

GILL RAPLEY TRACEY MURKETT

BABY-LED WEANING

Das Grundlagenbuch

Der stressfreie
Beikostweg

Komplett
überarbeitete
und aktualisierte
Neuausgabe



Kösel

Gill Rapley | Tracey Murkett

Baby-led Weaning – Das Grundlagenbuch

Gill Rapley | Tracey Murkett

BABY-LED WEANING

Das Grundlagenbuch

Der stressfreie Beikostweg

Komplett überarbeitete und aktualisierte Neuausgabe

Aus dem Englischen von Ulla Rahn-Huber, Königstein

Kösel

Copyright © Gill Rapley & Tracey Murkett 2008/2019
First published in 2008/2019 by Vermillion, an imprint of Ebury Publishing.
A Random House Group Company.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bildnachweis: Die genannten Seitennummern beziehen sich auf den Farbbildteil in der Mitte des Buches. Seite 1: Foto 1: Chris Carden; Foto 2: Nick Jones; Foto 3: © editoratimo; Foto 4: Anna Bird. Seite 2: Foto 1: Janice Milnerwood; Foto 2: Shaun Murkett; Foto 3: Tracey Murkett; Foto 4: John Johnston. Seite 3: Foto 1: Samantha Jones; Foto 2: Shaun Murkett; Foto 3: Je-Mai Chisholm; Foto 4: Amber Rowland. Seite 4: Foto 1: © editoratimo; Foto 2: Natalie Blechner; Foto 3: © editoratimo. Seite 5: Foto 1: Cate Garrett; Foto 2: Emma Brown; Foto 3: Tracey Murkett; Foto 4: © editoratimo. Seite 6: Foto 1: Fred Coster; Foto 2: Fred Coster; Foto 3: Natalie Blechner; Foto 4: Amber Rowland. Seite 7: Foto 1: Jason Woolfe; Foto 2: Jason Woolfe; Foto 3: Gladys Perrier (Perrier Pictures). Seite 8: Foto 1: Jane Kellas; Foto 2: Samantha Jones; Foto 3: Tracey Murkett; Foto 4: Tracey Murkett.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

2. Auflage 2022

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2013/2021 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Janice Milnerwood (Baby), © Shutterstock (Stuhl)

Redaktion: Katrin Stier

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-466-31158-3

www.koesel.de

Inhalt

11 Einleitung

15 **1. Was ist Baby-led Weaning?**

15 Was bedeutet »Weaning«?

16 Warum BLW anders ist

19 Warum BLW sinnvoll ist

20 Ab wann sollte ein Baby feste Nahrung bekommen?

21 BLW ist nichts Neues

24 Eine kurze Geschichte der Säuglingsernährung

28 Was man Ihrer Mutter beibrachte

32 Ein gesundes Verhältnis zum Essen entwickeln

34 Warum das Füttern mit dem Löffel problematisch ist

43 Die Vorteile von BLW

49 Gibt es Nachteile?

51 **2. Wie funktioniert BLW?**

51 Wachsende Fähigkeiten

57 Selber essen – eine natürliche Fähigkeit

59 Die Motivation, feste Nahrung zu probieren

61 Der Bedarf an zusätzlichen Nährstoffen

63 Die Bedeutung von Milchmahlzeiten

65 Die Kaufähigkeit entwickeln

67 Ein »Entwicklungsfenster«?

- 67 Genug, aber nicht zu viel essen:
Den Appetit kontrollieren, was heißt das?
- 70 Kann mein Kind auch nicht ersticken?
- 75 Wissen Babys wirklich, was sie brauchen?
- 78 BLW bei Frühgeborenen
- 80 BLW in besonderen Fällen
- 81 Babys mit Verdauungsproblemen

83 **3. Anfangen**

- 83 Vorbereitungen für BLW
- 85 Wann ist Essenszeit?
- 87 Sicherheitshinweise
- 88 Fingerfood
- 90 Wachsende Koordinationsfähigkeit
- 94 Anbieten statt geben
- 95 Welche Mengen?
- 98 Lebensmittel ablehnen
- 99 Dem Kind beim Lernen helfen
- 104 Gemeinsam essen
- 107 Gematsche und Geschmiere? Normal!
- 111 Ausrüstung
- 117 So wird BLW zum Erfolg
- 118 Fragen und Antworten

125 **4. Erste Lebensmittel**

- 125 Grundprinzipien
- 127 Ungeeignete Lebensmittel
- 132 Lebensmittel, auf die Babys anders reagieren
als Sie
- 134 Was ist mit Allergien?

