


Stillforum Leipzig e.V.
18. Interdisziplinäres Seminar
10. April 2019

Von der Brust zur Familienkost

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC, Minden


1

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Offenlegungserklärung

Es bestehen keinerlei Interessenkonflikte bzgl. des „Internationalen Kodexes zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten“ oder des „Verhaltenskodexes für IBCLCs“.

2

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019


Beikost

- wann,
- was,
- wie,
- wie viel,
- wo und von wem einführen?
- Wann und wie Übergang zur Familienkost?

Herausforderung:

Fachlich gut begründet/evidenzbasiert beraten.

3

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019


Beikost ist mehr als Nährstoffversorgung!

Essen

- ist eine soziale Tätigkeit, die Spaß machen soll,
- ist Ausprobieren neuer Nahrungsmittel, neuer Geschmäcke und neuer Konsistenzen,
- kann ein Baby auch ohne Löffel, Gabel (und Messer) lernen: Breikost <> Greifkost.
- lernen ist entwicklungsabhängig!

Wer legt fest, ab wann (anders) gegessen wird?

4


Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Da ist nicht nur ein Baby, da ist immer ein Baby und noch jemand.

D.W. Winnicott

- Essen hat unterschiedliche Bedeutung für Kinder, für deren Eltern und für Fachkräfte.
- Qualität von Bei- und Familienkost hängt von Verfügbarkeit, Kenntnissen und Fähigkeiten sowie Machbarkeit ab.
- Kulturelle Einflüsse und Gruppenzugehörigkeiten beeinflussen Ernährungsgewohnheiten sehr stark.

5

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019


Zeitpunkt der Beikosteinführung: Wer spricht welche Empfehlungen aus?

„4 Monate ausschließlich stillen, spätestens ab 7. Monat Beikosteinführung, weiterstillen solange Mutter und Kind es wollen.“
(ESPGHAN 2017, AWMF-Leitlinie „Allergieprävention“ 2014, Netzwerk Junge Familie 2016)



„6 Monate ausschließlich stillen, danach mit geeigneter Beikost weiterstillen bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus.“
(WHO seit 2001)

6

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Interessenkonflikte bei Empfehlungen?

Je früher der Beikostbeginn, desto größer der Umsatz an Gläschen und Folgemilch.


Industrie-Interesse
(Verkauf von Muttermilchersatzprodukten)



Gesundheitsinteresse
(Stillen nach WHO-Empfehlung)

**Interessenkonflikte bei Ernährungsempfehlungen
sollten vermieden werden!**

7

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Evidenzen: Auswirkungen des ausschließlichen Stillens < 6 Monaten


Beim Kind:

- signifikant mehr gastro-intestinale Infekte,
- mehr Atemwegsinfekte,
- mehr allgemeine Infekte,
- mehr Otitiden.

Bei der Mutter:

- Endometriose-Risiko um 60 % ↓ bei 6 Monaten ausschließlich (je drei Monate stillen um 8 % ↓).
- (Chantry et al. 2006, Rebhan et al. 2009, Ladomenou et al. 2010, Bowatte et al. 2015, Farland et al. 2017)


8

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

**AWMF 2017, NSK 2015, Koletzko et al. 2016:
„Die Stilldauer bestimmen Mutter und Kind.“**

Übliche Meinung:
Beikosteinführung
=
Abstillen
=
Flascheneinführung?

9


Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

**Netzwerk Gesund ins Leben:
Plakat „Essens-Fahrplan für Babys“**

<https://ble-medienservice.de/3771/Essens-Fahrplan-fuer-Babys-Poster-fuer-Fachkraefte>
(Zugriff 08.04.2019)

Bedeutung des längeren Stillens!?!

10

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Weiterstillen bei/nach Beikosteinführung


- Senkung des Risiko für
 - ❖ verschiedene Erkrankungen bei Kind und Mutter,
 - ❖ Kindesvernachlässigung und –misshandlung,
- Prävention von Gedeihproblemen,
- fördert günstiges psycho-soziales Verhalten,
- führt zu
 - ❖ niedrigeren Kosten im Gesundheitswesen,
 - ❖ geringerer Umweltbelastung,
 - ❖ Senkung des Bevölkerungswachstums.

