Lebensmitteln und den bewussten Umgang damit.

• **Ihre Vorbildfunktion:**

Beobachten und reflektieren Sie, wo Sie ihr eigenes Ess- und Bewegungsverhalten verändern können. Seien Sie „Verbündete“ und fördern Sie die Stärken Ihrer Kinder. Sprechen Sie keine Verbote aus, sondern vereinbaren Sie Regeln im Umgang mit Süßigkeiten oder Fast Food.

*Der ökologische Landbau wirkt sich günstig auf den Naturhaushalt aus. So ist die Artenvielfalt an Ackerwildkräutern und Insekten auf Öko-Flächen meist höher als auf konventionell bewirtschafteten Äckern. Die Belastung von Gewässern und Böden wird bei ökologischer Wirtschaftsweise deutlich vermindert.*

**Folgen von Übergewicht**

Übergewicht kann langfristig zu körperlichen Erkrankungen führen wie Diabetes (Zuckerkrankheit), erhöhtem Blutdruck, Gelenkbeschwerden, Rücken- und Knieleiden. Auch die seelischen Belastungen können sehr gravierend für Ihr Kind sein. Denn Übergewichtige werden häufig gehänselt und akzeptieren sich selbst und ihren Körper nicht. Konsequenz: Ihr Kind zieht sich zurück. Über Jahre hinweg können sich so ernsthafte Essstörungen einschleichen. Wirken Sie dem frühzeitig entgegen und holen Sie sich im Zweifelsfall Rat von einem Fachmann.

**Hier finden Sie weitere Informationen:**

- IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung, [www.in-fom.de](http://www.in-fom.de)
- Netzwerk Gesund ins Leben, [www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien)
- Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter AGA, [www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, [www.dge.de](http://www.dge.de)
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

## IM EINKLANG MIT DER NATUR

Der Hauptgedanke der ökologischen Landwirtschaft ist ein Wirtschaften im Einklang mit der Natur. Der landwirtschaftliche Betrieb wird dabei als Organismus mit den Bestandteilen Mensch, Tier, Pflanze und Boden gesehen. Der ökologische Landbau möchte einen möglichst geschlossenen betrieblichen Nährstoffkreislauf erreichen, die Bodenfruchtbarkeit erhalten und mehren und die Tiere artgemäß halten. Ökologischer Landbau und ökologisch erzeugte Lebensmittel bedeuten in Anbau und Produktion:

- kein Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln, stattdessen Anbau

von weniger anfälligen Sorten in geeigneten Fruchtfolgen, Einsatz von Nützlingen und mechanische Unkrautbekämpfungsmaßnahmen

- keine Verwendung leicht löslicher mineralischer Düngemittel, Ausbringen von organisch gebundenem Stickstoff vorwiegend in Form von Mist, Gründüngung durch Stickstoff sammelnde Pflanzen und Einsatz langsam wirkender natürlicher Düngestoffe
- artgerechte Tierhaltung, das heißt beispielsweise ausreichend Auslaufflächen, keine Käfighaltung von Geflügel, keine Vollspaltenböden bei der Rinder-, Schaf- und Schweinehaltung, ausreichender Stallkomfort

- Antibiotika dürfen nicht präventiv, sondern nur im Notfall verabreicht werden; nach der Behandlung ist die doppelte gesetzliche Wartezeit einzuhalten, um zu verhindern, dass sich im Endprodukt Rückstände von Antibiotika befinden
- begrenzter, streng an die Fläche gebundener Viehbesatz der Betriebe
- Fütterung der Tiere möglichst mit hofeigenem Futter, wenig Zukauf von Futtermitteln
- kein Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen
- keine Verwendung von chemisch-synthetischen Wachstumsregulatoren

In der Verarbeitung von Bio-Produkten:

- Begrenzung der in der Verarbeitung zulässigen Zusatzstoffe auf nur ca. 10% der sonst in der Lebensmittelwirtschaft erlaubten Zusatzstoffe
- keine Geschmacksverstärker und Aromen nicht natürlichen Ursprungs
- keine künstlichen Farb- und Süßstoffe
- überwiegend nährstoff- und qualitätsschonende Verarbeitung
- aufwändige Kontrollen und Analysen

Ökologischer Landbau ist besonders auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Er erhält und schont die natürlichen Ressourcen in besonderem

Maße. So fördert der ökologische Landbau die Humusbildung und das Bodenleben. Die natürliche Bodenfruchtbarkeit verbessert sich. Ökologischer Landbau belastet das Grund- und Oberflächenwasser in der Regel weniger mit Nährstoffen wie zum Beispiel Nitrat. Der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und das niedrige Düngenniveau reduzieren nicht nur die Gefahr der Gewässerbelastung, sondern fördern auch die Vielfalt des Tier- und Pflanzenlebens. Auf den Öko-Flächen findet man häufig mehr Tier- und Pflanzenarten. Die höheren Humusgehalte der Böden von Öko-Betrieben tragen zur Speicherung von klimaschädigendem CO<sub>2</sub> bei. Der Verzicht auf energieintensiv hergestellte Pflanzenschutz- und

Düngemittel führt zu einem deutlich geringeren Energieeinsatz im ökologischen Landbau und trägt damit entscheidend zum Klimaschutz bei.

