



### Folge 45

## ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR KINDER

17.06.2021

**Martin Hammerl**

Moderator

**Carina Kanz**

Ernährungsberaterin im OptimaMed Gesundheitsresort St. Josef in Salzburg

[www.optimamed-stjosef.at](http://www.optimamed-stjosef.at)

**Martin Hammerl**

Im allerbesten Fall sieht die Ernährung für Kinder so aus: sie schmeckt ihnen, sie ist gesund, sie werden satt davon, sie bekommen alles mit, was der Körper braucht, und, und, und. Ja, klingt auf dem Papier schon nicht so einfach und alle Eltern und Betreuungspersonen werden wissen, das kann schon kompliziert werden manchmal, wenn es um Ernährung für kleine Kinder geht. Wir sind heute für Sie da um Licht ins Dunkel zu bringen. Ich bin Martin Hammerl, heute zum Thema Ernährung für kleine Kinder. Mein Gast Ernährungsberaterin Carina Kanz aus dem OptimaMed Gesundheitsresort Sankt Josef in Salzburg heute per

Skype zugeschaltet. Schönen guten Tag Frau Kanz. Schön, dass Sie wieder die Zeit haben.

**Carina Kanz**

Hallo! Guten Tag, freut mich!

**Martin Hammerl**

Schon ein Stammgast, die Frau Kanz, in Sachen Ernährungsthemen hier bei uns im Podcast. Ja, Frau Kanz, wenn ich Ihnen fünf Familienmagazinen Artikel über Ernährung lese, kriege ich wahrscheinlich zehn unterschiedliche Tipps und Ratschläge, wie sich Kleinkinder und Babys am besten ernähren sollten. Gibt es eigentlich sowas, aus ernährungstechnischer Sicht, wie allgemein gültige Regeln für die Ernährung für die ganz Kleinen?

**Carina Kanz**

Das ist eine spannende Frage, aber jeder, der Kinder hat oder ein Elternteil ist, wird bemerken: Ernährung ist ein ganz ein individuelles und persönliches Thema. Also ganz wichtig ist, dass man vor allem, egal in welcher Lebensphase, auf Vorleben, Werte und Traditionen der Familie eingeht und das ist was ganz Persönliches, dass sich vor allem Mutter und Kind Zeit nehmen und, dass auf die persönliche Entwicklung des Kindes geachtet wird. Kinder haben einfach noch ein ganz natürliches Verhalten und die haben natürliche Interessen und die zeigen einem was sie möchten. Und was so aber eine allgemeingültige Regel schon ist: Kinder brauchen Geduld. Man muss da wirklich Geduld haben und Raum schaffen für neues und für Interesse der Kinder. Und man wird auch sehen, wenn jemand mehr Kinder hat, jedes Kind ist anders, entwickelt sich unterschiedlich schnell, hat andere Vorlieben und kann manche Dinge früher oder später und das darf man einfach bei so kleinen Wesen nicht vergessen.



## **Martin Hammerl**

Gut, also so Allgemeinkonzepte, die wir darüber stülpen können über alle Babys und Kleinkinder, gibt es also schon mal nicht, das zum Start in die Folge. Werfen wir mal einen Blick so auf den Bedarf dieser ganz kleinen Kinder. Ist ja, da funktioniert ja der Körper noch komplett anders gewissen Aspekten, im Vergleich zu Erwachsenen. Wie unterscheiden sich da jetzt die Verdauung und der Nährstoffbedarf von Babys und Kleinkindern, von dem von Erwachsenen? Was wird dann mehr gebraucht, was vielleicht auch weniger?

