

## Vorwort: Worauf es wirklich ankommt

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, haben Eltern viele Fragen. Ist es empfehlenswert, die Nahrung selbst zuzubereiten, nur Industrieprodukte zu kaufen, mit Bio- oder Normalkost zu füttern oder sich auf Schriften der Babykosthersteller zu verlassen? Noch nie war das Angebot an Babykost so groß. Neben herkömmlicher Säuglingsmilch gibt es hypoallergene Milch, Frischmilch- oder Fertigmilchbreie, Gläschen in allen Variationen, Babytees, spezielle „Kindermilch“ für über Einjährige und „Babywasser“ von Geburt an.

### INFO

#### Marketing statt Gesundheit

Trotz kaum überschaubarer Produktvielfalt und hochtrabenden Werbesprüchen: Das vorrangige Interesse der Hersteller ist es nicht, Ihrem Baby einen möglichst gesunden Start ins Leben zu ermöglichen. Die Anbieter von Babykost wollen vor allem ihre Produkte verkaufen.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei,

- › Unsicherheiten abzubauen,
- › Werbeaussagen kritisch zu hinterfragen und
- › den unübersichtlichen „Angebots-Dschungel“ durchschaubar zu machen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten, die dem jeweiligen Entwicklungsstand angepasst ist. Ernährungsfehler in den ersten Lebensjahren können die körperliche und seelische Entwicklung beeinträchtigen und sich auch später noch negativ auf die Gesundheit auswirken.

- **Allergien:** Die Einführung von Beikost vor dem Beginn des 5. Lebensmonats erhöht das Risiko des Kindes, eine Allergie zu entwickeln.
- **Aromen:** In den ersten Lebensjahren werden die Geschmacksvorlieben geprägt. Durch aromatisierte Lebensmittel gewöhnen sich die Kinder an den „Kunstgeschmack“ und lehnen natürliche Lebensmittel eventuell ab.
- **Bakterien:** Salmonellen, Listeriose- oder EHEC-Bakterien sind für Kleinkinder besonders gefährlich.
- **Gentechnik:** Die Risiken der Gentechnologie sind noch nicht hinreichend erforscht. Babynahrung muss gentechnikfrei bleiben.
- **Nährstoffe:** Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sind lebenswichtige Nährstoffe, die in der richtigen Menge in Babynahrung vorhanden sein sollten. Eine Unterversorgung führt zu einem Nährstoffmangel. Durch zu viel Zucker oder Fett kann bereits in jungen Jahren Übergewicht entstehen – mit allen negativen gesundheitlichen Folgen. Schon etwa 15 Prozent der Kinder im Grundschulalter bringen zu viel Gewicht auf die Waage.
- **Schadstoffe:** Pestizidrückstände, Schimmelpilzgifte, Nitrat oder Blei können krank machen.
- **Vitamine und Mineralstoffe:** Ein Mangel schwächt die gesunde Entwicklung.
- **Zucker:** Zu viel Zucker in der Babykost führt nicht nur zu schlechten Zähnen, sondern kann die Ernährungsgewohnheiten von Anfang an auf „süß“ programmieren.

Wir alle wünschen uns rundherum gesunde, widerstandsfähige und zufriedene Kinder. Durch die richtige Ernährung von Anfang an können Eltern dazu beitragen. Es gilt die **Maxime: Richtig essen – Werbung vergessen.**



# Stillen

## Stillen: Das Beste fürs Baby

Muttermilch ist die natürlichste und beste Nahrung für Säuglinge. Für die Mehrzahl der Babys ist ausschließliche Muttermilchernährung in den ersten sechs Lebensmonaten die optimal angepasste Ernährung. Wann der beste Zeitpunkt für die Einführung von Beikost ist, wird zurzeit intensiv und kontrovers diskutiert. Welche Meinungen es gibt, finden Sie zusammengefasst im Kapitel zum Ernährungsfahrplan.

### INFO

#### Aufs Stillen vorbereiten

Manchmal sind die Lebensumstände nicht ideal und Babys sind verschieden. Auch kürzere Stillzeiten sind von großem gesundheitlichen Wert für Ihr Baby. Erfahrungen zeigen, dass Mütter, die sich schon vor der Geburt über das Stillen informieren und von ihrem Partner und Umfeld unterstützt werden, länger stillen.

