



Der Ratgeber
wird vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
e. V. empfohlen

Reformhaus

Ratgeber

Natürlich

gesund

leben.

Säuglinge und Kleinkinder



Ratgeber Säuglinge und Kleinkinder

*Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!
Die aufregende Zeit der Schwangerschaft ist vorüber, die Geburt überstanden.*

Und schon stellen sich neue Aufgaben: Der kleine Erdenbürger will gesund groß werden.

Dieser Ratgeber unterstützt Sie mit viel Hintergrundwissen zur Ernährung, praktischen Tipps, leckeren Rezepten und Infos zur Anwendung von sanften Naturheilmitteln, damit Ihr Kind vom Baby- bis ins Kleinkindalter optimal versorgt ist.



Inhalt	3
Von Anfang an gesund ernährt	4
Säuglinge	4
Eins, zwei, Brei	6
Kleinkinder	11
Jedes Kind is(s)t anders	13
Tipps gegen Ticks	14
Allergien vorbeugen	17
Weniger ist mehr	18
Außerdem gut zu wissen	20
Trotzdem allergisch?	21
Hilfe aus der Natur	22
Rezepte und Tipps	24
Weitere Informationen	29

Impressum:

Text: Andrea Giese-Seip. Rezepte: Marlis Weber, Andrea Giese-Seip. Redaktion: Doris Eschenauer. Grafik: Agentur Zeitpunkt, Klagenfurt. © neuform Reformhaus-Marketing GmbH, Ernst-Litfaß-Straße 16, 19246 Zarrentin. 1. Auflage 2008

Von Anfang an gesund ernährt

SÄUGLINGE

In den ersten vier bis sechs Monaten brauchen Säuglinge nichts anderes als Muttermilch. Sie ist optimal auf die Bedürfnisse des Kindes zugeschnitten. Dabei ändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch während der Stillzeit ständig. In den ersten Tagen nach der Geburt wird die Vormilch (Kolostrum) gebildet, die reich an Abwehrstoffen ist und das Kind besonders gut vor Infektionen schützt. Je früher das Baby an der Brust saugen kann, desto eher kommt der Milchfluss in Gang. Legen Sie Ihr Kind in den ersten Tagen daher auch dann an, wenn Sie zunächst keine oder nur wenig Milch haben. Manchmal dauert es eine Zeit, bis sich Mutter und Kind ans Stillen gewöhnt haben, vor allem beim ersten Kind. Denken Sie daran: Stillen will gelernt sein, scheuen Sie sich nicht, Ihre Nachsorge-Hebamme um Rat zu fragen. Informationen zum richtigen Stillen gibt es in guten Stillbüchern und in Stillgruppen (s. Seite 30)

Etwa zwei Wochen nach der Entbindung hat sich die Milch zur „reifen“ Milch gewandelt, sie enthält mehr Fett und Kohlenhydrate, um Babys zunehmenden Hunger zu stillen. Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich jetzt sogar während einer Stillmahlzeit. Mit der ersten, eher wässrigen Milch löscht das Kind seinen Durst, die gehaltvolle Nachmilch macht satt.

Jedes Kind hat seinen eigenen Energiebedarf und Trinkrhythmus. Zu bestimmten Zeiten haben Säuglinge Wachstumsschübe und trinken mehr. Die Sorge, dass ein Kind von Muttermilch allein nicht satt wird, ist in den allermeisten Fällen unbegründet. Die Menge wird von Baby und Mutter nach dem Prinzip „Die Nachfrage regelt das Angebot“ gesteuert: Je häufiger ein hungriges Kind angelegt wird, desto mehr Milch wird gebildet. Und zwar auch von optisch klein wirkenden Brüsten. Es kann eine Zeitlang sehr anstrengend sein, den kleinen Nimmersatt scheinbar ununterbrochen anzulegen. Aber es lohnt sich!



Stillen bringt für Kind und Mutter viele Vorteile:

- Stillen schafft Nähe und Geborgenheit.
- Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen vor vielen Infektionskrankheiten.
- Muttermilch sorgt für eine gesunde Darmflora des Kindes.
- Langes Stillen bietet einen Schutz vor Allergien.
- Das Saugen an der Brust fördert die Entwicklung des kindlichen Kiefers.
- Die Gebärmutterrückbildung wird optimal unterstützt.
- Eine Mutter, die lange gestillt hat, erkrankt später nachweislich seltener an Diabetes.
- Stillen ist praktisch, es spart Arbeit und Zeit und schont nebenbei die Umwelt.

Vitalstoffreiches Essen und Trinken unterstützt den Körper der Mutter bei der Milchbildung. Weitere Informationen zur Ernährung in der Stillzeit enthält der Ratgeber „Schwangerschaft und Stillzeit“, erhältlich im Reformhaus®.

Wird ein Baby nicht gestillt, steht industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung zur Verfügung. Sie ist in den Nährstoffen der Muttermilch weitgehend angeglichen. Es reicht übrigens für die gesamte Fläschchenzeit aus, Fertigmilchnahrungen mit der Kennzeichnung „pre“ zu verwenden. Produkte mit den Ziffern „1“ oder „2“ enthalten zusätzliche Sattmacher, die das Baby nicht braucht, wenn es bereits Beikost bekommt.



Egal, ob gestillt oder das Fläschchen gegeben wird, in den ersten Monaten ist es nicht erforderlich, Gemüse, Obst oder Säfte zuzufüttern. Im Gegenteil: Je später Sie etwas anderes als Milch geben, desto besser ist es für das Kind. Alles andere belastet nur sein Verdauungssystem. Außerdem hat sich gezeigt, dass Nahrungsmittelallergien umso häufiger auftreten, je früher zugefüttert wird. Allergiegefährdete Babys sollten am besten bis zum siebten Monat keine Beikost bekommen (vgl. Kapitel Allergien vorbeugen, ab Seite 17)

Danach reicht Milch allein nicht mehr aus, um den steigenden Energie- und Nährstoffbedarf des Kindes zu decken. Und Ballaststoffe, die in der Milch nur in kleinen Mengen (in Form von Oligosacchariden) enthalten sind, werden für die normale Verdauung immer wichtiger.