- 137 Tipps und Tricks für das Essen in den ersten Monaten
- 144 Halbflüssiges oder flüssiges Essen
- 147 Getränke
- 148 Frühstück
- 151 Einfache Snacks und Essen für unterwegs
- 153 Nachspeisen

155 **5. Nach der ersten Zeit**

- 155 Das Tempo gibt Ihr Baby vor
- 158 Experimentierfreudige Geschmacksknospen
- 162 Konsistenzen erforschen
- 165 Schlemmen und fasten
- 166 Genug essen: Dem Baby vertrauen lernen
- 170 Wie ein Baby zeigt, wann es genug hat
- 172 Gelüste
- 175 Babys lieben Milchmahlzeiten
- 178 Drei Mahlzeiten täglich?
- 180 Der Stuhlgang Ihres Babys
- 183 Tasse einführen
- 184 Essen mit Besteck
- 188 Auswärts essen
- 194 BLW in Kita und Betreuung

201 **6. Gesunde Ernährung für alle**

- 201 Gesund essen von Anfang an
- 202 Ausgewogenes Essen für die ganze Familie
- 203 Welche Nahrung wir brauchen und warum
- 208 Abwechslung ist das Salz in der Suppe!
- 210 Bio kaufen
- 211 Die optimale Zubereitung

- 213 **7. Mit BLW aufwachsen**
- 213 Den kindgelenkten Ansatz beibehalten
- 214 Abwertungen vermeiden
- 215 Die Lust auf Selbstbedienung fördern
- 217 Tischmanieren
- 220 Bestechung, Belohnung, Bestrafung
- 221 Das emotionale Schlachtfeld umgehen
- 224 Die Milchmahlzeiten einstellen

226 **Zum Schluss**

- 227 Die Geschichte des BLW
- 230 Grundregeln für sicheres Essen

234 Dank

235 **Anhang**

- 235 Quellen
- 237 Register

Erfahrungsberichte

- 27 Anna
(nicht mit dem Löffel gefüttert)
- 55 Arne
(Baby entscheidet selbst, was es isst)
- 150 Benjamin
(BLW und Brei)
- 33 Elinor
(Eltern sind Vorbild für gesunde Ernährung)
- 135 Fern
(Allergien)
- 116 James
(Baby sitzt mit am Familientisch)
- 223 Lidia
(Machtkämpfe beim Essen vermeiden)
- 171 Madeleine
(gibt zu verstehen, wann die Mahlzeit beendet ist)
- 30 Max
(großes Kind)
- 168 Mia
(Vertrauen, dass das Baby genug isst)
- 106 Owen
(Baby nimmt an Mahlzeiten teil)
- 77 Saskia
(Eltern haben intuitiv BLW praktiziert)
- 81 Zephaniah
(Babys mit Verdauungsproblemen)

Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen der allgemeinen Orientierung über das jeweils angesprochene Thema. Sie sollen keinesfalls die Einholung von fachlichem Rat zu medizinischen, pflegerischen, pharmazeutischen oder anderen Fragen bezüglich der jeweils spezifischen Umstände und lokalen Gegebenheiten ersetzen und in diesem Sinne zur Richtschnur des Handelns werden. Eltern wird empfohlen, ihren Arzt oder ihre Hebamme zu konsultieren, wenn sie sich Sorgen bezüglich der Gesundheit oder Entwicklung ihres Kindes machen oder bevor sie eine medizinische Behandlung verändern, beenden oder beginnen. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind nach Wissen der Autorinnen korrekt und entsprechen dem aktuellen Stand im März 2019. Gepflogenheiten, Gesetze, Vorschriften und Empfehlungen ändern sich laufend, und die Leser sind aufgefordert, sich hierzu jeweils aktuellen Expertenrat einzuholen. Autorinnen und Verlag lehnen innerhalb des gesetzlichen Rahmens jegliche Haftungsansprüche ab, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Falschanwendung der in diesem Buch gegebenen Informationen ergeben.

Es handelt sich hier um ein Sachbuch. In den Fallstudien wurden einige Namen geändert, um die Privatsphäre der Betroffenen zu wahren.

Einleitung

Wenn ein Baby zum ersten Mal feste Nahrung zu sich nimmt, ist das für viele Eltern ein Meilenstein – ein neues Kapitel in seinem Leben wird aufgeschlagen, und das ist immer eine aufregende Sache. Und während ihr Kind seinen ersten Bissen in den Mund nimmt, drücken sie die Daumen in der Hoffnung, dass es ein »guter Esser« werden möge. Sie wünschen sich, dass ihm das Essen Spaß machen wird, es einen gesunden Appetit entwickelt und sich die Mahlzeiten im Kreis der Familie möglichst problemlos und stressfrei gestalten werden.

Die Zeit, in denen ihr Baby lernt, den Übergang zu fester Nahrung zu meistern, empfinden viele Eltern dennoch als schwierig – für sich selbst und für das Kind. Probleme lauern überall, ob es nun darum geht, das Baby zum Essen der Stückchen im Püree zu bewegen, mit Mäkeligkeit umzugehen oder die Mahlzeiten nicht zum Machtkampf ausarten zu lassen. Am Ende besteht die Lösung oft darin, dass Erwachsene und Kinder getrennt essen.