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“, „biologisch“ und „ökologisch“ sind im Zusammenhang mit Lebensmitteln durch die EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau gesetzlich geschützt.

Die Kontrolle ist bei Bio-Produkten so umfassend wie bei kaum einer anderen Lebensmittelgruppe. Sowohl Bio-Landwirte als auch alle weiterverarbeitenden Betriebe werden von staatlich zugelassenen Stellen auf die Einhaltung der Vorschriften überprüft. Mindestens einmal im Jahr und zusätzlich auch ohne Anmeldung wird der gesamte Betriebsablauf kontrolliert: die Felder, Ställe, Lager, Verkaufsstätten und die Buchhaltung. Für importierte Bio-Lebensmittel gelten die gleichen strengen Auflagen. Bio-Produkte müssen mit der Code-Nummer der zuständigen Öko-Kontrollstelle (zum Beispiel DE-Öko-001-Kontrollstelle) gekennzeichnet werden.

Seit Juli 2010 müssen alle in der EU hergestellten vorverpackten Bio-Lebensmittel das EU-Bio-Logo tragen. Weiterhin muss die Herkunft der Rohstoffe mit „EU-Landwirtschaft“, „Nicht-EU-Landwirtschaft“ oder „EU/Nicht-EU-Landwirtschaft“ gekennzeichnet sein. Das deutsche Bio-Siegel hat einen hohen Bekanntheitsgrad und kann weiterhin eingesetzt werden.

Deutsches Bio-Siegel: EU-Bio-Logo:



Im ökologischen Landbau wird ein möglichst geschlossener betrieblicher Nährstoffkreislauf angestrebt: Die auf einem Hof gehaltenen Tiere sollen möglichst mit dort erzeugtem Futter ernährt werden; der anfallende Dung dient dem Betrieb zur Nährstoffversorgung der Pflanzen. Viehhaltung und Ackerbau müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Durch die strenge Begrenzung des flächenbezogenen Viehbesatzes soll eine Überdüngung der Flächen vermieden und der Futteranbau für den eigenen Betrieb ermöglicht werden.

Die Warenzeichen der Verbände weisen auf die Einhaltung strengerer verbandseigener Vorgaben für Anbau und Verarbeitung hin. Darüber hinaus bieten vielfach Handelsketten Bio-Produkte unter einer eigenen Bio-Marke an. Für diese Bio-Eigenmarken gelten die EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau als Mindeststandard.

#### Vom Landwirt zur Ladentheke

Kinder bekommen einen ganz anderen Zugang zur Natur und zu den Dingen, die sie essen, wenn sie schon früh die Herkunft und Verarbeitung von Nahrungsmitteln erleben können. Ein Ausflug auf einen Bauernhof, in eine Gärtnerei oder Bäckerei wird zur Entdeckungsreise. Hier können Ihre Kinder sehen, woher das Korn für unser Brot stammt oder die Milch für den Joghurt. Es gibt zahlreiche Betriebe, die ihre

Hoftore öffnen und einen Einblick hinter die Kulissen ermöglichen. Fragen Sie nach Hof-festen, Tagen der offenen Tür oder Terminen für Betriebsbesichtigungen. Höfe mit Direktvermarktung können auch ohne Ankündigung zu den Öffnungszeiten besucht werden. Die Anbauverbände des ökologischen Landbaus informieren Sie gerne über Adressen und Termine in Ihrer Region. Auch der Deutsche Bauernverband steht Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung.



**BIOPARK®**  
Ökologischer Landbau





**Einkaufserlebnis Bio**

Der Einkauf von Bio-Lebensmitteln wird immer einfacher, die Auswahl immer größer. Bio-Produkte sind heute fast überall erhältlich. Probieren Sie aus, wo Ihnen das Einkaufen am meisten Spaß macht.

**Beim Bio-Bauern im Hofladen:** Nirgends bekommen Sie die Ware so frisch vom Acker wie direkt beim Bauern. Wer etwas Zeit mitbringt, kann Bauernhof pur erleben und köstliche Hofspezialitäten mit nach Hause nehmen. Für Ihre Kinder bedeutet ein Bauernhofbesuch ein Abenteuererlebnis besonderer Art, wenn sie beim Kälberfüttern oder Melken zuschauen können.

**Versandhandel und Abokiste:** Wer es bequem möchte, der kann sich die Waren direkt nach Hause liefern lassen. Per Abokiste können Sie die ganze Bandbreite an heimischem Obst und Gemüse kennen lernen. Brot, Aufschnitt und Trockenprodukte können Sie gleich mitbestellen. Bei Lieferrhythmus und Inhalt werden meist Ihre ganz individuellen Wünsche berücksichtigt.