EINS, ZWEI, BREI

Ab dem siebten Monat sollte in monatlichen Abständen jeweils eine Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt werden. Dabei lassen sich drei Breitypen unterscheiden: Der **Gemüse-Brei** und der **milchfreie Obst-Getreide-Brei** liefern vor allem Vitamine und Eisen, der **Milch-Getreide-Brei** versorgt mit Calcium. Die restlichen Mahlzeiten sind weiterhin Mutter- oder Säuglingsmilch.

Als ersten Brei führen Sie teelöffelweise einen **Gemüse-Brei** vor der Milchmahlzeit ein und steigern die Menge allmählich bis zur kompletten Mahlzeit (etwa 180 Gramm). Klassisch ist Karottenmus als erster Brei, aber auch andere leicht verträgliche Gemüse wie Zucchini, Pastinake oder Kürbis sind gut geeignet. Sie sind vor allem für allergiegefährdete Kinder der Gemüse-Brei der ersten Wahl. Etwa drei bis vier Tage nach Einführung der neuen Mahlzeit wird das reine Gemüse zum Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fettzusatz und wiederum etwas später mit püriertem Fleisch oder mit Getreide ergänzt.

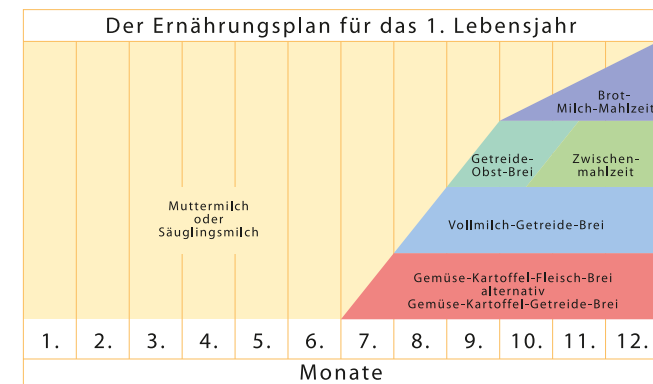
So geht's:

Für den Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei schneiden Sie 100 Gramm Bio-Gemüse und 50 Gramm Kartoffeln klein und kochen sie in wenig Wasser weich. 3-5 Esslöffel Hirse- oder Reisflocken zufügen und mit 3 Esslöffeln Vitamin-C-reichem Saft oder Obstpüree und etwas Wasser pürieren. 2 Teelöffel Raps- oder Sojaöl einrühren. Wer Fleisch verwenden möchte, ersetzt die Getreideflocken durch 30 Gramm gedünstetes und püriertes Fleisch (Geflügel oder Kalb).

Kaltpressöl für kleine Kinder?

Gegen kaltgepresste Öle wird immer wieder ins Feld geführt, dass sie mehr Rückstände und Schadstoffe enthalten als raffinierte Öle. Dies ist eine Verallgemeinerung, die nicht generell zutrifft. Im Reformhaus® wird zum Beispiel Wert auf die Verwendung erstklassiger und einwandfreier Rohstoffe gelegt und es erfolgen regelmäßige Laborkontrollen. Bei Ölen in Bio-Qualität kann man davon ausgehen, dass keine nennenswerten Schadstoffmengen enthalten sind. Für Babys ab dem siebten Lebensmonat sind vor allem Rapsöl, Sonnenblumen- oder Sojakeimöl geeignet. Problematischer als Rückstände ist der Fettverderb, der bei kaltgepressten, naturbelassenen Ölen schneller erfolgt als bei raffinierten. Kaufen Sie daher kleine Mengen, verbrauchen Sie das Öl innerhalb von vier Wochen und bewahren es im Kühlschrank auf. Bevor Sie ein Babymenü mit Öl anreichern, sollten Sie in jedem Fall daran riechen oder es probieren. Riecht oder schmeckt das Öl ranzig oder seifig, gehört es in den Müll - nicht in den Abguss oder die Toilette.

Vier Wochen nach Beginn der Beikost wird üblicherweise ein **Milch-Getreide-Brei** als Ersatz für eine weitere Milchmahlzeit empfohlen. Diese Reihenfolge ist nicht zwingend, es kann auch zunächst der Obst-Getreide-Brei gegeben werden (s. dort). Gerade bei allergiegefährdeten Babys lässt sich so die Einführung von Kuhmilch hinauszögern.



So geht's:

Der Milch-Getreide-Brei wird aus 200 Milliliter Vollmilch, also Milch mit 3,5 Prozent Fett, 6-8 Esslöffel Getreideflocken, am besten Reis, und 2 Esslöffel Obstmus zubereitet. Da er besonders sättigend ist, eignet sich dieser Brei gut für die Abendmahlzeit. Auf den Einsatz von Milchprodukten wie Joghurt, Dickmilch oder Quark verzichten Sie im ersten Lebensjahr besser, da ihr hoher Eiweißgehalt die unreifen Nieren des Kindes unnötig belastet. Auch glutenhaltige Getreide, das sind Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel, sollten nicht zu früh eingeführt werden (nicht vor dem achten Lebensmonat), um eine Sensibilisierung gegen diesen Getreidebestandteil zu vermeiden.

Wenn Sie Ihr Baby schon mit Beikost füttern, können Sie bei Kuhmilchunverträglichkeit auch **Mandelmilch** geben.

So geht's:

Dazu werden 170 ml Wasser mit 1 TL Reisschleim verrührt und 3 Minuten gekocht. Dann kommen 2 TL Mandelmus und 1 TL Milchsüßholz hinzu sowie 50 ml Fruchtsaft (z. B. Birne) nach Verträglichkeit.

Der dritte Brei im Bunde ist der milchfreie **Obst-Getreide-Brei**.

Er wird meist im neunten Monat eingeführt, kann aber auch schon im achten gegeben werden (s. S. 7 unten) und besteht aus 6-8 Esslöffeln Getreideflocken (Reis oder Mais), ca. 100 Milliliter Wasser und 100 Gramm Obstmus (Bananen vermischt mit weniger süßem Obst) sowie zwei Teelöffeln Öl zur Energieanreicherung und Zufuhr wichtiger Fettsäuren.