Der Einstieg in den Verzehr von fester Nahrung sieht für die meisten Babys immer noch so aus, dass ihnen die Eltern zu einem von Erwachsenenenseite gewählten Zeitpunkt die ersten Löffel Brei in den Mund schieben. Aber was ist, wenn Ihnen diese Art des Fütterns nicht liegt? Was würde passieren, wenn Sie Ihr Kind entscheiden lassen, wann und wie es mit dem Verzehr von fester Nahrung beginnen will? Was würde geschehen, wenn es »richtiges« Essen vorgesetzt bekäme, statt gefüttert zu werden? Mit anderen Worten: Was wäre, wenn Sie Ihrem Baby die Führung überließen?

Nun, wie sich in immer mehr Familien zeigt, würden Sie und Ihr Baby mit ziemlicher Sicherheit mehr Spaß an dem ganzen Abenteuer

haben. Wenn Sie sich nämlich auf diese Art der Umstellung auf feste Nahrung einlassen, zeigt Ihnen Ihr Kind, wann es bereit ist, loszulegen. Es sitzt von Anfang an bei den Mahlzeiten am Tisch mit dabei. Nach und nach lernt es durch Kosten und Probieren und Selberessen, wie man sich im Kreis der Familie gesund ernährt – nicht mit Brei oder Püriertem, sondern mit richtigem Essen. Sobald es etwa sechs Monate alt ist, ist der richtige Zeitpunkt gekommen.

Natürlich ist es nichts Revolutionäres, einem Baby vom sechsten Monat an Fingerfood anzubieten. Das Besondere an BLW ist, dass es nichts anderes bekommt und damit die Zubereitung von Brei und Pürees und das Füttern mit dem Löffel entfallen. Mit der Methode des Baby-led Weaning – also der vom Baby gesteuerten Umgewöhnung auf feste Nahrung – trainiert das Kind seine Kaufähigkeit, Fingerfertigkeit und Hand-Augen-Koordination. Mit Ihrer Hilfe entdeckt es eine breite Palette an gesunden Lebensmitteln und eignet sich wichtige soziale Kompetenzen an. Da es nur so viel isst, wie es braucht, läuft es weniger Gefahr, mit der Zeit übergewichtig zu werden. Und das Wichtigste ist: Es hat Spaß dabei, ist zufrieden und glücklich bei den Mahlzeiten und fühlt sich nicht verunsichert.

Baby-led Weaning ist sicher, natürlich und einfach – und wie die meisten guten Ideen zum Thema Erziehung nichts Neues. Seit Generationen entdecken Eltern die Methode von sich aus, indem sie ihrem Baby einfach zuschauen. Sie funktioniert, ganz gleich ob das Kind voll gestillt wird, die Flasche bekommt oder teils mit Muttermilch, teils mit Milchnahrung ernährt wird. Und nach Aussagen von Eltern, die beides ausprobiert haben – Füttern mit dem Löffel und BLW – ist Letzteres nicht nur viel einfacher, sondern insgesamt auch eine vergnüglichere, entspanntere Angelegenheit.

Bei BLW gibt es kein Programm, das einzuhalten und keine »Stufen«, die zu absolvieren sind. Ihr Kind braucht sich nicht durch eine Reihe von Feinpüriertem, etwas gröber Püriertem und Brei mit Stückchen vorzuarbeiten, bevor man es an »richtiges« Essen heranlässt – und Sie brauchen keinen komplizierten Zeitplan im Hinblick

auf seine Mahlzeiten einzuhalten. Stattdessen können Sie sich zurücklehnen und vergnügt zuschauen, wie sich Ihr Baby dem Abenteuer des Essens auf seine Weise nähert.

Die meisten Bücher zur Umstellung auf feste Nahrung (oder »Beikost«) enthalten Rezepte und Essenspläne. Dieses hier ist anders. Es zeigt Ihnen eher, *wie* Sie Ihrem Baby ermöglichen können, sich selbst zu ernähren, und weniger, *was* Sie ihm vorsetzen sollen. Sie finden darin praktische Tipps für den Anfang und Informationen darüber, was Sie bei dieser Methode erwartet. Kurz, es verrät Ihnen eines der bestgehüteten Geheimnisse zum stressfreien Elterndasein.