## **Carina Kanz**

Ein ganz ein wesentlicher Unterschied ist, so ein kleines Kind, so ein Wesen, wird geboren und es ist ja nicht alles komplett. Es ist schon fertiger Mensch, aber es ist noch nicht alles ganz ausgereift. Also wir haben zum Beispiel den Darm, der einfach noch seine gewisse Zeit braucht. Deswegen haben wir ja als erstes die Stillnahrung oder die Pre-Nahrung, die wirklich auf diese Bedürfnisse angepasst ist. Und dann, wenn der Darm schon besser entwickelt wurde, kann man eben mit dieser Beikost beginnen, wenn sich der Körper mehr entwickelt hat. Wichtig ist: Es ist ein Körper, der im Wachstum und in der Aufbauphase ist. Deshalb brauchen sie einfach für ihre Verhältnisse mehr, als wenn man es auf uns umrechnen würde. Es ist natürlich weniger, im Teelöffelbereich, wenn sie klein sind, aber insgesamt brauchen sie mehr von allem, weil sie ja noch nicht diese Speicherung oder diese Ressourcen der erwachsenen Körper hat. Wir als Erwachsene sind ausgewachsen und das muss aber erst der kleine Körper aufbauen. Das muss sich alles erst entwickeln und deshalb brauchen sie eigentlich von allem mehr, sagen wir so.

## **Martin Hammerl**

Durch die Bank.

## **Carina Kanz**

Durch die Bank, genau.

## **Martin Hammerl**

Okay. Gibt es da eigentlich irgendwelche Vitamine oder Nährstoffe oder irgendwas, was Sie da besonders hervorheben möchten, was bei der Nahrungszufuhr für Kleinkinder vielleicht ganz oben stehen sollte? Oder ist das, dass sie sagen, ja einfach durch die Bank wirklich alles?

## **Carina Kanz**

Naja, wenn wir dann beginnen, sagen wir so nach dem fünften bis sechsten Lebensmonat, ist so zirka der Knackpunkt, wo diese erste Nahrung, also die Stillmahlzeit oder diese Pre-Nahrung, wenn man nicht stillt, dann einmal nicht mehr ausreicht. Der Körper hat dann einen gewissen Mehrbedarf an Nährstoffen und der Energiebedarf kann nicht mehr gedeckt werden durch diese Mahlzeiten. Dann ungefähr beginnt dieses Beikost-Alter. Man merkt das auch, die Babys interessieren sie plötzlich, wenn die Eltern was essen, oder die greifen nach dem Essen, oder sie fangen sich an aufzurichten. Und da beginnt dann langsam die Beikost, also mit ein paar Löffeln nur zu Beginn. Und da wird eben von den Ernährungsgesellschaften empfohlen, dass man da eben mit zum Beispiel Eisen und Zink reichen Lebensmitteln beginnt. Wo findet man das? Zum Beispiel in Fleisch, Getreide oder Hülsenfrüchten. Und da gibt es dann, entweder bereitet man es selber zu, da gibt es tolle Breirezepte aus solchen Mixzubereitungen, oder man verwendet eben diese Gläschen.

## **Martin Hammerl**



Stichwort Flüssigkeit. Wie viel Flüssigkeit brauchen Babys und Kleinkinder? Ist das so, dass das mit dem Stillen dann reicht, muss man da noch zusätzlich Wasser geben, oder wie schaut das aus ernährungstechnischer Sicht aus?

### **Carina Kanz**

Zu einem gewissen Punkt reicht erstmal die Stillmahlzeit. Man weiß aber, ab dem zehnten Monat zirka reicht es nicht mehr aus, da kommt immer mehr Beikost ins Spiel und da sollte dann Wasser dazu kommen. Es sind so, um den Dreh, immer pro Tag sechs bis sieben Portionen. Kann man sich auch jetzt nicht viel vorstellen, aber man beginnt hat als Mutter selbst, wer die Erfahrung hat, man beginnt dann mit diesen Trinkfläschchen, die gibt es für jede Alterskategorie. Da gibt man eben Wasser oder diese ungesüßten Baby Tees rein und die Kinder nehmen sich das dann nach Bedarf. Also so ein kleiner Körper ist wirklich sehr intelligent und er weiß ganz genau, wann er Hunger hat und durstig ist. Aber immer sowas bereitstellen. Oder wenn man unterwegs ist, oder am Spielplatz, oder im Wägel immer Flüssigkeit mitnehmen, weil kleine Kinder bestehen ja zu viel mehr Anteil aus Flüssigkeit als erwachsene Menschen und können deshalb schneller Flüssigkeit verlieren.

### **Martin Hammerl**

Und kleine Kinder melden sich ja auch lautstark, wenn da was nicht passt, wenn da Durst oder Hunger vorhanden ist. Ja, Sie sind ja selbst Mama, sollten wir an dieser Stelle auch erwähnen. Also Sie kennen das auch von sich zu Hause, das natürlich dann schnell mal laut gegeben wird, oder? Sagen wir das einmal so vorsichtig.

