

Zeit für Brei

Etwa um den 6. Monat herum benötigt das Baby für seine Entwicklung mehr als nur Muttermilch. Wir haben die Beikostempfehlungen von Kinderärzten unter die Lupe genommen.

Muttermilch sei das Beste fürs Baby, hören wir immer wieder. Tatsächlich bekommt der Säugling zumindest in den ersten Monaten beim Stillen alles, was er für seine Entwicklung braucht. Um den sechsten Lebensmonat ändert sich die Situation allerdings gravierend: Der Energie- und Nährstoffbedarf kann ab diesem Alter durch die Muttermilch (bzw. deren Ersatzprodukte) nicht mehr gedeckt werden. Das Baby benötigt zusätzliche Nahrung in Form sogenannter Beikost. Der Auswahl an Lebensmitteln dafür sind kaum Grenzen gesetzt: Ob Fleisch, Fisch, Gemüse, Nüsse, Obst, Eier oder Getreide – es kommt bereits vieles von dem infrage, was Erwachsene zu sich nehmen. Die Vielfalt auf dem Speisezettel ist auch deshalb entscheidend, da bereits im Babyalter der Grundstein für das künftige Essverhalten gelegt wird. Ein abwechslungsreicher Speisezettel erhöht zudem im späteren Alter die Akzeptanz für neue Lebensmittel. Nur bei wenigen Nahrungsmitteln ist Vorsicht geboten, wie etwa bei Tiermilch. Dazu liegen derzeit noch keine Empfehlungen vor.

Auf Vielfalt achten

Zu beachten ist, dass die verwendeten Nahrungsmittel gut durchgegart oder gedünstet (Gemüse) und vor dem Füttern sorgsam püriert werden. Wichtig ist auch, dass weder Salz noch Süßungsmittel (Zucker, Honig, künstliche Süßungsmittel) zugesetzt werden und dass zur Beikost ausreichend Flüssigkeit (Wasser, ungesüßte Tees) gereicht wird. Ein immer wieder empfohlener Verzicht auf bestimmte potenziell allergieauslösende Lebensmittel wie Fisch, Eier oder Nüsse ist hingegen unnötig. Entgegen anderslautender Meinung konnte bislang kein Zusam-

Richtig essen von Anfang an

Die vom Bundesministerium für Gesundheit, dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH herausgegebene Broschüre „Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen“ enthält alle wesentlichen Informationen zur Beikost. Die Empfehlungen gelten für stoffwechselgesunde und bei der Geburt voll entwickelte Babys. Der Leitfaden ist kostenlos und kann auf der Website des Bundesministeriums für Gesundheit (www.bmg.gv.at/home/Service) heruntergeladen oder per E-Mail über die Adresse broschuerenservice@bmg.gv.at sowie telefonisch unter 0810 81 81 64 bezogen werden.



menhang mit einer später auftretenden Allergie nachgewiesen werden. Auch, dass die Nahrungsmittel über das Erhitzen hinaus speziell zubereitet werden müssen, gehört ins Reich der Fabel. So gibt es etwa keinen Grund, Eier in Eigelb und Eiweiß zu trennen. Mit welchen Lebensmitteln die Beikost begonnen wird, ist unerheblich, ebenso die Reihenfolge der Speisen. Auch der Zeitpunkt der Beikostmahlzeit (morgens, mittags, abends) spielt zunächst keine Rolle. Entscheidend ist alleine das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl des Babys. Nach und nach sollte die Mahlzeitenfrequenz allerdings an die normalen Essgewohnheiten der Familie angepasst werden.

Ab welchem Alter Beikost sinnvoll beziehungsweise notwendig wird, lässt sich nicht verallgemeinern. Es hängt vom Entwicklungsstand des Kindes ab. Grundsätzlich gilt, dass die Zusatznahrung nicht vor der 17. Lebenswoche (Beginn des 5. Monats) und

nicht nach der 26. Lebenswoche (Ende des 6. Monats) eingeführt werden soll. Wann es bei ihrem Kind so weit ist, können Eltern an verschiedenen Reifezeichen erkennen. So sollte etwa der Ausspuckreflex nicht mehr ausgeprägt sein; das Baby halbwegs aufrecht sitzen und sich über mehrere Minuten lang aufrecht halten können. Auch ein prinzipielles Interesse am Essen, etwa das Öffnen des Mundes, wenn Nahrung angeboten wird, ist ein Indiz dafür, dass mit der zusätzlichen Gabe fester Nahrung begonnen werden kann.