#### Pluspunkte der Muttermilch

- **Alle Nährstoffe:** Alle notwendigen Stoffe, die Babys zum Wachsen brauchen, sind in ausreichender Menge enthalten. Muttermilch ist leicht verdaulich und perfekt auf das noch unreife Verdauungssystem des Säuglings abgestimmt.
- **Wichtige Abwehrstoffe:** Diese schützen vor Atemwegserkrankungen und Magen-Darm-Infekten. Muttermilch enthält Bestandteile, die die Reifung der Darmschleimhaut und des Immunsystems fördern.
- **Weniger Krankheiten:** Gestillte Kinder erkranken seltener an Allergien, Zöliakie, Diabetes mellitus Typ 1 und sterben seltener am plötzlichen Kindstod. Muttermilch fördert die Ausbildung einer gesunden Darmflora – der sogenannten Bifidusflora.

### Muttermilch untersuchen lassen

Nur wenn ein Verdacht auf eine erhöhte Belastung besteht, sollte man Muttermilch untersuchen lassen. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn

- › eine Familie in einem alten Haus in mit Holzschutzmitteln belasteten Räumen wohnt,
- › Mütter an ihrem Arbeitsplatz Schadstoffen wie Lösemitteln oder Pestiziden ausgesetzt sind oder
- › sie in einer besonders schadstoffbelasteten Region wohnen, z. B. in der Nähe einer Müllverbrennungsanlage oder Chemiefabrik.

Regionale Adressen von Untersuchungsämtern, die Muttermilch-Untersuchungen durchführen, erhalten Eltern bei allen Verbraucherzentralen.

### Medikamente, Alkohol, Nikotin und Koffein

Nicht nur Umweltgifte, sondern auch Alkohol, Nikotin, Koffein und Arzneimittel, die von der Mutter konsumiert werden, können in die Muttermilch übergehen und vom Säugling mitgetrunken werden. Während wir den Umweltgiften weitgehend wehrlos ausgesetzt sind, können sogenannte Genussgifte und Tabletten in der Stillzeit gezielt eingeschränkt bzw. ganz vermieden werden. Auch wenn diese Einschränkungen vielfach als lästig empfunden werden: Die Gesundheit des Babys sollte Vorrang haben.

- **Medikamente:** Versuchen Sie, auf jegliche Medikamenteneinnahme während der Stillzeit zu verzichten und lesen Sie die speziellen Hinweise für stillende Mütter auf den Beipackzetteln. Sind Sie selbst wegen gesundheitlicher Probleme auf die Einnahme von Arzneimitteln angewiesen, so sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen eventuell ein anderes, besser verträgliches Mittel empfehlen. Generell gilt:

Je höher die Dosis, desto gefährlicher werden die Wirkstoffe für das Baby. So können beispielsweise Psychopharmaka Säuglinge ständig schläfrig machen oder Antibiotika Durchfälle verursachen.

- **Alkohol:** In Deutschland werden jährlich ca. 2.200 schwer alkoholgeschädigte Kinder geboren. Sie leiden unter Missbildungen oder Behinderungen, weil die Mütter in der Schwangerschaft zu viel Alkohol getrunken haben. Auf etwa 10.000 bis 15.000 Kinder schätzt man die Anzahl derjenigen, die aus dem gleichen Grund später Lernstörungen, eine beeinträchtigte Sprachentwicklung oder Wahrnehmungsstörungen aufweisen. Die Alkoholkonzentrationen in der Muttermilch sind kaum niedriger als die des Blutes, sodass Sie nicht nur während der Schwangerschaft, sondern auch in der Stillzeit möglichst keinen Alkohol trinken sollten. Beim Stillen nimmt der Säugling etwa drei Prozent der Alkoholmenge zu sich, die die Mutter getrunken hat. Das berühmte Gläschen Sekt, Wein oder Bier sollten Sie sich nur gelegentlich gönnen, und dann nicht vor dem Stillen, sondern etwa eine Stunde danach. „Hochprozentiges“ (Whisky, Rum, Korn oder Cognac) und regelmäßiger Alkoholkonsum, z. B. jeden Tag ein Bier, können die gesunde Entwicklung eines Babys beeinträchtigen.