### **Carina Kanz**

Ja, man wird das merken, wenn sie was brauchen.

### **Martin Hammerl**

Kommen wir zum Stillen, was ja für viele Kinder wirklich die erste Form der Nahrungsaufnahme ist. Was ist denn jetzt der Vorteil vom Stillen im Vergleich zu Ernährung aus der Flasche vielleicht zu Beginn der Kindheit?

### **Carina Kanz**

Also, wenn man das wünscht, dass man stillt, das ist ja auch immer so Geschmackssache, oder, wenn man kann körperlich aus, ist es natürlich eine ganz wichtige und schöne Möglichkeit. Wir haben zum einen die optimalste Nährstoffzusammensetzung für das Baby, also der Körper der Mutter bringt das, was das Baby braucht. Dann ist es immer und überall verfügbar in der passenden Temperatur. Wer das kennt, man muss da sehr sensibel sein. Babys haben ein ganz anderes Bedürfnis oder ganz eine andere Empfindung für Hitze und Kälte. Man hat immer die passende Temperatur mit, es ist hygienisch, da kann nichts verunreinigt werden, es stärkt die Mutter-Kind-Beziehung, es hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und für die Mutter fördert es die Rückbildung und was man auch weiß ist, dass Studien zeigen, dass bei bestimmten Personen weniger Übergewicht später kommt und weniger Allergien, gibt es auch einige Studien dazu. Also eine sehr natürliche und wichtige Sache, wenn man das möchte und kann.

### **Martin Hammerl**

Ja, das ist ja dann immer die Frage wie das möglich ist oder nicht. Wenn wir jetzt sagen stillen funktioniert nicht, stillen möchte ich nicht als Mutter, was gibt es da zu beachten bei der



Ernährung dann? Muss ich dann irgendwas ergänzen, was sonst beim Stillen dabei wäre von den Nährstoffen her oder wie sieht das dann aus?

### **Carina Kanz**

Ja, da gibt es die speziellen Pre-Nahrungen und die sind angepasst an die Lebensmonate. Also, wenn sich das Kind normal entwickelt, dann muss sie nichts beachten. Es gibt auch Kinder, die das nicht vertragen. Das merkt man dann auch deutlich durch Durchfälle, Erbrechen, dann ist es wichtig, dass man Experten aufsucht und dann so spezielle Nahrung einkauft. Aber ansonsten sind diese Pre-Nahrungen abgestimmt auf Kinder, die nicht gestillt werden können.

### **Martin Hammerl**

Wir haben es heute schon mal kurz erwähnt, vielleicht jetzt noch einmal. Was ist denn dann der richtige Zeitpunkt, dass man merkt als Elternteil, als Mama, ja jetzt braucht das Kind auch noch weitere Nahrung neben der Muttermilch oder der Flasche, dass ich da anfangen Babybrei zu geben zum Beispiel oder andere Beikost?

### **Carina Kanz**

Also geschrieben wird ungefähr der fünfte, sechste Lebensmonat. Bei uns war es so, der Kinderarzt, also man kann das als Elternteil nicht erwarten, weil das ist ja so aufregend, wenn man die Beikost beginnt, aber der Kinderarzt hat auch gesagt: Machen Sie das ja nicht vor dem fünften Monat. Warum? Die Erklärung: Der Darm braucht einfach die Reifezeit und dann werden die Babys mehr Bauchwickeln haben. Ab diesem Zeitpunkt erhöht sich eben der Nährstoff- und der Energiebedarf und die Stillmahlzeit oder die Pre-Nahrung ist nicht mehr genug. Wie merke ich das?