Beratung beim Kinderarzt

Damit Eltern den richtigen Zeitpunkt nicht versäumen, sollten sie auch vom Kinderarzt entsprechend beraten werden. Zur Aufklärung gehört, welche Nahrungsmittel geeignet sind und in welcher Form sie zubereitet werden müssen. Aus Berichten Betroffener wissen wir allerdings, dass junge Eltern immer wieder durch falsche Auskünfte – etwa zur Allergieprävention – verunsichert werden. Wir haben deshalb die Beikostempfehlung bei Kinderärzten unter die Lupe genommen. Dazu hat unsere Testperson mit ihrem Baby 15 zufällig ausgewählte Wiener Kinderärzte (9 Vertragsärzte und 6 Wahlärzte) aufgesucht. Der Testzeitraum erstreckte sich über zwei Monate. Zu Testbeginn befand sich das Kind am Anfang der 17. Lebenswoche.

Testergebnisse Beikostempfehlung bei Kinderärzten

bei gleicher Punktezahl Reihung alphabetisch

Ordination	Kosten in €	Wartezeit in min	Beratung in min	Testurteil Erreichte von 100 Prozentpunkten	25 %	65 %									
					ANAMNESE	BERATUNG	Beikostbeginn	Information	Reifezeichen des Säuglings	Stillen/Säuglingsanfangsnahrung wichtig	Eier	Fisch	Nüsse	Glutenhaltige Lebensmittel	
Dr. Theodoropoulos-Klein Claudia	1)	0	25	sehr gut (95)	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Dr. Tiedt-Oberbauer Yelena Marietta	1)	entf. ²⁾	30	sehr gut (89)	++	++	++	++	--	++	++	++	++	++	++
Dr. Paschon Dana	1)	25	25	sehr gut (83)	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Dr. Riedl Hannes	80,-	0	30	sehr gut (83)	+	++	++	++	++	++	o	++	++	++	++
Dr. Sattler-Ertl Waltraud	95,-	0	45	sehr gut (83)	++	++	++	++	++	++	k.A.	++	++	++	++
Dr. Veith Erika	40,-	0	30	sehr gut (81)	++	++	++	+	--	++	o	o	++	++	++
Dr. Zoder Gerlinde A.	60,-	30	20	gut (74)	o	++	++	++	--	++	k.A.	++	++	++	++
Dr. Krammer Barbara Irene	120,-	5	55	gut (73)	++	+	++	+	k.A.	++	o	o	o	o	o
Dr. Raberger Elisabeth	1)	0	45	gut (73)	+	+	++	+	--	++	++	++	++	++	++
Dr. Minarik Maria	1)	35	25	gut (70)	++	+	++	o	--	++	o	--	--	--	++
Dr. Bakhr Ashok	1)	0	40	gut (62)	+	+	++	+	--	++	o	--	o	o	o
Dr. David Martin	100,-	entf. ²⁾	30	durchschnittlich (58)	--	+	++	+	--	++	o	--	--	--	++
Dr. Pekarek Elfriede	1)	25	35	durchschnittlich (45)	+	-	++	-	--	++	--	--	--	--	++
Dr. Pelzl Franz Stefan	1)	0	15	weniger zufriedenstellend (28)	o	-	-- ⁵⁾	o	--	++	o	o	k.A.	++	++
Dr. El-Samaraie Hamid	1)	5	20	weniger zufriedenstellend (26)	o	-	-- ⁵⁾	o	--	++	o	o	o	o	++