Ab dem zehnten Monat muss das Essen nicht mehr püriert, sondern nur noch zerdrückt werden. Gegen Ende des ersten Lebensjahres hat das Kind einen ausreichend harten Kiefer, sodass es auch ohne oder mit nur wenigen Zähnen schon feste Nahrungsmittel essen kann.

Jetzt kommen auch Bio-Dinkelzwieback oder Reiswaffeln gut an. Brotrinden erleichtern so manchem Schreihals ganz nebenbei das Zahnen. Allmählich kann Ihr Kind am normalen Familienessen teilnehmen - wenn es nicht zu scharf gewürzt oder gesalzen ist.

Fertig oder selbstgemacht?

Beides hat seine Vor- und Nachteile. Bei selbstgemachtem Brei sind die Zutaten bekannt, und es können Lebensmittel verwendet werden, die in Fertigen nur selten enthalten sind, wie Zucchini oder Fenchel - wichtig bei allergiegefährdeten Kindern. Über Schadstoffe in den Zutaten weiß man dagegen wenig, außer Sie verwenden konsequent Bio-Qualität. Außerdem braucht Selbstkochen seine Zeit. Fertige Gläschen aus dem Reformhaus® sind schnell aufgetischt, streng auf Schadstoffe kontrolliert und schonend zubereitet.

Muss Fleisch sein?

Nein, muss es nicht. Grundsätzlich können Kinder auch im 1. Lebensjahr vegetarisch essen. Um eine ausreichende Eisenversorgung zu gewährleisten, empfiehlt sich ein Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Vollkorngetreide, dem etwas Obstsaft oder Obstbrei zugegeben wird. Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie Hirseflocken harmonisieren zum Beispiel gut mit Vitamin-C-reichem und gut verträglichem Brokkoli. Bei Gläschenkost lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste. Enthalten die angebotenen Gemüse-Vollkorngetreide-Breie kein Vitamin C bzw. kein Obst, sind als Zugabe drei Esslöffel Obstsaft oder Obstbrei sinnvoll, um die Eisenaufnahme zu verbessern. Der Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei sollte keine Milch enthalten. Sie vermindert die Verfügbarkeit des Eisens. Beim Milch-Getreide-Brei gehören grundsätzlich einige Teelöffel Obst zur Rezeptur. Säuglinge vegan zu ernähren - also völlig frei von tierischen Produkten wie Fleisch oder Milch - ist dagegen keinesfalls zu empfehlen, dies kann zu kritischer Unterversorgung mit Nährstoffen führen.

Die Kombination verschiedener eiweißreicher Lebensmittel sorgt auch nach dem ersten Lebensjahr für eine ausreichende Eiweißversorgung ohne Fleisch. Günstige Kombinationen sind: Kartoffeln und Ei, Kartoffeln und Milch, Getreide und Milch.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Obst besser nicht als Nachtisch verwenden, der weniger süße Gemüsebrei zuvor wird schnell abgelehnt. Lieber etwas Obst unter das Gemüse rühren, das verbessert den Geschmack und gleichzeitig die Eisenversorgung.
- Es muss nicht jeden Tag etwas anderes auf den Löffel kommen. Im Gegenteil: Zu viel Abwechslung kann den jungen Stoffwechsel überfordern. Ein einmal eingeführter Brei kann ohne Bedenken eine Woche lang gefüttert werden (natürlich immer wieder frisch zubereitet). So haben Sie auch gleich den Überblick, ob die Lebensmittel verträglich sind oder sich unter Umständen allergische Reaktionen zeigen.
- Solange das Baby gestillt wird oder noch Flasche bekommt, trinkt es meist keine weitere Flüssigkeit. Sobald die letzte Milchmahlzeit durch „feste“ Nahrung ersetzt wurde, müssen zusätzlich Getränke her. Empfehlenswert sind Mineralwasser (mit Hinweis „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“), abgekochtes Leitungswasser (wenn Nitratgehalt unter zehn Milligramm/Liter) und ungesüßter Kräutertee.



Nach dem ersten Geburtstag ist aus dem Säugling ein kleiner Großer geworden. Sie müssen nun nicht mehr so viele Extras für Ihr Kind bedenken. Worauf Sie im Wesentlichen achten sollten, ist die richtige Auswahl der Lebensmittel - für sich selbst und Ihre Kinder. Denn Sie selbst fungieren als Vorbild, auch und gerade was das Essen betrifft. Eine Hilfe für den Einkauf gibt Ihnen die Liste auf Seite 16.

Optimal ernährt ist Ihr Kind mit einer ausgewogenen Mischkost, d. h. einer täglichen Kombination von Lebensmitteln aus verschiedenen Gruppen. Bei der praktischen Umsetzung helfen die Rezepte ab Seite 24.

Diese sieben Lebensmittelgruppen gehören zu einer gesunden Mischkost für Kleinkinder:

1. Getränke (Wasser, Tee, verdünnte Säfte)
2. Brot und Getreideflocken (möglichst Vollkorn)
3. Kartoffeln, Reis, Hirse und Nudeln (möglichst Vollkorn)
4. Gemüse und Obst (möglichst aus ökologischem Anbau)
5. Milch und -produkte
6. Fisch und Eier, evtl. Fleisch
7. hochwertige Pflanzenfette und -öle

Stress am Esstisch resultiert oft aus der Unsicherheit darüber, ob das Kind genug isst. Meist werden die Mengen, die ein Kleinkind täglich essen sollte, dabei überschätzt! Einen Anhaltspunkt gibt die folgende Tabelle. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind auf die empfohlenen Mengen kommt, wiegen Sie ruhig einmal nach. Das trägt zur Beruhigung bei und verhindert unnötigen Ess-Stress.