(Dewey 2001, Dewey et al. 2002, Kramer/Kakuma 2012, Lawrence/Lawrence 2015)



**Erhöhung der Lebensqualität
in Familie und Gesellschaft!**


11

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

**Grafik „Allgemeine Ernährungsempfehlung
für Säuglinge und Kleinkinder nach WHO“,**

A. Reck und U. Reich-Schottky,
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e.V., 2012

12

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Still- und Beikostempfehlung

WHO-Empfehlungen (6M2J+)
nach heutigem Kenntnisstand
Grundlage der Ernährungsberatung
für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern,




klare Aussagen zur Beikosteinführung
unter dem Schutz des Stillens,



informierte Elternentscheidung
über Ernährung des Kindes!

13

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Kinder sind unterschiedlich

in ihrer


- physischen,
- physiologischen,
- neuromotorischen und
- psychischen Entwicklung.



Beikosteinführung braucht ein Zeitfenster
von mehreren Monaten!

Beikost = Greifkost ≠ Breikost

14


Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Beikost-Reifezeichen

- Baby kann mit leichter Unterstützung aufrecht sitzen,
- Zungenstoßreflex ist genügend abgeschwächt,
- Baby nimmt selbständig Nahrung in die Hand, steckt sie in den Mund, schluckt sie oder spuckt aus,
- Kind zeigt Interesse an Nahrung/Vorgang des Essens.

Alter ist kein Beikostreifezeichen!!!


15

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Beikosteinführung: was?

- Abwechslungsreiche Kost anbieten (Essenspyramide),
- wenig verarbeitete Lebensmittel,
- je nach Bedarf vor oder nach der festen Kost stillen > orale Toleranz entwickelt sich besser,
- Fisch, Fleisch und Eier anbieten,
- nach Geschmack und Bedarf des Kindes,

16


Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Kalorienzahl: Beikost - Muttermilch

■ 100 g gekochte Karotten	27 kcal
■ 100 g Apfel	52 kcal
■ 100 g Gemüse und Fleisch (hausgemacht)	50 kcal
■ 100 g Karotte-Kartoffel-Rind-Gläschen	58 kcal
■ 100 g gekochte Kartoffeln	65 kcal
■ 100 g Pre-Nahrung	66 kcal
■ 100g Muttermilch	ca. 70 kcal
■ 100 g Banane	91 kcal
■ 100 g gekochter Reis	126 kcal

(nach: Gonzáles 2010)


17

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Beikosteinführung: was?

- Abwechslungsreiche Kost anbieten (Essenspyramide),
- wenig verarbeitete Lebensmittel,
- je nach Bedarf vor oder nach der festen Kost stillen > orale Toleranz entwickelt sich besser,
- Fisch, Fleisch und Eier anbieten,
- nach Geschmack und Bedarf des Kindes,
- Breikost bei früher Beikosteinführung,
- Kind isst und trinkt, was Eltern mögen und essen.


18

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Beikosteinführung: wie?

- Gemeinsam mit der Familie > ohne Stress,
- **Mahlzeiten nicht schnell komplett ersetzen,**
- neue Nahrungsmittel immer wieder anbieten,
- matschen und schmieren zulassen,
- Greifkost/Fingerfood > gekochte Stücke > Hinführung zur Familienkost (mit Besteck),
- gesundes Essen anbieten > Kind bestimmt Menge und Art des Essens selbst,
- **während weiter gestillt wird!**

19

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019


Mindestanzahl der Beikostmahlzeiten pro Tag und Alter:

- gestillte 6 – 8 Monate alte Kinder: 2 (– 3), ca. 200 kcal
- gestillte 9 – 11 Monate alte Kinder: 3 (– 4), ca. 300 kcal
- gestillte 13 – 24 Monate alte Kinder: 3 (– 4), ca. 550 kcal
- 1 – 2 mal/Tag Zwischenmahlzeiten anbieten

6 - 24 Monate alte Flaschenkinder:
4 (-5), davon mindestens zwei Milchmahlzeiten

(WHO-Empfehlungen 2009, ESPGHAN 2009)


20

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Gläschenkost (diätetisches Lebensmittel)

- Einfache Handhabung,
- genaue Deklaration der Hauptinhaltsstoffe > Inhaltsangaben lesen,
- Gemüse- und Obstzubereitungen aus 2 – 5 Sorten täuschen Gesundheitswert und Geschmacksvielfalt vor,
- zu geringer Fettgehalt,
- fein püriert bzw. weiche Stücke,
- Preis ca. doppelt so hoch wie Selbstgekochtes,
- Umweltbelastung.