Die Einzelbewertungen

<p>Dr. Theodoropoulos-Klein Claudia</p> <p>sehr gut (95 Punkte)</p> <p>Sehr gute Anamnese (Erhebung der Vorgeschichte), ausführliche Untersuchung. Die Beikostberatung fiel umfassend und korrekt aus. Alle Fragen wurden beantwortet. Als zusätzliche Hilfestellung wurden die Reifezeichen des Säuglings erläutert.</p>	<p>Dr. Tiedt-Oberbauer Yelena Marietta</p> <p>sehr gut (89 Punkte)</p> <p>Sehr gute Anamnese, allerdings fehlte die Frage nach vorliegenden Erkrankungen. Korrekte Empfehlungen zu Beikostbeginn und Speisenauswahl. Eine mitgegebene Information entsprach nicht mehr ganz den aktuellen Beikostempfehlungen.</p>	<p>Dr. Paschon Dana</p> <p>sehr gut (83 Punkte)</p> <p>Gute Anamnese; es fehlten aber die Fragen nach vorliegenden Erkrankungen und danach, ob das Testkind eine Frühgeburt war. Korrekte Empfehlungen zum Beikostbeginn und weitgehend korrekte Speisenauswahl.</p>	<p>Dr. Riedl Hannes</p> <p>sehr gut (83 Punkte)</p> <p>Bei der Anamnese fehlten die Fragen nach vorliegenden Erkrankungen und danach, ob das Kind neben dem Stillen auch Flaschenkost erhält. Sehr gute Beikostberatung – falscher Hinweis, dass Ei erst ab dem 7. Monat gegeben werden darf.</p>	<p>Dr. Sattler-Ertl Waltraud</p> <p>sehr gut (83 Punkte)</p> <p>Sehr gute Anamnese und Beratung. Die mitgegebene Informationsbroschüre enthielt Fehlinformationen, die von der Ärztin ausgebessert worden waren. Da es sich allerdings um eine Werbebroschüre handelte, gab es hier Punkteabzug.</p>
<p>Dr. Veith Erika</p> <p>sehr gut (81 Punkte)</p> <p>Sehr gute Anamnese, sorgfältige Untersuchung. Gab die nicht zutreffende Information, dass Ei, Fisch und Fleisch nicht vor dem 9. Monat angeboten werden sollen. Die Beikost solle mit Obstsaften beginnen, danach sollten Obst- und Gemüsebreie angeboten werden.</p>	<p>Dr. Zoder Gerlinde A.</p> <p>gut (74 Punkte)</p> <p>Nur durchschnittliche Anamnese. Korrekte Information, wann mit der Beikost begonnen werden kann. Die Informationen im mitgegebenen Informationsblatt waren nicht ganz korrekt.</p>	<p>Dr. Krammer Barbara Irene</p> <p>gut (73 Punkte)</p> <p>Sehr gute Anamnese und Untersuchung. Gab nicht zutreffende Informationen, dass Ei, Fisch, Nüsse und glutenhaltige Lebensmittel erst ab dem 9. bis 10. Monat angeboten werden sollen. Entscheidend sei die Reaktion des Kindes.</p>	<p>Dr. Raberger Elisabeth</p> <p>gut (73 Punkte)</p> <p>Gute Anamnese. Die Ärztin untersuchte das Baby und erkundigte sich nach der Ernährung. Gab die nicht zutreffende Information, dass der Beikost etwas Salz hinzugefügt werden könne.</p>	<p>Dr. Minarik Maria</p> <p>gut (70 Punkte)</p> <p>Sehr gute Anamnese und Untersuchung des Kindes. Erkundigte sich danach, ob eine Frühgeburt vorliege. Gab die nicht zutreffende Information, dass Nüsse und Fisch nicht vor dem ersten Lebensjahr gegeben werden sollten.</p>
<p>Dr. Bakhr Ashok</p> <p>gut (62 Punkte)</p> <p>Gute Anamnese. Gab Fehlinformationen – etwa, dass Eier erst ab dem 10. Monat, Fisch nicht vor dem ersten Lebensjahr, Nüsse wegen der Aspirationsgefahr nicht von Anfang an und Fleisch erst ab dem 7. Monat angeboten werden sollten.</p>	<p>Dr. David Martin</p> <p>durchschnittlich (58 Punkte)</p> <p>Keine Anamnese, untersuchte das Kind nicht. Beschränkte sich rein auf das Beratungsgespräch. Gab allerdings eine gute allgemeine Beikostberatung.</p>	<p>Dr. Pekarek Elfriede</p> <p>durchschnittlich (45 Punkte)</p> <p>Die wesentliche Frage nach einer Frühgeburt wurde nicht gestellt. Gab die nicht zutreffende Information, dass Ei, Fisch und Nüsse im ersten Lebensjahr nicht angeboten werden sollten, Salz hingegen in geringer Menge schon.</p>	<p>Dr. Pelzl Franz Stefan</p> <p>weniger zufriedenstellend (28 Punkte)</p> <p>Fragen nach Erkrankungen, Frühgeburt oder gegebener Flaschenkost neben dem Stillen wurden nicht gestellt, das Kind wurde allerdings untersucht. Gab die falsche Information, dass man bereits ab dem 4. Monat mit der Beikost beginnen könne.</p>	<p>Dr. El-Samaraie Hamid</p> <p>weniger zufriedenstellend (26 Punkte)</p> <p>Keine ausführliche Anamnese. Gab nicht zutreffende Informationen zum Beikostbeginn (4. Monat). Ei, Fisch, Nüsse und Fleisch sollen erst ab dem 8. bis 10. Monat angeboten werden.</p>