JEDES KIND IS(S)T ANDERS

So viel brauchen kleine Kinder durchschnittlich am Tag

Lebensmittelgruppe	1 Jahr	2-3 Jahre
Getränke	600 ml	700 ml
Brot, Getreideflocken	80 g	120 g
Kartoffeln, Reis, Nudeln	80 g	100 g
Gemüse	120 g	150 g
Obst	120 g	150 g
Milch und -produkte ¹	300 ml	330 ml
Eier (pro Woche)	1-2	1-2
Fisch, ggf. Fleisch (pro Woche)	50 g	70 g
Margarine, Butter, Öl	15 g	20 g

¹ 100 ml Milch entsprechen ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse



Auch wenn Ihr Kind ganz andere Mengen isst als die hier angegebenen, ist das kein Grund zur Besorgnis. Entspricht sein Gewicht seiner Größe (vgl. gelbes Kinderuntersuchungsheft vom Arzt), verhält es sich aktiv und aufgeweckt, ist alles in Ordnung.

Körpersignale wie Hunger und Sättigung funktionieren beim Kind recht zuverlässig. Wenn es satt ist und nicht mehr essen will, sollte das immer respektiert werden. Kinder mögen lieber mehrere kleine Mahlzeiten, weil ihre Energievorräte schneller verbraucht sind.

Gerade bei Tisch entwickeln Kinder schnell ihre ganz persönlichen Eigenheiten. Da gibt es die Nimmersatts, die Naschkatzen, die lustlosen Esser, die Nörgler und noch viele mehr. Solange sich Ihr Kind normal altersgerecht entwickelt, sind „Essmacken“ kein Problem. Ständiges Erziehen bei Tisch schadet mehr, als dass es nützt. Zudem kommen diese Phasen den Eltern oft viel länger vor, als sie in Wirklichkeit sind. Verzweifeln Sie nicht, nehmen Sie sich lieber ein Stück zurück.

Falls Ihr Kind generell wenig isst, versuchen Sie, möglichst viele Vitalstoffe im Essen unterzubringen. Das kann zum Beispiel mit natürlichen Ergänzungen geschehen, wie Weizenkeime im Müsli, Hefeflocken in der Suppe oder im Getreidebratling. Aufbau- und Stärkungsmittel versorgen im Bedarfsfall mit zusätzlicher Power. Vitamin- und Mineralstoffprodukte können Defizite, wie sie unter Umständen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten auftreten können, ausgleichen.

TIPPS GEGEN TICKS

Gemüse

Erfahrungsgemäß kommt Rohkost bei den Kleinen besser an als gekochtes Gemüse. Stellen Sie den Kindern auch ungefragt beim Spielen einen Teller mit Rohkost-Sticks hin. Gemüse in Scheiben oder Viertel geschnitten, wandert besonders schnell in den Mund. Püriert in Suppen oder Saucen wird Gemüse ebenfalls leichter akzeptiert. Eine weitere Alternative sind Gemüsesäfte. Manche Kinder lieben Möhren- oder Tomatensaft, auch wenn sie das Gemüse freiwillig nicht essen würden.

Milch

Versuchen Sie es mit einem Milch-Frucht-Mixgetränk oder Kakao. Auch Joghurt und Käse sind gute Calciumspender. Lehnt Ihr Kind Milchprodukte partout ab, steckt sich unter Umständen eine Milchunverträglichkeit dahinter. Sprechen Sie mit dem Kinderarzt und ergänzen Sie den Knochenbaustein Calcium eventuell durch ein Präparat.

Süßes

Belohnen Sie nicht mit Süßigkeiten. Wenn Ihre Kinder z. B. Schokolade für vorbildliches Verhalten bekommen, werden sie dieses positive Gefühl immer mit Süßem verbinden - Kummerspeck ist vorprogrammiert. Erlauben Sie kleinen Kindern auch mal eine Süßigkeit. Generelle Verbote bringen nichts, Sie werden Ihr Kind nicht vor Süßigkeiten „bewahren“ können. Hin und wieder ein süßes Hauptgericht nimmt den Heißhunger auf Süßes. Fruchtschnitten, Trockenfrüchte oder Vollkornkekse sind ideale Alternativen zu üblichen Süßigkeiten. Sie liefern Süßmälchen lebenswichtige Wirkstoffe gleich mit.

Trinken

Kleinkinder trinken noch gerne aus Flaschen. Nutzen Sie das aus und verwenden Sie dicht schließende Trinkflaschen (keine Nuckelfläschchen mehr, die verleiten zum ständigen Nuckeln und erhöhen dadurch die

Kariesgefahr) für die tägliche Wasserration, vor allem unterwegs. So behalten Sie außerdem leicht den Überblick über die Trinkmenge.

QUALITÄTSASPEKT

Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. So genannte Kinderlebensmittel (Riegel, Schnitten und Ähnliches) sind überflüssig. Sie enthalten oft zu viel Zucker und Fett und zu wenig Vitalstoffe. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstlichen Farbstoffen, chemisch-synthetischen Konservierungsmitteln oder Nitritpökelsalz sind ebenfalls nicht empfehlenswert. Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Bio-Qualität. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus®-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

Endlich ein Eisen, das schmeckt!

EisenVITAL®

Optimale Eisenversorgung
in jeder Lebensphase.

- fruchtiger Geschmack
- alkoholfrei
- lactosefrei
- glutenfrei
- vegetarisch
- ohne Konservierung
- für Kinder geeignet



* gemäß Verzehrsempfehlung deckt Eisen Vital bis zu 100 % der empfohlenen Zufuhr an Eisen nach D-A-CH Empfehlung pro Zielgruppe.