21

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Selbstgekochtes

- Unterschiedlicher Geschmack, andere Konsistenz gleicher Lebensmittel,
- soziale und emotionale Qualität,
- keine Gewöhnung an bestimmte Geschmacksstoffe,
- am Tisch würzen für ältere Familienmitglieder,
- kein Einkauf von Babynahrungsmitteln notwendig,
- mit üblichen Küchenutensilien herstellbar.

22


Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Wieviel und was sollte das Kind trinken?

Wasser nach Bedarf > anbieten im Becher!

- **Empfehlung Trinkmenge:**
 - ❖ zusätzliches Getränk erst nach Einführung der dritten Breimahlzeit anbieten,
 - ❖ bei festerer Nahrung: ca. 200 ml Trinkmenge/Tag (BZgA 2014).
 - ❖ wenn der Übergang zur Familienkost abgeschlossen ist: ca. 600 ml/Tag (Gesund ins Leben 2018), 400 - 600 ml/Tag (WHO 2009).
- **Empfehlung Vollmilchgabe** (Gesund ins Leben 2018):
 - ❖ in kleinen Mengen zur Zubereitung von Milchbrei,
 - ❖ zum Trinken erst gegen Ende des ersten Lebensjahres anbieten.

23


Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Beratung von Eltern zu Bei- und Familienkost

Informationen für Eltern über

- Bedürfnisse und Fähigkeiten des Kindes,
- Bedeutung des Weiterstillens,
- Brei- und Greifkost,
- Umgang mit Nahrungsmitteln:
 - ❖ Zubereitung,
 - ❖ Aufbewahrung,
 - ❖ Hygienemaßnahmen.
- zu meidende Nahrungsmittel und Getränke.

24

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Vegetarische Beikost


Ausreichende Versorgung mit Eisen:

- Getreideprodukte und Hülsenfrüchte mit Vitamin C-reichem Saft oder Obst/Gemüse (nicht gleichzeitig mit Milchprodukten),
- Ei, (Fisch,)
- bei Eisenmangel an intestinale Blutungen denken!

Hochwertiges Eiweiß durch Kombination von z.B.

- Getreide und Hülsenfrüchte bzw. Buchweizen,
- Kartoffeln und Ei,
- Getreide und Milchprodukte.

25

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019


Vegane Beikost

- Problem: Vitamin B 12-Versorgung, auch bei Schwangeren und Stillenden > substituieren bei Mutter und Kind!
- Auf ausreichende Versorgung mit Eisen, aber auch Zink, Jod, Kalzium, Vitamin D sowie Ω 3-Fettsäuren und
- auf hohe Nährstoff- und Energiedichte achten.



Kompetente Ernährungsberaterin empfehlen!


26

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Familienkost

- Ab 10. Lebensmonat,
- stückigere und festere Kost anbieten,
- Kuhmilchprodukte gegen Ende des ersten Lebensjahres (behindern Eisenresorption),
- nicht bis sparsam salzen (Salzstreuer auf dem Tisch),
- ab und zu Junkfood ist in Ordnung,
- weiterhin nach Bedarf stillen!

27

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Stress beim Essen


Problem: Das Kind isst zu früh, zu spät, zu viel, zu wenig, nur unter bestimmten Bedingungen.

- Wer ist Opfer, wer ist Täter?
- Verschiedene Ursachen- und Lösungstheorien

Hauptursache:

Ungleichgewicht zwischen Vorstellungen der Familie bzgl. kindlichem Essverhalten und dem tatsächlichen Essverhalten des Kindes.