Also mein Kind hat Interesse, schaut den Eltern aufgeregt zu, will wohin greifen, öffnet den Mund, die ersten Zähne kommen durch. Dann, wenn man es probiert mit dem Füttern, das erste Löffel, es freut sich aufs Füttern und spuckt nichts aus, die Nahrung wird drinnen behalten. Also das sind so die Anzeichen. Wichtig ist auch: Es gibt eben Lebensmittel, die besonders viele Nährstoffe enthalten, da haben wir Gemüse, Obst, Getreide, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte und eben zu Beginn sind vor allem zink- und eisenreiche Lebensmittel wie Fleisch, Hülsenfrüchte und Getreide besonders wichtig, weil das einfach das erste ist, was der Körper noch zusätzlich benötigt. Und da gibt es wirklich tolle Rezepte, wenn man das selbst kochen möchte und super Erklär Videos, zum Beispiel eben von richtig essen von Anfang an. Falls das jemand kennt, da wird man wirklich Schritt für Schritt dazu geleitet, wie man so einen Brei herstellen kann. Man darf sie nicht wundern also, wenn so ein Baby beginnt zu essen, dann isst man da nicht ein Glaserl, sondern dann ist das erst einmal zwei bis drei Teelöffel. Und so beginnt man und steigert man langsam und das sieht man eh beim Baby. Ich kann mich erinnern am Anfang war das einmal, das war für mich völlig erschütternd, dass das Kind immer nur ein Drittel von dem Glaserl isst, aber sie brauchen da nicht mehr und zeigen ganz genau wie viel sie benötigen.

### **Martin Hammerl**

Gut, aber das ist ja schon einmal eine gute Nachricht für alle Eltern, die da vielleicht nervös sind und zum Rechnen anfangen. Ja, wann muss ich da Beikost geben? Wann muss ich da weiter nur stillen? Das Baby macht sich schon bemerkbar, wenn es dann so weit ist, so wie ich das verstehe

### **Carina Kanz**



Genau. Weiter gestillt kann auch auf jeden Fall werden. Die Mütter können so lange stillen, wie sie es wünschen. Es ist auch empfohlen dazu zu stillen, praktisch als Flüssigkeit und als Ergänzung, bis zum ersten Lebensjahr. Einfach wegen der Allergie Prophylaxe, dass alles besser vertragen wird, kann man noch weiter stillen. Das kann aber jeder so handhaben, wie er das gerne möchte.

### **Martin Hammerl**

Wir haben jetzt schon positive Beispiele erwähnt was da gut als Ergänzung oder als Beikost geeignet ist, gibt es auch Lebensmittel wo sie sagen, ja da würde ich kleine Kinder noch ganz fern halten davon, also das geht noch gar nicht, dass das gegeben wird?

### **Carina Kanz**

Also was wir berücksichtigen müssen: Wir Erwachsene essen ja ganz anders und ein Baby braucht absolut keinerlei Würzung. Sei es süß und sauer, kein Salz, kein Zucker, kein Honig, kein Birkenzucker, Agavendicksaft oder irgendwas. Kein Pfeffer und keine kleinen Kräuter wo sie sich vielleicht verschlucken könnten. Also keinerlei Wirkung. Das Baby soll die Speisen in natürlicher Form probieren und kennenlernen. Dann, alle Speisen die roh sind, also rohe Eier, rohes Fleisch, roher Fisch. Immer ganz gut durch erhitzen. Der Darm schafft das noch nicht, das muss er erst lernen. Genauso Milchprodukte. Käse, rohes Joghurt, Topfen, Pudding, solche Geschichte. Wurstwaren, die sind alle gepöbelt und gesalzen und mit Konservierungsstoffen. Dann eben Süßigkeiten und so Knabbergeschichten, Limonaden, also nur Wasser geben wirklich oder ungesüßte Tees. Achtung bei Kindertees ist oft gefährlich, da gibt es so instant Kindertees, die haben ebenfalls Zucker drinnen.

### **Martin Hammerl**

Dieses Pulver da, ja.

### **Carina Kanz**

Genau, das brauchen die Babys nicht und ist auch wichtig, dass die ersten Zähnchen da nicht angegriffen werden. Ja dann Genussmittel ist sowieso klar und bei Nüssen, Samenkörner können gerne gegeben werden, aber bitte fein vermahlen, weil das schaffen die Kleinen noch nicht, da muss man erst ein bisschen üben. Aber Nüsse, in einem Brei fein vermahlen, kann man gerne untermischen, das ist eine super Nährstoffquelle. Und bei den Fischen sagt man auch so Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch, Hecht, die sind oft stark mit Schwermetallen belastet. Ich denke wir in Österreich haben sehr schöne Fisch Quellen wie Saibling oder Forelle, da sind wir verwöhnt und da fahren wir gut. Wenn wir Angst haben, dass wir zu wenige Omega-3-Fettsäuren haben, geben wir einfach hochwertige Öle wie Rapsöl oder Walnussöl oder Rapsöl dazu.