**In Naturkostladen, Supermarkt und Reformhaus:** Service, persönliche Betreuung und eine große Auswahl an Bio-Lebensmitteln inklusive Convenience-Produkten, wenn's mal schnell gehen muss – all das und noch viel mehr bieten Ihnen die Naturkostgeschäfte. Daneben halten

die Läden vielfach Non-Food-Produkte wie Naturkosmetik für Sie bereit.

Die Bandbreite reicht vom kleinen Tante-Emma-Laden um die Ecke über Handwerksbetriebe wie Bio-Bäckerei und -Metzgerei bis zum Bio-Supermarkt. Während die kleineren Geschäfte vor allem auf Beratungskompetenz setzen, punkten Bio-Supermärkte durch eine breite Sortimentsvielfalt. Viele Naturkostgeschäfte und Bio-Supermärkte werden noch von Bauern und Verarbeitern aus der Umgebung beliefert. Reformhäuser verfügen traditionell über eine große Auswahl an Bio-Lebensmitteln.

Und auch konventionelle Supermärkte, Verbrauchermärkte und Discounter führen mittlerweile ein immer breiteres Angebot an ökologischen Produkten.

**Auf dem Öko-Wochenmarkt:**

Öko-Märkte bieten Frische und Einkaufserlebnis in einem: eine riesige Auswahl an Obst, Gemüse, Brot, Käse und Fleisch, aber auch Küchenkräuter, Oliven oder Blumen. Hier treffen Sie Bauern und Verarbeiter und erhalten wertvolle Infos und Rezepte aus erster Hand. Tipp: Fragen Sie die Erzeuger nach alten regionalen Sorten.

**Tipp:** Es lohnt sich, auf die Herkunft der Lebensmittel zu achten, denn durch den Kauf saisonaler Ware aus der Region kann man Transportwege reduzieren und zum Klimaschutz beitragen. Zudem wird die heimische Landwirtschaft gestärkt und Arbeitsplätze bleiben erhalten. Davon profitieren auch Naherholung und Tourismus, wenn vielfältige Agrarformen das Landschaftsbild prägen.

Viele Einkaufsmöglichkeiten sind in regionalen Bio-Einkaufsführern aufgeführt, unter [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de).

# Saisonkalender (für heimisches Obst und Gemüse)

|                 | Jan. | Feb. | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug. | Sep. | Okt. | Nov. | Dez. |
|-----------------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>Obst</b>     |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Äpfel           |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Aprikosen       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Birnen          |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Brombeeren      |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Erdbeeren       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Heidelbeeren    |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Himbeeren       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Johannisbeeren  |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Kirschen, sauer |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Kirschen, süß   |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Mirabellen      |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Pfirsiche       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Pflaumen        |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Quitten         |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Stachelbeeren   |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Tafeltrauben    |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |

|                               | Jan. | Feb. | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug. | Sep. | Okt. | Nov. | Dez. |
|-------------------------------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>Gemüse</b>                 |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Blumenkohl                    |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Bohnen                        |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Brokkoli                      |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Chicorée                      |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Chinakohl                     |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Grünkohl                      |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Gurken: Salat, Minigurken     |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Gurken: Einlege-, Schälgurken |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Erbsen                        |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Kartoffeln                    |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Knollenfenchel                |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Kohlrabi                      |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Kürbis                        |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Möhren                        |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |

|                                     | Jan. | Feb. | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug. | Sep. | Okt. | Nov. | Dez. |
|-------------------------------------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| Pastinaken                          |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Porree                              |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Radieschen                          |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Retlich                             |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Rhabarber                           |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Rosenkohl                           |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Rote Bete                           |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Rotkohl                             |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Schwarzwurzel                       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Sellerie: Knollensellerie           |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Sellerie: Stangensellerie           |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Spargel                             |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Spinat                              |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Spitzkohl                           |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Steckrüben (Kohlrüben)              |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Tomaten: geschützter Anbau          |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Tomaten: Gewächshaus                |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Weißkohl                            |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Wirsingkohlrabi                     |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Zucchini                            |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Zuckermais                          |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Zwiebeln                            |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings- |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |

Sehr geringe Klimabelastung:

Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:

„Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

Lagerware

Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung:

Produkte aus geheizten Gewächshäusern

|                         | Jan. | Feb. | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug. | Sep. | Okt. | Nov. | Dez. |
|-------------------------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>Salate</b>           |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Eissalat                |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Endiviansalat           |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Feldsalat               |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Kopfsalat, Bunte Salate |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Radiccio                |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Romansalate             |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Rucola (Rauke)          |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |      |

Mehr Informationen zum Saisonkalender finden Sie unter: [www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

**verbraucherzentrale**  
www.verbraucherzentrale.de