28

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Aspekte für die Elternberatung

- **Stillen ist normal.**
- Stillverzicht bei und nach Beikosteführung ist risikobehaftet.
- Beikost ist mehr als die Versorgung mit Nährstoffen.
- Säuglinge sind, wie alle Menschen, Individuen. Sie essen und trinken individuell.
- Kenntnisse, Fähigkeiten und Ansichten von Eltern sind unterschiedlich > Selbstwirksamkeit/Empowerment!
- Eltern haben ein Recht auf informierte Entscheidung bzgl. der Ernährung ihrer Kinder.
- **Beratung ist ergebnisoffen!**

29


Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Es gibt zwei Dinge,
die wir unseren Kindern
mitgeben sollten:
Wurzeln und Flügel.“

J.W. Goethe

**Viel Erfolg und Spaß
bei der
Ernährungsberatung
von Stillfamilien!**


30

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

Literatur

- Abeshu, M.A. et al.: Complementary Feeding: Review of Redommendatrions, Feeding Practices, and Adequacy of Homemade Complementary Food Preparations in Developing Countries – Lessons from Ethiopia. In: Froniers in Nutrition, October 2016, S. 1 – 9, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5065977/pdf/fnut-03-00041.pdf>, Zugriff: 08.04.2019.
- AWMF-Leitlinie „Allergieprävention“, 07/2014. https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/061-016l_S3_Allergiepr%C3%A4vention_2014-07.pdf, Zugriff: 08.04.2019.
- Bauer, Z., Hemmelmayr, A.: Vermeidung unangemessener Interessenkonflikte auf der Ebene (inter)nationaler Stillempfehlungen. In: Laktation & Stillen 2-2018, S. 8f.
- Böing, C., Reich-Schottky, U.: Ausschließliches Stillen und Beikostbeginn: 6 Monate oder anders – was sagen die Daten? https://www.babyfreundlich.org/fileadmin/user_upload/download/BEST-Updates/BESTUPDATES_Stillen-und-Beikostbeginn_11-2018.pdf, Zugriff: 08.04.2019.
- Deutsche Hebammen Zeitschrift: Einführung von Beikost, 2/2014. E. Staude Verlag, Hannover 2014.
- in form: Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Kurzversion für Fachkräfte – Was hat sich geändert? 2016, https://www.ble-medienervice.de/assets/downloads_free/1740_2017_Handlungsempfehlungen_kurz_x000.pdf, Zugriff: 08.04.2019.
- Keller, M./Gätjen, E.: Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost. Ulmer, Stuttgart 2017.
- Koletzko, B. et al.: Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Aktualisierte Handlungsempfehlungen 2016, <https://ble-medienervice.de/3291/ernaehrung-und-bewegung-von-saeglingen-und-stillenden-frauen-aktualisierte-handlungsempfehlungen>, Zugriff: 08.04.2019.
- Lehwald, S.: Beikost für Säuglinge – ganz einfach?! Hebammenforum 04/2013, S. 318-321, <http://www.stillen-institut.com/media/Beikost-Seiten-aus-HF-2013-04.pdf>, Zugriff: 08.04.2019.

31


Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019

- Nationale Stillkommission (NSK) Deutschland: Stellungnahme zum Update der S3-Leitlinie Allergieprävention. 2015, <http://www.bfr.bund.de/cm/343/update-der-s3-leitlinie-allergiepraevention-leicht-von-stillempfehlung-der-nationalen-stillkommission-ab.pdf>, Zugriff: 08.04.2019.
- Palmer G: What is complementary feeding? A philosophical reflection to help a policy process. IBFAN-GIFA, Geneva 2009, http://www.ibfan.org/art/IBFAN_CF_FINAL_document.pdf, Zugriff: 08.04.2019.
- Palmer G: Complementary Feeding: Nutrition, Culture and Politics. Pinter & Martin, London 2011.
- Unicef: Infant and young child feeding. Data July 2018, <https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>, Zugriff: 08.04.2019.
- WHO: Exclusive breastfeeding for six months best for babies everywhere. https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/en/, Zugriff: 08.04.2019.
- WHO: Guiding principles for feeding non-breastfed children 6-24 months of age (2005). http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9241593431/en/, Zugriff: 08.04.2019.
- WHO: Infant and young child feeding. Fact sheet, 16 February 2018, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>, Zugriff: 08.04.2019.
- WHO: Infant and young child feeding. Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. 2009, p.22. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44117/1/97892/41597494_eng.pdf, Zugriff: 08.04.2019.
- Ziemer, D.: Beikostempfehlungen und Wirtschaftsinteressen. In: Laktation & Stillen 2-2018, S. 11-19.



Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC
Ripsbusch 15, 32423 Minden
Telefon: 0571 - 320 12 79
Email: info@stillberatung-minden.de

32

Iris-Susanne Brandt-Schenk, IBCLC  04/2019