### **Martin Hammerl**

Zum Thema hochwertige Öle haben wir ja auch schon lange gesprochen, nachzuhören in der Podcast Folge dazu. Aber gut, da finde ich spannend, dass wo wir Erwachsene vielleicht sagen würden „Ja das schmeckt fad.“, schmeckt das für Babys dann eigentlich noch voll in Ordnung. Die finden das spannend ungewürzt und ohne irgendwelche speziellen Zusatzstoffe oder irgendwas?

### **Carina Kanz**

Ja, man muss ja denken für das Baby ist es total aufregend. Das hat ja jetzt nur Muttermilch getrunken die ganze Zeit. Die Muttermilch schmeckt sicher auch unterschiedlich aber jetzt ist es aufregend. Und vor allem die



Konsistenz und das Aussehen, das ist alleine für das Baby schon genug Erlebnis.

### **Martin Hammerl**

Wann geht es dann eigentlich, dass ich sage jetzt kann ich gefahrlos auch wirklich feste Nahrung geben, das Baby kann das kauen, kann das schlucken ohne, dass ich da sofort an Erstickungsgefahr denken muss. Gibt es da so Daumen mal Pi ein Alter wonach ich mich richten kann?

### **Carina Kanz**

Ja, das Kind macht sich natürlich auch bemerkbar und das ist ganz unterschiedlich, aber man sagt zirka ab dem ersten Lebensjahr kann man auf Familienkost umsteigen also, dass das Kind gemeinsam mit der Familie essen kann. Das braucht natürlich viel Geduld, weil ein Kind kann nicht von heute auf morgen mit Teller und Besteck hantieren und ordentlich essen. Es braucht wirklich sehr viel Geduld, wer das miterlebt hat, viel Zeit auch, nicht zu Zeiten beginnen wo man es stressig hat. Auch bei der Beikost, sondern immer viel Geduld. Die Familie sein großes Vorbild. Was man isst, wann man isst, wie man isst, die Babys lernen durch das Beobachten und es ist auch schön, wenn die Familie immer wieder abwechslungsreich ist und vieles probiert, weil das Baby merkt dann, dass es interessant ist Neues kennenzulernen. Und ja, trotzdem die Lebensmittel vorher in mundgerechte Stücke schneiden, weil es kann ja noch nicht wie der Weltmeister schneiden am Anfang und dann geht das eigentlich los. Trotzdem noch ungewürzt lassen am Beginn. Zum Beispiel, wenn man Kartoffeln kocht oder irgendein Fleisch zubereitet, dass man das vorher für das Kind weggibt und dann später erst für die Familie würzt.

### **Martin Hammerl**

Auch vielleicht ein spannendes Thema: Eine vegetarische oder vegane Ernährung, weil sich die Eltern, weil sich die Familie vegetarisch oder vegan ernährt. Funktioniert das bei Kleinkindern, Babys? Ist das etwas wo man sagt nein, da sollte man lieber darauf verzichten? Wie schaut das aus, aus Ernährungsberater Sicht?

### **Carina Kanz**

Also, es ist aktuell sehr viel im Umbruch. Es gibt auch viele Staaten und viele Länder wo das befürwortet wird und auch in Deutschland und bei uns gibt es Studien dazu, zu veganer und vegetarischer Ernährung, aber bei uns in Österreich kommt man eben auf den Konsensus, dass Schwangere, Stillende, Babys, Kleinkinder, bis hin zu Jugendlichen eben zu besonderen Personengruppen gehören, die einfach einen erhöhten Nährstoffbedarf haben, aufgrund des Wachstums und, dass es nicht extra empfehlenswert ist auch auf wichtige Nährstoffe, wie es eben in tierischen Lebensmitteln ist, zu verzichten. Es kann unter anderem auch zu Nährstoffmängeln und Entwicklungsproblemen kommen. Wer dennoch sagt wir schaffen das und wir informieren uns gut genug, sollte dringend Experten, die sich auf vegan oder vegetarisch spezialisiert haben, hinzuziehen und dies dann ausführlich besprechen und planen. Man muss sich dann auch im Klaren sein, dass man unter Umständen auch Nährstoffpräparate und Ergänzungsmittel zuführen muss.