- **Nikotin:** Rauchen sollte in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und generell in der Gegenwart von Kindern für beide Elternteile tabu sein. Denn Tabakrauch enthält neben Nikotin auch viele andere Gifte, zum Beispiel das Schwermetall Cadmium und Formaldehyd. Viele werden nicht nur über das Einatmen, sondern auch über die Muttermilch direkt vom Baby aufgenommen. Säuglinge, die Zigarettenrauch

## Flaschenkinder: Durchblick in Sachen Säuglingsmilch

Falls Mütter nicht stillen können oder wollen, etwa wegen einer eigenen Krankheit oder der des Kindes, ist es auch möglich, seinen Säugling mit Fertigmilch gesund zu ernähren. Auf viele Vorteile der Muttermilch müssen Mutter und Kind zwar verzichten, aber es lässt sich eine ebenso liebevolle Beziehung zum Kind aufbauen.

Von Natur aus bestehen Unterschiede in der Zusammensetzung von Kuhmilch und Muttermilch, daher ist Kuhmilch nicht zur Säuglingsernährung geeignet. So enthält Kuhmilch mehr Eiweiß und Mineralstoffe, aber weniger Fett und Kohlenhydrate als Muttermilch. Flaschenmilch ist zwar nur die zweitbeste Lösung, hat inzwischen allerdings einen hohen Standard in punkto Annäherung an die Muttermilch erreicht. Damit dieser



Vorteil industriell hergestellter Säuglingsmilch erhalten bleibt, ist es wichtig, sich bei der Zubereitung der Milch nach den Herstellerangaben zu richten. Bei Unterdosierungen können Mangelerscheinungen auftreten. Noch viel häufiger werden jedoch durch einen Löffel Pulver mehr, die Zugabe von Haferflocken oder anderen Getreidezubereitungen die Nieren der Säuglinge überlastet.

### Nährstoffe von Muttermilch und Kuhmilch

Inhaltsstoffe pro 100 g	Muttermilch	Kuhmilch
Eiweiß	1,1 g	3,3 g
Fett	4,0 g	3,6 g
Kohlenhydrate	7,0 g	4,6 g
Mineralstoffe	210 mg	740 mg

## Säuglingsmilch im Überblick

	Säuglingsanfangsnahrung		Folgemilch
	Pre	1	2 und 3
<b>Als Ersatz für Muttermilch geeignet?</b>	an Nährstoffgehalt der Muttermilch angepasst – kann diese ersetzen	an Nährstoffgehalt der Muttermilch angepasst – kann diese ersetzen	nur als Teil einer Mischkost im Beikostalter – nicht als Muttermilchersatz in den ersten sechs Lebensmonaten
<b>Unterschiede in der Nährstoffzusammensetzung? Empfehlenswert?</b>	enthält wie Muttermilch nur Milchzucker ja	kann zusätzlich z. B. Stärke oder Maltose enthalten ja, wenn ohne zugesetzten Zucker (außer Laktose)	kann zusätzlich Saccharose, Fruktose und Honig enthalten überflüssig

- **Säuglingsnahrung Pre:** Säuglingsmilchnahrung mit der Bezeichnung „Pre“ enthält wie die Muttermilch als einziges Kohlenhydrat Milchzucker. Sie ist dünnflüssig und kann dem