Plant man spezielle Babymahlzeiten, geschieht das in der Annahme, dass ein so kleines Kind nicht essen kann, was alle anderen in der Familie auch essen, und dass das, was man ihm vorsetzt, speziell zubereitet werden muss. Doch vorausgesetzt, Ihre eigene Ernährung ist gesund und enthält alle notwendigen Nährstoffe, werden Sie merken, dass sich die meisten Gerichte ganz einfach so abwandeln lassen, dass Ihr Baby sie mit sechs Monaten ohne Weiteres auch essen kann. Wir geben in diesem Buch einige Vorschläge zu Lebensmitteln, die für den Anfang geeignet sind, bzw. die es zu meiden gilt. Wenn Sie weitere Ideen für Gerichte oder Tipps zur Gestaltung der gemeinsamen Mahlzeiten suchen, empfehlen wir Ihnen unsere Kochbücher: *The Baby-led Weaning Cookbook* oder *The Baby-led Weaning Quick & Easy Recipe Book*. Da viele Eltern im BLW eine Gelegenheit sehen, ihre eigenen Essgewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen, erklären wir Ihnen in diesem Buch außerdem die Grundregeln einer gesunden, ausgewogenen Ernährung für die ganze Familie.

Baby-led Weaning kann Ihnen und auch Ihrem Kind sehr viel Freude bereiten. Selbst wenn Sie schon miterlebt haben, wie ein anderes Baby auf diese Weise den Übergang zu fester Nahrung geschafft hat, werden Sie wahrscheinlich beeindruckt sein, wie schnell es Ihrem kleinen Liebling gelingt, mit den verschiedensten Lebensmitteln und Speisen umzugehen, und wie experimentierfreudig es

im Vergleich zu anderen Kindern auf ungewohnte Geschmackseindrücke reagiert. Babys gehen mit größter Begeisterung an alles heran, was sie selbst machen können – und sie lernen dabei am besten.

Viele Eltern, deren Babys den Übergang vom Stillen bzw. der Flasche zur Normalkost nach dem BLW-Prinzip gemeistert haben, haben mit ihren Erfahrungsberichten zur Entstehung dieses Buches beigetragen. In der vorliegenden überarbeiteten Neuausgabe sind weitere Einsichten und Geschichten aus dem realen Familienalltag dazugekommen. Manche der Eltern hatten schlechte Erfahrungen mit dem Füttern gemacht; andere stießen aus Frust auf die Methode, weil sich ihr Kind nicht mit dem Löffel füttern lassen wollte. Es waren Eltern dabei, die gehört hatten, dass die Festkost-Umstellung mit BLW etwas so Sanftes und Logisches sei, dass sie es gleich bei ihrem ersten Kind ausprobieren wollten. Und was wir immer und immer wieder zu hören bekamen: Die Babys sind total begeistert, und es werden aus ihnen glückliche und gesellige Esser.

In den Jahren, die seit der ersten Veröffentlichung dieses Buches vergangen sind, hat BLW bei der Umstellung auf feste Kost deutlich an Bedeutung gewonnen. Familien auf der ganzen Welt haben dafür gesorgt, dass sich bei anderen Eltern, im Familienkreis und beim Personal von Betreuungseinrichtungen mehr und mehr herumgesprochen hat, wie sinnvoll der Ansatz ist. Die Prinzipien haben mittlerweile Eingang in nationale und internationale Beikost-Empfehlungen gefunden, und in verschiedenen Ländern laufen zurzeit Forschungsprojekte dazu. Das Füttern von Brei mit dem Löffel erweist sich zunehmend als unnütze, überkommene Methode in der Babyernährung.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses komplett überarbeitete und auf den neuesten Stand gebrachte Buch dabei helfen wird, selbst zu entdecken, wie einfach sich der Übergang zum gemeinsamen Essen am Familientisch gestalten kann und wie sich mit diesem vom Baby gelenkten Ansatz die Grundlage für eine lebenslange gesunde, genussvolle Ernährung legen lässt.

1. Was ist Baby-led Weaning?

»Für die meisten Eltern scheinen Mahlzeiten ein Albtraum zu sein. Bei Emily ist das einer der großen Kämpfe, die wir nicht auszufechten brauchen. Wir haben bei den Mahlzeiten richtig Spaß. Essen ist bei uns überhaupt kein Problem.«

Jess, Mutter von Emily, zwei Jahre

»Es ist so viel leichter, einen neuen Geschmack einzuführen, wenn alle am Tisch das Gleiche essen. Anders als bei meinen beiden anderen Kindern, die ich mit dem Löffel gefüttert habe, mache ich mir einfach keine Gedanken darüber, ob Ben etwas mag oder nicht. Das Ganze fühlt sich so natürlich an – und es macht wesentlich mehr Freude.«

Sam, Mutter von Bella, acht Jahre, Alex, fünf Jahre,
und Ben, acht Monate

Was bedeutet »Weaning«?