Fleisch (Eisen)	Lebensmittel schrittweise einführen	Lebensmittel immer wieder anbieten	Verschiedene Lebensmittel anbieten	Zwischen Lebensmitteln 2–3 Tage warten	Zeitpunkt Beikost selbst bestimmen	Kein Zwang	An Essgewohnheiten der Familie anpassen	Beginn mit 2–3 Teelöffeln	Hygiene beim Zubereiten	Kein Salz, Zucker, Honig und Süßmittel	Hochwertige Öle	Nahrung gedünstet, warm und püriert	Ab 8 Monate festere Konsistenz anbieten	10 % INFORMATIONSMATERIAL
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	entf.
++	++	++	++	++	--	++	++	++	++	++	++	++	++	+
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	--	-
++	++	++	++	++	++	++	++	++	--	++	--	++	k.A.	entf.
++	++	++	++	++	++	++	++	++	--	++	--	++	--	--
o	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	--	o ³⁾	k.A.	entf.
++	++	++	++	k.A.	++	++	++	++	--	++	--	++	++	o
--	++	++	++	--	++	++	++	++	++	++	--	++	--	entf.
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	-- ⁴⁾	--	++	++	entf.
o	++	++	++	++	++	++	++	++	--	--	--	++	--	entf.
o	++	++	k.A.	--	--	++	++	++	--	++	++	++	++	--
--	++	++	++	--	++	++	++	++	++	++	++	++	++	entf.
--	++	++	++	++	++	++	++	++	++	-- ⁴⁾	--	--	++	entf.
o	++	--	++	++	++	--	--	++	--	++	--	--	--	entf.
o	--	--	++	--	--	--	--	--	--	++	--	--	++	--

Zeichenerklärung: entf. = entfällt k.A. = keine Angabe ¹⁾ Vertragsarzt, Verrechnung über e-card ²⁾ Testerin verspätete sich
³⁾ mit Obst-/Gemüsesäften beginnen ⁴⁾ Salz kann eventuell in geringen Mengen verwendet werden; führt zur Abwertung
⁵⁾ führt zur Abwertung der Beratungsnote, wenn über Beikostbeginn nicht korrekt informiert wurde
Beurteilungsnoten: sehr gut (++) , gut (+) , durchschnittlich (o) , weniger zufriedenstellend (-) , nicht zufriedenstellend (--) **Prozentangaben** = Anteil am Endurteil **Erhebung:** Juni/Juli 2012



Anbieter

- Dr. Bakhru Ashok**, Pirkebnnerstraße 1–3/14/5+6, 1120 Wien, 01 813 08 66
- Dr. David Martin**, Tilgnerstraße 3, 1040 Wien, 0664 200 07 41
- Dr. El-Samaraie Hamid**, Braunspergengasse 27/5/1, 1100 Wien, 01 967 34 42
- Dr. Krammer Barbara Irene**, Dommayergasse 2, 1130 Wien, 01 877 80 60
- Dr. Minarik Maria**, Wagramer Straße 25/2/9, 1220 Wien, 01 263 76 00
- Dr. Paschon Dana**, Brünner Straße 190/1/8, 1210 Wien, 01 294 46 46
- Dr. Pekarek Elfriede**, Schöffelgasse 20, 1180 Wien, 01 479 51 83
- Dr. Pelzl Franz Stefan**, Sechskrügelgasse 1/4, 1030 Wien, 01 712 47 88
- Dr. Raberger Elisabeth**, Sieveringer Straße 36, 1190 Wien, 01 320 66 77
- Dr. Riedl Hannes**, Heinestraße 11/12, 1020 Wien, 01 212 27 38
- Dr. Sattler-Ertl Waltraud**, Herzmanskystraße 18/10, 1140 Wien, 0699 197 192 97
- Dr. Theodoropoulos-Klein Claudia**, Liebhartsgasse 32/1, 1160 Wien, 485 87 87
- Dr. Tiedt-Oberbauer Yelena Marietta**, Josefstädter Straße 34/9, 1080 Wien, 01 890 57 76
- Dr. Veith Erika**, Katleingasse 22, 1230 Wien, 01 888 26 54
- Dr. Zoder Gerlinde A.**, Kinderspitalgasse 4, 1090 Wien, 01 968 21 11