## Kaputte Zähne durch Süßgetränke

Die Kariesgefahr kommt aus den Saugerfläschchen, die Babys selbst in die Hand nehmen können. Denn wenn die Kleinen stundenlang zur Beruhigung an säurehaltigen Fruchtsäften, süßen Babytees oder anderen gesüßten Getränken herumnuckeln, umspülen die Flüssigkeiten die vorderen Zähne des Oberkiefers. Der Speichel, der sonst für den Schutz des Zahnschmelzes sorgt, kommt nicht mehr an die Zähne heran. Während süße Tees zu Löchern im Zahnschmelz führen, lässt die Säure aus den Fruchtsäften die Zähne braun werden und löst mit der Zeit den Zahnschmelz auf. Im schlimmsten Fall vereitert der Kieferknochen und bereits der Durchbruch der ersten Zähne ist gestört. Bei einigen Kindern sind im Frontzahnbereich des Oberkiefers nur noch schwarze Stummel in entzündetem Zahnfleisch übrig. Dieser Eiterherd stellt für den ganzen Körper als Infektionsquelle eine Belastung dar. Zahnärzte und Kieferchirurgen können die Schäden dann nur noch notdürftig durch komplizierte Operationen beheben.

Eine weitere Folge von zerstörten und damit zu früh gezogenen Milchzähnen können Kieferfehlbildungen sein. Außerdem führt das Dauernuckeln an süßen Getränken zur frühzeitigen Gewöhnung an einen süßen Geschmack. Ein Mangel an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen kann entstehen, wenn statt der Milchnahrung zuckrig-wässrige Getränke gegeben werden.

Obwohl den Herstellern, die sich mit ihren Werbesprüchen und Hochglanzbroschüren angeblich der Kindergesundheit verpflichten, die negativen Auswirkungen des Dauernuckelns und gesüßter Tees längst bekannt waren, wurden die möglichen Gesundheitsrisiken lange vertuscht. Dabei ist bereits seit Langem erwiesen: Werden gesüßte Getränke von Babys selbst dauergenuckelt, entsteht schlückchenweise Karies!

### Karies an Milchzähnen vermeiden

- **Instant-Kindertees überflüssig:** Ein Baby braucht zur Deckung seines Flüssigkeitsbedarfs in den ersten sechs Lebensmonaten nur Muttermilch oder seine Milchnahrung. Später können Babys und Kleinkinder ihren Durst mit ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees oder stillem Mineralwasser löschen. Spätestens ab dem ersten Geburtstag sollten Sie Ihrem Kind keine Saugerflasche mehr geben. Es kann sich bereits mit neun Monaten über eine Trink-Lerntasse an Becher oder Glas gewöhnen.
- **Flasche selbst halten:** Damit es nicht zum Dauernuckeln kommt, nehmen Sie die Flasche in die Hand. Sogar Flüssigkeiten, die keinerlei süße oder saure Stoffe enthalten, machen die Zähne empfindlicher gegenüber Karies, da dann Wasser und nicht mehr der schützende Speichel die Zähne umspült.
- **Tee selbst kochen:** Bei Fieber, Durchfall oder sehr heißen Außentemperaturen kann es sinnvoll sein, das Baby häufiger anzulegen. Auch ein für die Säuglingsernährung geeignetes Mineralwasser, abgekochtes Leitungswasser oder ungesüßte Früchte- oder Kräutertees können in diesen Fällen den Durst löschen. Fenchel-, Hagebutten-, Malven- oder Kamillentee, die es lose oder im Teebeutel zu kaufen gibt, sind geeignet. Schwarzer Tee ist für Babys und Kleinkinder nicht gut, weil er anregend wirkt und die Gerbsäure aus dem Tee Verbindungen mit Eisen aus der Nahrung eingeht. Dadurch wird die Eisenaufnahme des Körpers behindert.





## Ernährungsfahrplan: Wann kommt die Beikost?

Wie lange ein Kind ausschließlich gestillt bzw. mit Säuglingsanfangsnahrung ernährt werden soll und welches der optimale Zeitpunkt zur Einführung von Beikost ist – darüber hat es in den vergangenen Jahren eine intensive wissenschaftliche Diskussion gegeben.