»Weaning« ist das englische Wort für »Entwöhnung«, also die allmähliche Umstellung von der ausschließlichen Ernährung mit Brust oder Flasche bis zu dem Zeitpunkt, zu dem ein Baby gar keine Muttermilch bzw. Milchnahrung mehr bekommt. Dieser Übergang dauert normalerweise mindestens sechs Monate, kann sich aber – besonders bei voll gestillten Kindern – manchmal auch durchaus über

mehrere Jahre in die Länge ziehen. In diesem Buch geht es vor allem um den Anfang dieses Entwöhnungsprozesses, der beginnt, wenn das Baby seine allererste feste Nahrung zu sich nimmt.

Das erste feste Essen – auch »Beikost« genannt – soll die Brust oder Flasche nicht ersetzen, sondern diese ergänzen, sodass sich der Speiseplan des Babys nach und nach erweitert.

Bei der konventionellen Entwöhnung kommt den Eltern die führende Rolle in diesem Prozess zu. Indem sie entscheiden, ab wann mit dem Löffel gefüttert wird, bestimmen sie, wann und wie sie feste Kost einführen wollen. Und sie legen fest, wann abgestillt bzw. keine Flasche mehr gegeben wird, das Baby also nicht mehr mit Milch ernährt wird. Bei dieser herkömmlichen Herangehensweise sind die Eltern diejenigen, die über den Entwöhnungsprozess bestimmen. Man könnte von »Parent-led Weaning«, also elterngelenkter Entwöhnung, sprechen. Beim Baby-led Weaning (BLW) hingegen übernimmt das Baby die Führung selbst und vollzieht die Umstellung auf eine instinktive, seinen Fähigkeiten entsprechende Weise. Es entscheidet eigenständig, wann die Entwöhnung beginnen und enden soll. Wenn wir uns einmal näher anschauen, wie sich die kindliche Entwicklung vollzieht, dann ergibt es absolut Sinn.

Warum BLW anders ist

Wenn man an die Einführung der ersten festen Nahrung bei einem Baby denkt, stellt man sich das meist so vor, dass ein Erwachsener dem Kind mit dem Löffel ein wenig pürierte Karotte oder Apfelmus reicht. Manchmal öffnet es den Mund bereitwillig, um sich den Brei hineinschieben zu lassen – doch es kann gut sein, dass es ihn gleich wieder ausspuckt, den Löffel wegschiebt, zu schreien anfängt oder das Essen verweigert. Manche Eltern probieren mit allerhand Spielen, das Baby zum Essen zu bewegen, nach dem Motto: »Ein Löffel für Mama ...« Was das Kind zu essen bekommt, ist meist etwas an-

deres als das, was die anderen Familienmitglieder auf dem Teller haben, und gefüttert wird meist nicht, wenn alle anderen auch essen.

Bis vor wenigen Jahren wurde diese Art der Babyernährung nur sehr selten infrage gestellt. Die meisten Menschen nehmen es als gegeben hin, dass das Füttern mit dem Löffel das normale Verfahren ist, um ein Kind an Beikost zu gewöhnen. Liest man jedoch in Lexika nach, wie Füttern definiert wird, stößt man dort unter anderem auf Aussagen wie »(jemanden) so behandeln, dass er von eigenständigem Denken oder Handeln abgebracht wird«¹ oder auf den Hinweis, dass der Begriff in bestimmten Kontexten nicht benutzt werden sollte.² Durch Baby-led Weaning hingegen werden das Selbstvertrauen und die Eigenständigkeit des Kindes gestärkt, denn es kann seinen eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen folgen. Das Baby fängt an, feste Nahrung zu sich zu nehmen, sobald es selbstständig zu essen beginnt, und bestimmt ganz allein das Tempo des Umstiegs. Dabei kann es sich von seinem natürlichen Nachahmungstrieb leiten lassen und sich am Verhalten von Eltern und Geschwistern orientieren, sodass es nach und nach auf eine ganz natürliche, genussvolle Weise das Essen lernt.

Fast alle Babys zeigen ihren Eltern – sofern man sie lässt –, dass sie bereit sind, etwas anderes außer Milch zu probieren, indem sie nach Essbarem greifen und es in den Mund nehmen. Sie brauchen keine Erwachsenen, die für sie entscheiden, wann es Zeit ist, Beikost einzuführen. Man muss ihnen die Nahrung nicht Löffel für Löffel in den Mund schieben. Babys können selber essen.

BLW funktioniert so:

- ✓ Das Baby sitzt mit allen anderen am Familientisch und isst mit, sobald es bereit dazu ist.
- ✓ Sobald es Interesse zeigt, indem es mit den Händen nach Lebensmitteln greift, wird es ermutigt, sie auf diese Weise selbst zu erforschen – es kommt nicht darauf an, ob es tatsächlich irgendetwas davon isst.