hübner
gesundheit leben

Weitere Informationen finden Sie unter www.eisen-vital.de



EMPFEHLENSWERTE PRODUKTE

- Bio-Obst- und Gemüse-Gläschen für die Beikost
- Getreide-Vollkornnahrungen fürs Baby
- Kartoffeln und frisches Gemüse, Gemüsesäfte und -moste, evtl. Frischkost-Sauerkraut
- frisches Obst, Fruchtsäfte (verdünnt), ungeschwefelte Trockenfrüchte
- Samen und Nüsse sowie Nussmuse (v. a. Mandelmus)
- Hülsenfrüchte und Sojabohnen nach Verträglichkeit
- Vollkornbrote, Knäckebrote, Vollkorngetreide wie Hafer, Gerste, Dinkel, Naturreis etc., Vollkornmehl und -schrot (falls Sie keine Getreidemühle haben), Vollkornteigwaren, Vollkornflocken (v. a. Hafer und Hirse), ungezuckertes Fertigmüsli, Zwieback, Reiswaffeln, Vollkornkekse
- Tofu, Sojadrink, Sojadesserts, Sojamehl, Sojaflocken
- frische Vollmilch, Sauermilchprodukte, Buttermilch, Molke, Quark, Käse; bei Kuhmilch-Allergie evtl. Ziegenmilch
- hochwertige Pflanzenöle mit wertvollen Fettsäuren; z. B. Rapsöl, Sojaöl, Olivenöl sowie ungehärtete Reformhausmargarine, Sauerrahmbutter, ungehärtetes Kokosfett
- vegetabile Pasteten, Tofu-Aufstrich etc.
- Honig, Vollzucker, Ursüße, Ahornsirup, Agavendicksaft, Fruchtaufstriche
- frische Kräuter und milde Gewürze, Obstessig, Aceto Balsamico, jodiertes Meersalz, Extrakt für Gemüsebrühe, Senf
- Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser, Kakao
- Fertiggerichte für die schnelle Küche, z. B. Suppen, vegetarische „Fleisch“-Alternativen, Bratlinge, Saucen für Nudeln oder Auflauf
- Vitaminreiche Naturprodukte, z. B. Vollfruchterzeugnisse

Fragen Sie nach diesen Produkten in Ihrem Reformhaus®!

Allergien vorbeugen

Allergien gehören heute zu den häufigsten Erkrankungen bei Kindern: 30 bis 40 Prozent aller Kinder entwickeln bis zur Pubertät eine Allergie. Umso wichtiger ist es, möglichst früh vorzubeugen.

Die Ernährung spielt dabei besonders im ersten Lebensjahr eine wichtige Rolle. Noch dazu wenn das Kind ein erhöhtes Allergierisiko hat. Das ist der Fall, wenn Verwandte ersten Grades, das heißt Mutter, Vater oder Geschwister, bereits Allergiker sind. Je mehr Familienmitglieder an einer Allergie leiden, desto höher ist rechnerisch das Risiko des Babys. Bei etwa der Hälfte der Kinder mit erheblich erhöhter Allergiebereitschaft kann jedoch durch allergenarme Ernährung das Auftreten einer Allergie in den ersten drei bis fünf Lebensjahren verhindert werden.

Babys mit hohem Allergierisiko werden am besten sechs Monate voll gestillt. Die Muttermilch selbst ist allergenarm und enthält verschiedene Immunfaktoren, die dem Kind aktiv helfen, sein eigenes Abwehrsystem aufzubauen. Wird ein Baby nicht gestillt, sollte es so genannte hypoallergene (H.A.) Nahrung bekommen. Bei diesen Milchnahrungen ist das enthaltene Eiweiß so aufgespalten, dass die Bruchstücke in den meisten Fällen vom Körper des Säuglings nicht mehr als fremdes Eiweiß, d. h. als Allergen, erkannt werden. Ein Teil der Kinder reagiert allerdings auch auf hypoallergene Milch allergisch. In diesen Fällen liegt meist eine hochgradige Kuhmilchallergie vor. Möglicherweise kommt dann eine noch stärker gespaltene Spezial-Säuglingsnahrung in Betracht. Dies wird der Kinderarzt entscheiden.

Um Allergien vorzubeugen sollte übrigens nicht von vornherein auf Sojamilchprodukte ausgewichen werden. Sie können genauso häufig Allergien auslösen wie herkömmliche Säuglingsnahrung. Halten Sie Rücksprache mit dem Kinderarzt. Sojaprodukte sind vor allem dann geeignet, wenn eine Laktose-Intoleranz, d. h. ein Enzymmangel und keine Allergie vorliegt.

WENIGER IST MEHR

Für allergiegefährdete Kinder sollte auch im zweiten Lebenshalbjahr auf Lebensmittel verzichtet werden, die häufig eine Allergie auslösen. Dazu zählen Kuhmilch, Eier, Soja, Fisch, Sellerie, Tomaten und Nüsse, vor allem Erdnüsse und Haselnüsse. Auch Zitrusfrüchte, Äpfel, Karotten sowie Weizen und -produkte können Probleme bereiten.

Grundsätzlich gilt:

- Neue Lebensmittel immer nur einzeln und im Abstand von mehreren Tagen einführen. So lassen sich Unverträglichkeiten am schnellsten feststellen.
- Nicht zu viele verschiedene Lebensmittel auf den Speiseplan setzen.
- Zurückhaltend sein mit Rohkost. Durch Kochen wird das allergene Potenzial von Lebensmitteln verringert, wichtig bei Karotten und Äpfeln.

Der erste **Gemüse-Brei** für allergiegefährdete Säuglinge sollte nicht der klassische Karottenbrei sein, denn auch Karotten lösen nicht selten Allergien aus. Besser geeignet sind Kürbis oder Zucchini.

Meist gut vertragene Lebensmittel:**Gemüse**

- ab 7. Monat Kürbis, Pastinake, Brokkoli, Zucchini, Blumenkohl, Kartoffeln
- ab 8. Monat Spargel, Spinat, Kohlrabi, Fenchel
- ab 9. Monat Frühkarotte, Aubergine
- ab ca. 11. Monat Steckerübe, Gurke, grüne Bohnen
- ab 12. Monat Erbsen, rote Linsen

Getreide

- ab 7. Monat Reis
- ab ca. 8. Monat Mais, Dinkel, Hafer
- ab ca. 9. Monat Hirse, evtl. Weizen

Obst

- ab 7. Monat reife Birne, Banane
- ab 8. Monat süßer Apfel
- ab 9. Monat Wasser- u. Honigmelone
- ab ca. 11. Monat Aprikose, Pfirsich
- ab 12. Monat Mango, Papaya

Angaben nach: Hautfreund, Dipl. oec. troph. F. Defaie

Vier Wochen nach Beginn der Beikost empfiehlt sich als zweiter Brei der **milchfreie Obst-Getreide-Brei**. Er wird normalerweise erst im neunten Monat eingeführt, kann allergiegefährdeten Babys aber schon im achten gegeben werden, um die Einführung von Milch hinauszuzögern. Der Brei besteht aus 20 Gramm Reisflocken, ca. 100 Milliliter Wasser und 100 Gramm Obstmus, z. B. Birne (Bananen mit weniger süßem Obst vermischen) sowie zwei Teelöffeln Öl oder milcheiweißfreier Margarine zur Energieanreicherung und Zufuhr wichtiger Fettsäuren.