- **Ab dem siebten Monat:** Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt immer noch sechs Monate ausschließliches Stillen. Nach einer systematischen Analyse aller verfügbaren Studien im Jahr 2009 kommen die WHO-Experten zu der Einschätzung, dass sechsmonatiges, ausschließliches Stillen Vorteile gegenüber einem Zeitraum von drei bis vier Monaten ausschließlichen Stillens sowohl in Entwicklungsländern als auch in westlichen Industrieländern hat. Dazu gehören ein geringeres Risiko für Magen-Darm-Infekte und ein schnellerer Gewichtsverlust der Mutter nach der Geburt sowie ein längeres Aussetzen der Menstruation. Negative Effekte auf das Wachstum des Kindes wurden nicht festgestellt, verringerte Eisenspiegel nur in Studien, die in Entwicklungsländern durchgeführt wurden.
- **Ab dem fünften Monat:** Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft ins Leben gerufene „Netzwerk junge Familie“ hat mit einem großen Kreis von Experten einheitliche Empfehlungen für Deutschland erarbeitet. Für alle Kinder – auch die allergiegefährdeten – empfehlen sie einen Zeitraum von vier bis sechs Monaten ausschließlichem Stillen. Anders ausgedrückt: Frühestens mit dem Beginn des fünften Lebensmonats und spätestens mit dem Beginn des siebten Lebensmonats sollten Eltern mit der Beikost beginnen. Diese Empfehlung soll der individuell unterschied-

lichen Entwicklung der Kinder – und damit dem unterschiedlichen Nährstoffbedarf – Rechnung tragen.

- **Stillen und Beikost:** Die Einführung der Beikost sollte nicht mit dem Abstillen einhergehen. Vielmehr vermindern die Breimahlzeiten langsam und schrittweise die Muttermilchmenge. Es gibt zahlreiche Hinweise dafür, dass Kinder die neuen Nahrungsmittel besser vertragen, wenn parallel zur Beikosteinführung weiter gestillt wird.

Entscheidend für den Zeitpunkt der Beikosteinführung ist natürlich auch die Sättigung und Gewichtsentwicklung des Kindes und die Reife insgesamt. Folgende Hinweise zeigen, dass ein Kind reif für die Beikost ist:

- › Es interessiert sich stark für andere Lebensmittel, z. B. von Eltern oder Geschwistern.
- › Es drückt nicht mehr sofort das Essen mit der Zunge heraus.
- › Es will häufiger gestillt werden, weil es hungrig ist.
- › Es greift öfter mal zum Löffel und führt diesen zum Mund.

### TIPP

#### Zeitpunkt der Beikosteinführung

Machen Sie den genauen Zeitpunkt der Beikosteinführung von Ihrer persönlichen Lebenssituation abhängig. Wenn Sie bereits wissen, dass Sie sieben Monate nach der Geburt zurück in den Job wollen oder müssen, fangen Sie schon vorher mit der Beikost an. Wenn Sie ein ganzes Jahr Elternzeit eingeplant haben und gerne lange stillen möchten, können Sie sich bis zum Beginn des siebten Lebensmonats Zeit lassen.

## Selberkochen oder Fertigmilch?

Aus Supermärkten oder Drogerien sind sie nicht mehr wegzudenken – die langen Regale mit Babygläschen und Getreidebreien. Ob Brei mit Stracciatella-Geschmack oder Nudeln mit Sauce Bolognese – alles ist zu haben. Doch kann es richtig sein, Babys von Anfang an nur Konservenkost löffeln zu lassen?

Und wie können Eltern aus der überwältigenden Vielfalt des Angebots die sinnvollen Produkte herausfinden?

### Checkliste für Babys Fertigmilch

- ✓ **Inhaltsstoffe aus ökologischem Anbau:** Bevorzugen Sie Anbieter, die ihre Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau beziehen.
- ✓ **Achten Sie auf die Zutatenliste:** Denn dort müssen die Zutaten des Gemüse- oder Obstbreis aufgelistet werden. Bevorzugen Sie Gläschennahrung, die den angegebenen Rezepturen für selbst zubereitete Breie weitgehend entspricht.
- ✓ **Salzfrei ist besser:** Lassen Sie Gläschen mit Salz und Gewürzen im Regal stehen.
- ✓ **Zucker ist überflüssig:** Achten Sie in der Zutatenliste auf Zucker und andere Süßungsmittel und wählen Sie gezielt ungesüßte Produkte aus.
- ✓ **Weniger ist mehr:** Je einfacher die Zusammensetzung, desto besser. Nüsse, Schokolade, Aromen usw. haben in der Kost von Säuglingen nichts zu suchen.
- ✓ **Für Gemüse-Gläschen wichtig:** Der Brei muss nicht mehr als vier Zutaten enthalten. Vermeiden Sie Gläschen mit wilden Gemüse-mischungen. Aus jeder der folgenden