- ✓ Statt das Essen zu pürieren oder zu passieren, werden Nahrungsmittel in handliche Portionen zerteilt, die das Baby gut greifen kann.
- ✓ Niemand schiebt dem Baby Essen mit dem Löffel in den Mund. Es isst von Anfang an selbst.
- ✓ Es bleibt dem Baby überlassen, wie viel es isst und wie schnell es die Palette der Lebensmittel erweitert, die es mag.
- ✓ Das Baby bekommt weiterhin Muttermilch bzw. Milchnahrung, wann immer es mag, und entscheidet selbst, wann es Zeit ist, mit der Reduktion der Milchmenge zu beginnen.

Wie ein Kind sich fühlt, wenn es zum ersten Mal feste Nahrung zu sich nimmt, kann noch jahrelang Einfluss darauf haben, wie es das Essen erlebt. Es lohnt sich also, dafür zu sorgen, dass es das Ganze als genussvoll empfindet. Doch für viele Babys – und ihre Eltern – ist die Einführung von fester Nahrung alles andere als ein Spaß. Natürlich sperren sich nicht alle Babys dagegen, sich auf konventionelle Weise mit dem Löffel füttern zu lassen, doch viele scheinen es eher resigniert mit sich geschehen zu lassen, als es wirklich zu genießen. Babys, die man selbst essen lässt und die am Familientisch mitdabeisitzen, scheinen dagegen mit Begeisterung bei der Sache zu sein.

»Als Ryan etwa sechs Monate alt war, traf ich mich gelegentlich mit einer Gruppe anderer Mütter, die auch Babys im gleichen Alter hatten. Sie waren die ganze Zeit damit beschäftigt, Essen in ihre Kinder hineinzuschaufeln und ihnen mit dem Löffel den Brei vom Kinn zu kratzen und zu schauen, dass auch ja nichts danebenging. Ich hatte das Gefühl, dass sie sich das Leben fürchterlich schwer machten, und es war deutlich zu sehen, dass die Babys keinen Spaß dabei hatten.«

Suzanne, Mutter von Ryan, zwei Jahre

Warum BLW sinnvoll ist

Ein kleines Kind fängt an zu krabbeln, zu laufen und zu sprechen, wenn es bereit dazu ist. Diese Meilensteine der Entwicklung passieren nicht früher und auch nicht später als zu dem für das Kind individuell passenden Zeitpunkt – es muss nur Gelegenheit bekommen, diese Schritte zu tun.

Wenn wir ein Neugeborenes auf den Boden legen, damit es strampeln kann, geben wir ihm damit die Gelegenheit, sich auf die andere Körperseite zu rollen. Sobald es dazu in der Lage ist, wird es dies tun. Entsprechend geben wir ihm Gelegenheit, aufzustehen und zu laufen. Mag sein, dass das ein bisschen länger dauert. Aber wenn wir dem Kind immer wieder Gelegenheit zum Üben geben, wird es irgendwann so weit sein. Warum sollte es sich mit dem Essen anders verhalten?

Die meisten gesunden Babys sind von Geburt an in der Lage, ganz allein von der Brust zu trinken. Mit etwa sechs Monaten können sie mit der Hand nach Nahrung greifen und sie in den Mund nehmen. Wir wissen seit jeher, dass sie dazu fähig sind, und seit vielen Jahren rät man Eltern, ihren Kindern etwa ab dem sechsten Monat in handliche Stücke zugeschnittenes Essen – sogenanntes »Fingerfood« – anzubieten. Seit einiger Zeit aber liegen Studien vor, nach denen Babys vor Erreichen dieses Alters generell keine feste Nahrung bekommen sollten (siehe das folgende Kapitel). Wenn Babys nun ab dem sechsten Monat selber Fingerfood essen können, gibt es eigentlich keinen Grund, sie überhaupt mit Brei zu füttern.

Obwohl wir heute wissen, dass Babys sowohl über den Instinkt als auch die Fähigkeit verfügen, zum richtigen Zeitpunkt selber mit dem Essen von fester Nahrung anzufangen, ist das Füttern mit dem Löffel noch immer die am häufigsten praktizierte Ernährungsform während des ersten Lebensjahrs – und manchmal weit darüber hinaus.