Als dritter Brei folgt der **Milch-Getreide-Brei**. Er wird aus 200 Milliliter Vollmilch (gegebenenfalls HA-Säuglingsmilch), 20 Gramm Reisflocken und 20 Gramm verträglichem Obstmus zubereitet.

Wenn das Baby schon mit Beikost gefüttert wird, kann bei Kuhmilch-unverträglichkeit auch Mandelmilch verwendet werden. (Rezept s. S. 8).



Trockene, empfindliche Haut? Neurodermitis?

DERMA-dilin® Creme

die natürliche Basispflege mit der Hautschutz-Kombination Ectoin, Nachtkerzenöl und Panthenol (kosmetisches Produkt, enthält daher kein Kortison)

- für junge und erwachsene Haut – **auch für Kinderhaut!**
- spendet nachhaltig viel Feuchtigkeit
- stark rückfettend
- wirkt Hautreizungen wie Juckreiz entgegen
- pflegt, beruhigt und entspannt die Haut
- frei von Farb-, Konservierungs- und allergenen Duftstoffen



Testen Sie Derma-Dilin®!
Eine Probe erhalten Sie in Ihrem Reformhaus. Oder wenden Sie sich direkt an uns für eine Probe und Informationen:



Börner GmbH, Rockwinkeler Heerstraße 100, 28355 Bremen
dermadiilin@boerner-berlin.de · www.bakanasan.de
Tel.: 0421 / 25 79 - 0 · Fax: 0421 / 25 79 - 300

BAKANASAN

So wertvoll ist Natur!

AUSSERDEM GUT ZU WISSEN

Immer mehr Erkenntnisse weisen auf die Bedeutung einer gestörten Darmflora für die Entstehung allergischer Erkrankungen hin. So gibt es erfolgreiche Versuche, einer Allergie durch die Gabe von probiotischen, so genannten „guten“ Bakterien entgegenzuwirken. Sie stärken die Schutzfunktion der Darmschleimhaut und beeinflussen die Abwehrkräfte günstig. Einen ähnlichen Effekt hat die Muttermilch. Bei gestillten Säuglingen überwiegen die guten Bifidus-Bakterien im Darm.

Nicht jede Unverträglichkeit ist gleichbedeutend mit einer Allergie. Reaktionen gegenüber Lebensmitteln können auch verursacht werden durch:

- das Fehlen von Enzymen zur Verdauung bestimmter Nährstoffe (Laktose-Intoleranz, Milchzucker wird nicht vertragen; seltener ist eine Fruktose-Intoleranz)
- Pseudo-Allergien, Allergien ohne Antikörper-Bildung. Meist werden bestimmte Lebensmittelzusatzstoffe nicht vertragen. Auch bestimmte Stoffe, die natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommen, können Pseudo-Allergien verursachen, zum Beispiel Serotonin in Bananen.

Zur Abklärung der Beschwerden sollte ein kompetenter Kinderarzt zu Rate gezogen werden.

Noch ein Tipp zum Schluss:

Im Umgang mit Kleinkindern ist ein Übermaß an Hygiene nicht erwünscht. Ein bisschen Dreck schadet nicht, sondern bietet im Gegenteil einen Schutz vor allergischen Beschwerden wie Heuschnupfen oder Asthma. Kinder, die früh in Krabbelgruppen Kontakt zu Gleichaltrigen bekommen und öfter mal einen Schnupfen oder eine Erkältung haben, leiden ähnlich wie in ländlicher Umgebung



aufwachsende Kinder nachweislich seltener an allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen, Neurodermitis oder Asthma. Erklärt wird dies damit, dass das Immunsystem durch die Bildung von Abwehrstoffen gegen Infekte auf vernünftige Weise beschäftigt wird und nicht auf die „Idee“ kommt, eine Allergie zu entwickeln.

TROTZDEM ALLERGISCH?

Trotz aller Vorsorge im Säuglingsalter kann niemand garantieren, dass ein Kind später nie an einer allergischen Erkrankung leiden wird. Sobald Anzeichen einer Allergie auftreten, sollte ein Arzt die Ursachen klären. Wenn feststeht, dass das Kind tatsächlich bestimmte Lebensmittel bzw. deren Inhaltsstoffe nicht verträgt, müssen diese konsequent gemieden werden. Das Reformhaus® kann in diesen Fällen eine große Hilfe sein, denn hier gibt es eine Reihe von Alternativen. Einige Beispiele:

Wer auf **Kuhmilch** wegen des enthaltenen Eiweißes verzichten muss, kann auf Soja-Produkte, Ziegenmilch oder Reis-, Mandel- bzw. Hafer-Drink zurückgreifen. Zur Bereitung eines „Soja-Joghurts“ gibt es spezielle Enzym-Produkte. Tofu kann Käse ersetzen, milcheiweißfreie Margarine die Butter. Milcheiweiß ist häufig auch in Schokolade enthalten. Hier bietet sich in der Regel die Bittervariante von Schokolade an.

Interessant bei **Hühner-Ei-Allergie**: Für leckere Kuchen ohne Eier gibt es Ei-Ersatz-Pulver.

Und wer aufgrund einer Zöliakie kein **Gluten** verträgt, findet viele Produkte ohne dieses Getreideeiweiß. Eine in Reformhäusern erhältliche Produkt-Liste und spezielle Ratgeber-Broschüren erleichtern Allergikern die Auswahl. Außerdem stehen ausgebildete Allergie-Berater mit Rat und Tat zur Seite.