Gruppen sollte ein Lebensmittel im Brei vertreten sein:

1. Gemüse
2. Kartoffeln, Reis oder Nudeln
3. Fleisch, 20–30 g pro Glas
4. Pflanzenöl

- ✓ **Fett ergänzen:** Ein Blick auf die Nährstoffangaben der Gläschen zeigt, dass diese oft weniger als die erforderlichen Fettmengen enthalten. Wenn Sie Ihrem Kind also öfter Gläschennahrung geben, sollten Sie das fehlende Fett hinzufügen, etwa einen Teelöffel Öl.
- ✓ **Fertig-Milch-Brei ist eigentlich überflüssig:** Wenn Sie ihn trotzdem benutzen wollen, beschränken Sie sich bis zum Ende des ersten Lebensjahres auf Produkte, die als Einsatzzeitpunkt „ab dem 6. Lebensmonat“ angeben. Breie mit einem aufgedruckten Einsatzzeitpunkt, der darüber liegt (z. B. ab dem achten Lebensmonat), enthalten vermehrt Zutaten, die für Säuglinge überflüssig sind. Das Getreide sollte als Vollkornprodukt enthalten sein. Fertigmilchbrei sollte einen Zusatz von Jod zur Kropfvorbeugung enthalten. Er wird in der Zutatenliste als Kaliumjodid oder Kaliumjodat angegeben.
- ✓ **Für Getreide-Obst-Gläschen ist wichtig:** Bevorzugen Sie zuckerfreie Produkte und solche, die das Getreide als Vollkorn enthalten, da es mehr Vitamine und Mineralstoffe enthält als Auszugsmehlprodukte. Ferner sollte der Brei keine Milch oder Milchprodukte enthalten, da sie die Ausnutzung von Eisen aus dem Getreide verschlechtern.



## Wenn Nahrung verweigert wird

Kinder, die sehr schlechte Esser sind, gibt es nicht so selten wie man meinen könnte. Schätzungsweise fünf bis zehn Prozent aller Säuglinge und Kleinkinder leiden an sogenannten Fütterstörungen. Selten lassen sich organische Ursachen finden, meistens sind psychische Belastungen der Grund für auffälliges Essverhalten. Kinder, die nicht essen wollen, können Eltern beim täglichen Zirkus ums Essen zur Verzweiflung bringen. Dabei gleicht keine Störung einer anderen, es spielt so vieles mit hinein. Fachleute empfehlen vor allem viel Geduld und Gelassenheit, häufig geht diese Phase auch wieder vorbei.

Ein ausgeprägt wählerisches Verhalten ist auch gar nicht so selten, die „Food Neophobie“. Gemeint sind Angst und Ablehnung bei neuen Nahrungsmitteln, zum Beispiel bestimmten Gemüsesorten auf dem Speiseplan.

### TIPP

#### Was tun bei Nahrungsverweigerung?

Wenn Sie die Situation über mehrere Wochen als belastend ansehen, sollten Sie sich professionelle Hilfe holen. Ansprechpartner können der Kinderarzt oder die regionalen Beratungsstellen „Frühe Hilfen“ sein. Nützliche Adresslisten finden Sie zum Beispiel auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de).

Von behandlungsbedürftigen Fütterstörungen spricht man, wenn

- › die durchschnittliche Mahlzeitendauer länger als 45 Minuten beträgt,
- › es regelmäßig zum Hochwürgen oder Erbrechen der Mahlzeiten kommt,
- › die Nahrung komplett verweigert wird oder das Kind extrem wählerisch ist,
- › das Baby mindestens einen Monat lang zu wenig an Gewicht zunimmt oder an Gewicht verliert,
- › Gewicht und Größe hinter einer normalen Entwicklung zurückbleiben.