Ab wann sollte ein Baby feste Nahrung bekommen?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt seit 2002³ und das Britische Gesundheitsministerium seit 2003, dass alle Babys nach Möglichkeit bis zum Ende des sechsten Lebensmonats ausschließlich Muttermilch bekommen und anschließend schrittweise Beikost eingeführt werden sollte.⁴ Studien zeigen, dass ein früherer Beikoststart nicht gut ist, weil:

- ✓ feste Nahrung nicht so viele Nährstoffe und Kalorien wie Muttermilch oder Milchnahrung enthält. Säuglinge haben kleine Mägen und sind auf eine konzentrierte, leicht verdauliche Kalorien- und Nährstoffquelle angewiesen, wie sie nur Muttermilch oder Milchnahrung bieten.
- ✓ das Verdauungssystem eines Babys nicht in der Lage ist, alle Nährstoffe aus der festen Nahrung herauszulösen, sodass diese seinen Körper passiert, ohne ihn in ausreichender Weise mit dem Notwendigen zu versorgen.
- ✓ ein Baby, das zu früh feste Nahrung bekommt, beim Stillen oder Trinken der Flasche weniger Appetit hat und darum noch weniger von dem aufnimmt, was es an Nährstoffen braucht.
- ✓ Babys, die zu früh feste Nahrung bekommen, häufiger zu Infekten neigen und ein höheres Allergierisiko haben als solche, die bis zum sechsten Lebensmonat mit Brust oder Flasche ernährt werden. Dies liegt daran, dass ihr Immunsystem vor diesem Zeitpunkt noch nicht richtig ausgereift ist.

Warum steht auf manchen Etiketten von Babynahrung, sie sei ab vier Monaten geeignet?

Der von der Weltgesundheitsorganisation WHO verabschiedete unverbindliche »Internationale Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten«,⁵ der den Verzicht auf Werbung für Babynahrung und -getränke für unter sechs Monate alte Säuglinge

vorsieht, wurde zwar von fast allen Nationen der Welt unterzeichnet. Doch in vielen Ländern, so auch in Großbritannien und Deutschland, bleibt er, was er von Anfang an war: unverbindlich. Mit anderen Worten: Die Lebensmittelindustrie muss ihn nicht befolgen. Um ihre Verkaufszahlen möglichst in die Höhe zu treiben, fassen viele Hersteller von Babynahrung die Beschreibungen auf ihren Produkten so ab, dass diese auch für Babys unter sechs Monaten geeignet erscheinen, selbst wenn das nicht stimmt. Bis sich also die gesetzliche Lage ändert, wird es weiterhin Säuglingsnahrung mit der Aufschrift »für Babys ab vier Monaten« geben.⁶

Wissenschaftlichen Studien zufolge erhöht sich das spätere Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, wenn Babys vor dem sechsten Monat mit fester Nahrung gefüttert werden.

BLW ist nichts Neues

Der Name mag zwar relativ neu sein, doch das Prinzip ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Viele Eltern, besonders solche, die drei oder mehr Kinder haben, sind eher zufällig zu der Erkenntnis gelangt, dass sich das Leben für alle Beteiligten deutlich leichter und entspannter gestaltet, wenn man dem Baby die Führung überlässt. Die meisten beschreiben es so: Beim ersten Kind haben sie sich an das gehalten, was man ihnen gesagt hat, und dabei festgestellt, dass die Einführung von fester Nahrung jede Menge Geduld erforderte, die nur mäßig entlohnt wurde. Beim zweiten Kind gingen sie etwas gelassener an die Sache heran. Sie brachen manche der »Regeln« und stellten fest, dass das Abstillen dadurch etwas einfacher wurde. Und als dann das dritte Baby kam, hatten sie so viel um die Ohren, dass sie es »einfach machen ließen«.

Diese Eltern erzählen oft, dass das erste Kind – nach allen Regeln der Kunst mit dem Löffel gefüttert – sich zu einem ziemlich mäkeli- gen Esser entwickelte. Das zweite war schon etwas weniger heikel. Das dritte aber war und blieb eindeutig am unkompliziertesten – von allen dreien war es am wenigsten wählerisch und dafür um so experi- mentierfreudiger. Die Eltern hatten BLW entdeckt. Leider erzähl- ten sie es niemandem aus Angst, als schlechte Eltern – oder einfach nur als faul – dazustehen.

»Mit je mehr Leuten ich spreche, desto klarer wird mir, dass diese Art, ein Baby an feste Nahrung zu gewöhnen, nichts Neues ist. Wie oft bekomme ich zu hören: ›Genau so habe ich es auch gemacht, ich habe bloß nicht darüber geredet.« Eltern praktizieren es seit Jahren – bloß hatte es bisher keinen Namen.«