Zur Vorbeugung und Behandlung von leichteren Kindererkrankungen reichen oft mild wirkende Mittel in der Hausapotheke aus. Bedenken Sie aber, dass Kleinkinder nur bei bekannten „Alltagsbeschwerden“ selbst behandelt werden sollten. Mit Säuglingen gehen Sie besser grundsätzlich zum Arzt.

Gehen Sie bitte **zum Arzt**, wenn Ihr Kind

- über 39,5 °C Fieber hat
- mehr als 24 Stunden Temperatur über 38 °C hat
- länger als zwei Tage Durchfall hat
(mit Säuglingen gleich zum Arzt!)
- zu anhaltender Verstopfung neigt
- häufig über Blasenreizung klagt
- sich verbrannt hat

MAGEN UND DARM

Blähungen

Erste Wahl ist Tee aus Anis, Fenchel und Kümmel. Eine gute Wirkung, gerade bei Säuglingen, haben auch Bauchmassagen mit Kümmelöl, gelöst in Pflanzenöl.

Magenverstimmung

Kamille wirkt reizmildernd und entkrampfend, Pfefferminze zusätzlich verdauungsunterstützend und Melisse magenstärkend. Leinsamenschleim oder Kieselsäure-Gel können als Schutzschicht für die Magenschleimhaut dienen.

Achten Sie bei Heilpflanzen immer auf Arzneiqualität aus dem Reformhaus®.

Durchfall

Eine Selbstbehandlung ist nur bei leichten, kurz andauernden Durchfällen angebracht. An erster Stelle steht dabei der Flüssigkeits- und Mineralstoffersatz, z. B. durch einen Tee mit Traubenzucker, Salz und Zitronensaft. 2 TL Pfefferminzblätter und 1 TL Schwarzteeblätter mit 1 Liter kochendem Wasser aufgießen, acht Minuten ziehen lassen, mit 1 Prise Salz, 3 EL Traubenzucker und dem Saft einer Zitrone mischen.

Wirksame Hausmittel sind geriebener Apfel und Möhrensuppe. Auch Pektin wirkt als Flüssigkeitsbinder. Magen-Darm-Gel aus feinst verteilter Kieselsäure bindet Giftstoffe und entfernt sie so aus dem Körper.

Verstopfung

Ganz wichtig ist die Klärung (und Beseitigung) der Ursachen. Falsche oder einseitige Ernährung, Stress oder seelische Probleme können Kindern schnell auf den Darm schlagen.

Im akuten Fall helfen Leinsamen mit hoher Quellzahl (zu einem Teelöffel Leinsamen ein Glas Wasser trinken lassen!). Weitere von Kindern gut akzeptierte „Regulierungsmittel“ sind Trockenfrüchte wie Feigen, Pflaumen und Zubereitungen daraus.

HARNWEGE

Zur Stärkung der Harnwege eignen sich Arzneikürbiskerne (für Kinder ideal als süßes Granulat), außerdem Cranberries.

Rezepte und Tipps für Kleinkinder

FRÜHSTÜCK

Um den Tag mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus bietet verschiedene Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden (Kinder)Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, Samen, Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben. Milch, Buttermilch, Sojadrink und/oder Fruchtsaft machen aus den Mischungen das perfekte Müsli.

Für das zweite Frühstück, später dann auch in Kindergarten und Schule, bieten sich am besten Vollkornbrot oder -brötchen an, ergänzt um frische Gemügesticks oder klein geschnittenes Obst. Süßmäuler mögen Fruchtaufstriche, Konfitüren oder Nussmuse. Abwechslung beim Belag bringen verschiedene vegetabile Aufstriche aus dem Reformhaus®, außerdem fettarmer Käse.

- *Demokratie zahlt sich aus. Wenn jeder mal bestimmen darf, was auf den Tisch kommt, wird ein weniger beliebtes Gericht eher toleriert.*
- *Mithelfen beim Kochen macht hungrig. Und beim Gemüseschneiden findet schon mal ganz nebenbei eine halbe Paprika den Weg in den Kinderbauch.*
- *Namen machen Appetit. Geben Sie den Gerichten Fantasienamen. Power-Reis oder Prinzessin-Kartoffeln kommen dreimal besser an.*
- *Das Auge isst mit. Käse in Teddyform, Paprika als Mond, Brot als Ente - Plätzchenausstecher machen's möglich.*

MITTAGESSEN

POLENTA AUF TOMATEN-MAIS

1 Erwachsener, 2 Kinder

Zutaten

1/2 Liter Gemüsebrühe
 120 g Maisgrieß
 1 Prise Majoran
 25 g Reformhaus-Margarine
 70 g geriebener Hartkäse
 1 kleine Zwiebel
 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
 200 g passierte Tomaten
 200 g Gemüsemais
 1 EL Tomatenmark
 Meersalz, schwarzer Pfeffer
 1 Prise Vollzucker

Zubereitung

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Maisgrieß einstreuen, Majoran und Fett zugeben. Unter Rühren ca. 20 Minuten ausquellen lassen (Vorsicht Spritzgefahr). Zum Schluss die Hälfte des Käses einrühren. Gewürfelte Zwiebel in Öl glasig dünsten, Tomaten und Mais zugeben. Tomatenmark einrühren und kurz aufkochen. Restlichen Käse zugeben, mit Gewürzen abschmecken. Aus der Polenta mit zwei Esslöffeln kleine Klößchen abstechen und auf dem Gemüse anrichten.



OPADO (Obstpfannkuchen aus dem Ofen)

2 Erwachsene, 2 Kinder

Zutaten

200 g Dinkelmehl, Type 1050
3 Eier
Meersalz
250 ml Milch
1 Schuss Mineralwasser
3 Äpfel, Birnen oder Pfirsiche oder 8 Aprikosen
2 EL Vollzucker
1 TL Zimt

Zubereitung

Backofen auf höchste Stufe vorheizen (auch Umluft). Fettpfanne mit Backpapier auslegen und im Ofen heiß werden lassen. Mehl, Eier, Salz, Milch und Mineralwasser zu einem Pfannkuchenteig verquirlen. Obst waschen und in Spalten, Aprikosen in Hälften schneiden. Pfannkuchenteig gleichmäßig auf dem Blech verstreichen, Obststücke darauf verteilen. Mit Zucker und Zimt bestreuen und im Ofen 10 - 15 Minuten backen.