# Allergien und Unverträglichkeiten



## So lernen Kinder essen

Das soziale Umfeld – das heißt die Familie, die Freunde, die Esskultur im jeweiligen Land – sind ausschlaggebend dafür, was Kinder mögen und was sie nicht mögen. Nahrungsvorlieben sind also nicht angeboren, sondern erlernt. Wie sonst könnte es möglich sein, dass in manchen Ländern Hunde und Heuschrecken als Delikatesse gelten, während sich die meisten Europäer schon bei dem Gedanken an solches Essen schütteln müssen.

Das soziale Umfeld, das sind in den ersten Lebensjahren vor allem Eltern und Geschwister, bevor später der Einfluss von Kindergarten und Schulfreunden hinzukommt. Geschmacksvorlieben werden von Anfang an durch die Erfahrungen mit Essen geprägt. Zusätzlich lernen Kinder durch Nachahmen. Eltern und ältere Geschwister sind die wichtigsten Vorbilder. Grund genug, das eigene Essverhalten einmal aufmerksam zu betrachten.

### INFO

#### Vorbild sein

Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind überwiegend Gesundes wie Vollkornbrot, Gemüse und Obst isst, müssen Sie es selbst vorleben. Zeigen Sie Ihrem Kind dagegen täglich, dass Ihnen weiße Brötchen und viel Fleisch eigentlich besser schmecken, wird Ihre Erziehung kaum Aussicht auf Erfolg haben.

Übrigens finden sich schon im Fruchtwasser und später in der Muttermilch Geschmacksstoffe aus dem Essen der Mutter wieder. So lernen Babys schon frühzeitig den Geschmack von Lebensmitteln kennen, die die Mutter regelmäßig isst. Dies steigert möglicherweise die Akzeptanz der Lebensmittel während der Beikosteinführung.

## Vorliebe für Süßes

Neugeborene kommen nicht mit einer Vorliebe für einzelne Lebensmittel wie Pommes, Schokolade oder Gummibärchen auf die Welt, wohl aber mit einer angeborenen Vorliebe für den süßen Geschmack. Sie geben von Geburt an süßen Lebensmitteln gegenüber salzigen, bitteren oder sauren den Vorzug. Heißt das nun, dass wir dem Süßhunger unserer Kleinen auf Schokolade und Co. machtlos gegenüber stehen? Nein, denn es gibt Faktoren, die die Vorliebe für Süßes verstärken und solche, die sie abschwächen können. So führt ein früher Kontakt mit gesüßten Lebensmitteln in den ersten sechs Lebensmonaten dazu, dass die Kinder auch später Süßes bevorzugen. Unterbleibt jedoch der frühe Kontakt zu Süßem, so nimmt die Süßpräferenz mit der Zeit ab und die Kinder lernen auch die anderen Geschmacksrichtungen schätzen. Diese Erkenntnisse sind ein wichtiger Grund, Säuglingsnahrungen und Beikost im ersten Lebensjahr ungesüßt zu lassen.

Zwar ist die Vorliebe für „süß“ angeboren, aber wie süß etwas sein muss, damit es Kindern schmeckt, ist erlernt. Anders ausgedrückt: Auch mild gesüßte Speisen und die natürliche Süße von Obst kann den Süßhunger von Kindern befriedigen, wenn sie nicht von Anfang an an zu stark gesüßte Produkte gewöhnt werden. Für salzige Speisen gilt im Übrigen das Gleiche: Wie salzig etwas sein muss, um gut zu schmecken, ist erlernt.

### Strikte Verbote sind tabu

Verbotenes wird erst recht attraktiv. Und in einer Umwelt, in der Süßigkeiten allgegenwärtig und massenhaft verfügbar sind, helfen Verbote nicht weiter. Sinnvoller ist es, mit den Kindern den Umgang mit Süßigkeiten zu besprechen.

### TIPP

#### Süßigkeiten gemeinsam auswählen

Erlauben Sie Ihrem Kind eine bestimmte Menge an Süßigkeiten, die in einer „süßen Dose“ aufbewahrt werden. Aus der darf Ihr Kind dann gemeinsam mit Ihnen eine Kleinigkeit auswählen.