Der Test fiel insgesamt positiv aus. Elf der getesteten Kinderärztinnen und -ärzte machten ihre Sache sehr gut oder gut. In den meisten Fällen wurde vermittelt, dass mit der Beikost nicht vor dem 5. Monat begonnen werden darf. Einige der Mediziner rieten dazu, nur zu stillen, solange der Nährstoffgehalt reicht. Die Beratungen dauerten zwischen 15 und 55 Minuten. Bis auf einen Arzt erkundigten sich alle Mediziner nach dem Mutter-Kind-Pass und sie wollten wissen, ob das Kind noch gestillt wird. Zehn Ärzte unter-

suchten das Baby, acht fragten nach, ob das Kind eine Frühgeburt war. In neun Ordinationen wollten die Mediziner wissen, ob das Baby auch Flaschenkost erhält. Beim Teilverfahren schnitten 12 der getesteten 15 Ärzte mit „sehr gut“ beziehungsweise „gut“ ab, in drei Fällen mussten wir ein „weniger zufriedenstellend“ vergeben. Zwei der letztgenannten Ärzte wollten unserer Mutter weismachen, dass mit der Beikost bereits ab dem 4. Monat begonnen werden könne, dies führte zur Abwertung im Test.

Kein Ersatz. Beikost kann frühestens ab der 17. Lebenswoche (Beginn 5. Monat) gereicht werden. Sie soll Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung nicht ersetzen, sondern dient lediglich der Ergänzung. Die Portionen dürfen nicht zu groß sein (2 bis 3 Teelöffel) und die Lebensmittel müssen unbedingt gar gedünstet und püriert werden.

Auf Vielfalt achten. Bei der Auswahl der Lebensmittel zur Beikost ergeben sich kaum Einschränkungen, im Gegenteil: Vielfalt ist wichtig, da der Grundstein für das künftige Essverhalten bereits im Babyalter gelegt wird. Neben Fleisch und Fisch, Gemüse und Obst kommen auch Eier oder Getreide infrage.

Nicht würzen und süßen. Für die Beikost tabu sind Gewürze, Salz sowie Süßungsmittel (Zucker, Honig, synthetische Süßstoffe) jeglicher Art. Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist unbedingt zu achten, geeignet sind Wasser und ungesüßte Tees.



Der Test erfolgte in Kooperation mit dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger.

Immerhin waren sich alle Kinderärzte einig, dass Muttermilch beziehungsweise Säuglingsanfangsnahrung zusätzlich zur Beikost angeboten werden sollte. Unterschiedliche und fehlerhafte respektive unvollständige Auskünfte erhielt unsere Mutter dagegen, was die Gabe von Eiern, Fisch, Nüssen anbelangt. Dass Vielfalt auf dem Speisezettel förderlich ist, nicht gewürzt oder gesüßt werden sollte, wussten fast alle Ärzte. Auch dass bei der Einführung der Beikost kein Zwang ausgeübt und die Gewöhnung mit sehr kleinen Portionen (2 bis 3 Teelöffel) erfolgen sollte, wurde meistens vermittelt. In verschiedenen Ordinationen wurde unsere Mutter auch mit Informationsmaterial versorgt. Dabei zeigte sich allerdings, dass dieses teilweise nicht auf dem neuesten Stand war. Mitunter widersprachen darin gedruckte Aussagen gar dem in der Ordination mündlich gegebenen Rat. Fragwürdig erscheint auch, wenn von den Ärzten ausgegebene Broschüren von Beikostherstellern stammen, die darin Werbung für ihre Produkte betreiben. Derartiges Material hat unserer Meinung nach in Ordinationen nichts verloren, zumal in Österreich sehr gutes unabhängiges und zudem kostenloses Informationsmaterial erhältlich ist.