### **Martin Hammerl**

Gut, also nicht unmöglich aber wenn, dann mit Hilfe auf jeden Fall, dass da nix schief geht von der Ernährung her. Gut, wir haben jetzt viele schöne Tipps gehört wie wir Kinder gut ernäh-



ren, wie sich kleine Kinder gut ernähren können, was sind jetzt so Anzeichen vielleicht, dass bei der Ernährung was nicht passt. Das Kind kann ja nicht sagen, das passt mir nicht, da tut mir der Bauch weh oder irgendwas. Was sind so Anzeichen, wenn das Baucherl zwick, ja woran erkenne ich, dass mit der Ernährung etwas eventuell nicht stimmt?

### **Carina Kanz**

Was man berücksichtigen muss, also in den ersten Lebensmonaten ist es ganz normal, dass Babys Bauchzwicken haben. Also, dass sie vermehrt Bauchweh haben, dass Blähungen haben, dass sie da natürlich auch öfter schreien. Sie können ja da sich nicht anders äußern, als das zu machen. Das Verdauungssystem braucht noch etwas um sich zu entwickeln, wie wir vorher besprochen haben. Das dauert zirka bis zum dritten, vierten Monat und dann eben bis, dass man mit dieser Beikost beginnen kann. Es kann aber auch sein, dass vermehrt Blähungen auftreten, wenn ein Kind sehr viel Luft im Bauch hat, also da kann man helfen mit sanften kreisenden Bauchmassagen mit so einem Baby Öl. Aber es gibt natürlich auch andere Situationen. Also, dass ich merke, dass mein Baby Bauchkrämpfe hat, dass es langanhaltende Durchfälle oder sogar Blut im Stuhl hat oder, dass es dauerhaft ganz schrill und laut schreit oder der Bauch schmerzempfindlich ist, die Bauchdecke hart ist oder, dass mein Kind sogar, dass ich das Gefühl habe es wächst nicht gut. Dann ist es ganz ganz wichtig, dass man einen Kinderarzt und Experten aufsucht. Dann kann irgendwas mit der Nahrung vielleicht oder mit dem Verdauungssystem nicht stimmen.

### **Martin Hammerl**

Soweit also die wichtigsten Punkte was die Ernährung von Babys und Kleinkindern betrifft.

Frau Kanz, vielleicht zum Schluss noch einmal eine Botschaft an alle Eltern gerade, die uns zuhören, die vielleicht nervös sind, dass sie ihrem Baby das richtige geben, ihrem Kleinkind. Was möchten sie da als Ernährungsberaterin noch mitgeben?

### **Carina Kanz**

Also ich finde es wichtig einfach auf die Entwicklung des Kindes zu achten, Geduld und Zeit mitbringen, wenn man was ausprobiert, dass man gemeinsam isst und eine Vorbildwirkung für das Kind ist. Also immer wieder Neues zu entdecken, abwechslungsreich, dass das Baby alle Nährstoffe bekommt und, dass man keinen Druck und Zwang ausübt. Also das ist von gestern, dass man sagt du musst aufessen oder du musst diese Erbsen essen. Das kann leider in späterer Folge zu irgendwelchen Arten von nicht günstigen Ernährungsverhalten oder sogar Essstörungen führen. Also dringend auf die Signale und Bedürfnisse der Kinder achten, weil die wissen ganz genau wann sie genug haben oder, wenn sie mehr brauchen und dann funktioniert das gut. Es gibt natürlich immer wieder Phasen wo es schwieriger wird aber diese gehen auch vorbei.

### **Martin Hammerl**

Das ist die gute Nachricht zum Schluss. Wir drücken also allen Eltern ganz fest die Daumen und allen Betreuungspersonen, die uns gerade zu hören und kleine Kinder zu ernähren haben. Es ist also machbar, wie wir jetzt gehört haben. Vielen Dank an meine Gesprächspartnerin Carina Kanz. Dankeschön für die Zeit wir bleiben noch beim Thema Kinderernährung, weil nächste Woche beschäftigen wir uns damit, wie ältere Kinder und Teenager sich am besten ernähren. Bis dahin bleiben Sie gesund!