Clare, Mutter von Louise, sieben Monate

Erfahrungsbericht

Als ich bei Miguel mit BLW anfing, sagte mir meine brasiliani- sche Großmutter, dass sie es mit ihren eigenen Kindern genauso gemacht hatte – sie ließ sie einfach selber essen. Als sie meinen Sohn essen sah, fing sie vor Rührung zu weinen an. Sie erzählte mir, dass meine Eltern mich als Baby mit dem Löffel gefüttert hätten, als es Zeit zur Einführung fester Nahrung wurde, und sie hatten deswegen immer wieder gestritten. Meine Großmutter konnte nicht verstehen, warum meine Eltern das machten, und meine Eltern hielten ihr vor, sie sei von gestern. Dass ich nun BLW praktizierte, machte sie daher sehr glücklich. Meine Mut- ter dagegen meinte, ich wollte was Besonderes sein und würde es nur machen, weil es gerade im Trend lag. Sie warf mir sogar vor, dass mein Essen nach nichts schmeckte, weil ich weder Salz noch Zucker verwendete. Aber nach ein paar Monaten sah sie

selbst, dass sich Miguel zu einem selbstbewussten, geschickten, guten Esser entwickelte, der gerne Obst und Gemüse aß. Zwei Jahre später bei Alice war ihr dann schon klar, dass auch diese mit BLW aufwachsen würde, und sie versuchte gar nicht erst, uns umzustimmen.

Meine Großmutter fand es richtig, Miguel selbst essen zu lassen, und meinte, so habe sie es gelernt: Kinder müssen mit der Familie essen, alle gemeinsam am Tisch. Sie sagte, zu ihrer Zeit habe es noch keine Hochstühle gegeben. Man hätte stattdessen einfach eine Holzkiste an den Tisch gerückt, in der das Baby absturzsicher sitzen und essen konnte. Mit ihren Worten stärkte sie mir sehr den Rücken. Sie machte mir klar, dass es sich nicht um eine Modeerscheinung handelte, sondern ganz natürlich und sicher war.

Ein paar Monate nachdem wir bei Miguel mit BLW angefangen hatten, fragte ich die Großmutter meines Mannes, die Japanerin ist, wie sie es gehalten hatte. Sie sagte das Gleiche: Auch sie hatte ihr Baby selbst feste Nahrung essen lassen! Und sie kannte ein altes Sprichwort: »Wenn das Baby sitzt, isst es.« Keine der Großmütter konnte sich an irgendwelche offiziellen ärztlichen Ratschläge erinnern. Das Wissen wurde stets von Mutter zu Tochter, von Großmutter zu Enkelin weitergegeben. Jedes Kind brauche seine eigene Zeit, sagten sie, und Eltern sollten ihr Baby beobachten und abwarten, bis es sitzen kann. Die angebotene Nahrung solle einfach sein und nicht zu hart. Und man solle das Baby selbst danach greifen lassen, wenn es essen will. Es klang so einfach. Auch wenn keine von beiden je von Baby-led Weaning gehört hatte, wurde es doch in meiner Familie seit jeher praktiziert.

Melina, Mutter von Miguel, fünf Jahre, Alice, drei Jahre und Cecilia, ein Jahr

Eine kurze Geschichte der Säuglingsernährung

Historisch gesehen ist wenig bekannt, wie Säuglinge vor dem ausgehenden 19. Jahrhundert an feste Nahrung herangeführt wurden. Was man über Kindererziehung und Kinderpflege wusste, wurde von Mutter zu Tochter weitergegeben. Schriftliche Aufzeichnungen gab es nur sehr wenige. Wahrscheinlich aber fanden viele Familien damals wie heute von allein zum BLW. Doch obwohl einige Erfahrungsberichte bezeugen, dass im Laufe des 20. Jahrhunderts tatsächlich in der einen oder anderen Familie Säuglinge auf diese Weise Bekanntschaft mit fester Nahrung machten, sah die Realität für die Mehrzahl der Kinder ganz anders aus.

An der Wende zum 20. Jahrhundert war es nicht üblich, Säuglingen vor dem achten oder neunten Lebensmonat oder sogar noch darüber hinaus Beikost zu geben. Obwohl man Kindern ab dem siebten oder achten Monat manchmal einen glatten Knochen oder eine harte Brotkruste in die Hand drückte, tat man dies nur, um das Erlernen des Kauens zu fördern oder das Zahnen zu erleichtern. 1960 hingegen wurde die Ernährungsumstellung manchmal schon mit zwei bis drei Monaten begonnen, was sich im Laufe der Zeit allmählich wieder nach hinten verschob, sodass in den 1990er-Jahren die meisten Säuglinge etwa ab dem vierten Monat ihren ersten Brei bekamen. Dass man bei der Umstellung auf feste Nahrung im Laufe der Zeit so unterschiedlich verfuhr, hat viel mit dem sich ändernden Stillverhalten der Mütter zu tun.⁷ Es gab kaum ernsthafte Forschungen zum Thema Säuglingsernährung, und bis 1974 fehlten jegliche offiziellen Empfehlungen zur Einführung von Beikost.

»Meine Großmutter war begeistert, als sie sah, wie Rosy selbst aß. Als Älteste von sieben Kindern hatte sie miterlebt, dass ihre Mutter ihre Geschwister genauso an das Essen von fester Nahrung gewöhnt hatte. Sie konnte sich nicht daran erinnern, dass in ihrer Familie je mit dem