POMMES À LA MAMA

2 Erwachsene, 2 Kinder

Zutaten

1 EL Rapsöl
1 kg Kartoffeln
Meersalz
Paprikapulver

Zubereitung

Backofen auf höchste Stufe vorheizen, zwei Bleche mit Backpapier auslegen und mit Öl bestreichen. Kartoffeln gut waschen, vierteln und auf den Blechen verteilen. Mit Salz und Paprika würzen. Etwa 20 Minuten backen, dabei zwischendurch wenden.

Passt zu Gemüse, Salat, Kräuterquark oder Fisch.

HEIDELBEER-QUARKCREME MIT KROKANT

1 Erwachsener, 2 Kinder

Zutaten

200 g frische Heidelbeeren oder
4 EL Vollfrucht Heidelbeere
2 EL Ahornsirup
1 TL Zitronensaft
250 g Quark
1/4 Tasse Milch
1/2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1 EL Kürbiskerngranulat

Zubereitung

Heidelbeeren vorsichtig waschen, gut abtropfen und mit 1 EL Ahornsirup und Zitrone mischen. Quark mit Milch, Vanillezucker und restlichem Ahornsirup verrühren. Quark und Heidelbeeren schichtweise in Schälchen füllen, mit Kürbiskerngranulat bestreuen.

ALS DESSERT ODER ZWISCHENDURCH

MÖHRCHENWAFFELN

Für 6-8 Waffeln

Zutaten

75 g Reformhaus-Margarine
2 Eier
150 g Naturjoghurt
150 g Dinkelmehl
50 g gemahlene Mandeln
1/2 TL Weinstein-Backpulver
1 Prise Meersalz
125 ml Apfelsaft
75 g Möhren

Zubereitung

Margarine mit Eiern und Joghurt schaumig rühren. Mehl mit Mandeln, Backpulver und Salz mischen und unterrühren. So viel Apfelsaft zugeben, dass ein zähflüssiger Teig entsteht. Möhren schälen, fein raspeln und unter den Teig mischen. Portionsweise fertig backen.

Das Rezept wird milchfrei, wenn Sie milchfreie Margarine und statt Joghurt etwas mehr Apfelsaft verwenden.

DRINKS

DATTELPOWER

3 Gläser

Zutaten

10 Datteln ohne Steine
 150 ml Naturjoghurt
 450 ml Milch
 1 Prise Bourbon-Vanille
 1 Prise Delifrut
 1 EL Saft einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung

Datteln mit etwas Wasser pürieren. Mit Joghurt verrühren und mit Milch aufgießen. Mit Gewürzen abschmecken.

VITAMIN-COCKTAILS

2 große Gläser

1/4 l Holundersaft
 1/4 l Apfelsaft
 oder
 1/4 l Möhrensaft
 200 ml Orangensaft
 4 EL Vollfrucht (z. B. Sanddorn)

Zubereitung: Alle Zutaten jeweils gut verquirlen.

BEERENTRAUM

2 große Gläser

Zutaten

250 ml Smoothie Erdbeer-Himbeere
 250 ml Mineralwasser
 Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
 1 TL Honig
 1 Prise Delifrut
 1 EL Mandelblättchen

Zubereitung

Smoothie mit Mineralwasser mixen und mit Zitronensaft, Honig und Delifrut abschmecken. Mandelblättchen kurz anrösten und auf die Drinks streuen.

Weitere Informationen

ZUM NACHFRAGEN

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e.V.

Bornheimer Straße 100
 53119 Bonn
 Tel.: 0228/3503871
www.afs-stillen.de

La Leche Liga Deutschland e.V.

Gesellenweg 13
 32427 Minden
 Tel.: 0571/48946
www.lalecheliga.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung

Heinstück 11
 44225 Dortmund
 Tel.: 0231/7922100
www.fke-do.de

Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind (AAK) e.V.

Auguststraße 20
 35745 Herborn
 Tel.: 02772/92870
www.aak.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund

Fliethstraße 114
 41061 Mönchengladbach
 Tel.: 02161/81494-0
www.daab.de

Akademie Gesundes Leben

Gotische Straße 15
 61440 Oberursel
 Tel.: 06172/3009-822
www.akademie-gesundes-leben.de

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.

Am Promenadenplatz 1
 72250 Freudenstadt
 Tel.: 07441/91858-0
www.zaen.de

ZUM WEITERLESEN

Ratgeber Schwangerschaft und Stillzeit, Ratgeber Vitamine und Mineralstoffe, Ratgeber Zöliakie,

neuform
ReformhausMarketing GmbH,
jeweils gegen Schutzgebühr in
Reformhäusern erhältlich

Einkaufsführer für Allergiker

gegen Schutzgebühr in
Reformhäusern erhältlich

Die Hebammen-Sprechstunde

Ingeborg Stadelmann,
Stadelmann Verlag, Ermengerst

Das Stillbuch

Hannah Lothrop,
Kösel, München

Die richtige Ernährung für Babys und Kleinkinder

Cornelia Klaeger,
Urania, Stuttgart

Koch's noch mal Mama

Cornelia Trischberger,
G+U, München

Für Kinder kochen

Christian Henze,
Franckh-Kosmos, Stuttgart

Gesunde Küche für Babys und Kleinkinder

vgs Verlagsgesellschaft, Köln

Das große GU Kochbuch für Babys & Kleinkinder

Dagmar von Cramm,
G+U, München

GUTberaten:



UNS WICHTIG

Genau!

Ihre Reformhaus
FachBerater:
kompetent
professionell
umfassend
ausgebildet

neuform

Reformhaus



Natürlich



gesund



leben.

Im Reformhaus® erhalten Sie außerdem Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen.

