

# Achtsam Essmengen steigern

## **...und die getrunkene Milchmenge reduzieren**

Dürfen Babys und auch Kleinkinder zusätzlich zur Beikosteinführung ab etwa 6 Monaten weiterhin Milch nach Bedarf trinken, werden sie sich in der Regel nicht weit vor zwei Jahren selbstständig davon entwöhnen, eher später (sofern nicht durch [häufigen] Gebrauch künstlicher Sauger gestört).

Das darf auch durchaus so sein. Es entspricht ihrem Bedürfnis, diese vertraute Nahrungsquelle, die auch mit Beruhigung und Nähe zu Bezugspersonen verbunden ist, über mehrere Jahre zur Verfügung zu haben, für gestillte Kinder, bietet es weiterhin eine immunologische Unterstützung.

Gerade in schlechten Essphasen (wegen Krankheit, Zahnen, Veränderungen), kann es die Situation für Kindern wie Eltern entspannen wieder mehr auf die Milch zurückgreifen zu können.

Häufig empfinden Eltern die selbstständige Steigerung der Essmengen neben der weiterhin nach Bedarf angebotenen Milch allerdings als zu gering oder zu langsam. Sie würden gern weniger Stillen oder Säuglingsnahrung reduzieren bzw. bereits im zweiten Lebensjahr keine Milch mehr anbieten.

Dann Methoden anzuwenden, wie das Kind "mal etwas hungern zu lassen", unter Ablenkung Essen ins Kind zu schummeln o.ä., können seine Gesundheit, zukünftiges Essverhalten oder die Beziehung zu den Eltern beeinträchtigen.

Allerdings gibt es häufig noch einige Stellschrauben, an denen Eltern drehen können, um hier einem Bedürfniskompromiss mit ihren Kindern auf achtsame Weise näher zu kommen.



# Achtsam Essmengen steigern

## Essumgebung und Angebot:

- häufiger Essen anbieten, statt zu versuchen ganze Milchmahlzeiten zu ersetzen
- Familie isst möglichst gemeinsam, Baby wird nicht separat "abgefüttert"
- ablenkungsfreie Umgebung (ggf. Sitzplatz umstellen, Haustiere raus)
- entspannte, ruhige Atmosphäre ohne Erwartungshaltung an Essmengen
- Interaktion mit Kind, aber es muss nicht Fokus gesamter Mahlzeit sein
- Selbstwirksamkeitswillen respektieren und Angebote machen (am Löffel mit festhalten, vorbefüllten Löffel hinlegen, auf allein essen abgestimmte Speisen, ggf. auch nur zusätzlich zum Füttern)
- für selber essen, an aktuelle motorische Fähigkeiten des Babys anpassen (ab ca. 6 Mo große Stücke, die noch aus Hand gucken oder befüllter Löffel)
- viele Babys essen lieber/mehr: auf dem Boden (Picknick-Situation), auf dem Schoß der Eltern, genau das gleiche oder auch vom Teller der Eltern, an einem eigenen kleinen Tisch oder mit dem Fußbrett des Hochstuhls als Stehtisch, ab Lauffalter im Lernturm am Tisch und grundsätzlich mit anderen Kindern zusammen
- große Auswahl überfordert manche Babys, ggf. nach und nach anbieten
- bei geringen Essmengen ggf. Alternative ohne zusätzlichen Zubereitungsaufwand anbieten
- Quatsch machen (z.B. aus Mund hängende Nudel von Baby greifen lassen)
- Baby mehr "Einstimmungszeit" für Mahlzeit geben (bei Zubereitung dabei sein lassen, Kleinkinder können schon etwas helfen, verbal ankündigen "Spiel noch kurz, gleich gibt es Essen.", Tischspruch etablieren)
- Brust/Flasche erst nach der Mahlzeit anbieten, statt davor

Empfohlen ist Muttermilch oder alternativ Säuglingsanfangsnahrung nach Bedarf im gesamten ersten Lebensjahr.

Wird Stillen nicht mehr zu den Beikostmahlzeiten angeboten oder Stillabstände durch anderen Maßnahmen (Schnuller, schlafen im eigenen Zimmer etc.) verlängert, besteht die Gefahr des vorzeitigen Abstillens.



# Achtsam Essmengen steigern

## **Energiereiche Beikost bzw. nicht nur kalorienarme:**

Babys und auch noch Kleinkinder haben einen vglw. hohen Energiebedarf pro Kilogramm Körpergewicht und auch höheren Fettbedarf.

Der Sättigungsmechanismus ist allerdings ein sehr komplexer körperlicher Vorgang. Grob kann man sagen, es braucht zunächst die Magendehnung als Sättigungsreiz, zusätzlich aber auch Registrierung einer gewissen Menge an aufgenommenen Nährstoffen/Energie in Darm und Leber. Mit der Verdauung der Nährstoffe im Darm, kommt dann die Ausschüttung verschiedener Hormone dazu, was alles zusammen über das Hirn ein Sättigungsgefühl bewirkt.

Möchten wir nun, dass unsere Kinder von der sicheren Nahrungsquelle abrücken, bei der sie das Gefühl der Sättigung immer wieder erlebt haben, müssen sie auch die Erfahrung machen können, dass sie durch etwas anderes satt werden und auch für gewisse Zeit bleiben.

Das geht schwerlich mit reinem Karottenbrei oder gedünsteten Sticks, die nur etwa halb so viel kcal wie die gleiche Menge Muttermilch oder Pre haben (oder auch, wenn sie nicht auf die motorischen Fähigkeiten angepasst sind).

Extra kalorienreiche Snacks, die auch für besonders schnellen Verzehr dargereicht werden, können allerdings ein Übermaß an Kalorien zuführen, bevor die Sättigungsmechanismen überhaupt greifen können (z.B. Säfte, Quetschies oder zucker- und fettreiche Kindersnacks wie Milchschnitte). Ein gutes Mittelmaß zeigt einem die herkömmliche ausgewogene Familienkost mit etwas zusätzlichem Fett hier und da.

Zeigt ein Baby mit etwa 10 Monaten noch kein/kaum Interesse an Beikost (ggf. Einschätzung mit Ernährungsprotokoll) trotz optimierter Essumgebung und breiten Angebots, ist eine Prüfung der Blutwerte sinnvoll (bestenfalls Eisen, Zink, Vit B12; Inappetenz kann ein Mangelsymptom sein).

Ggf. auch Prüfung auf orale Restriktionen oder Schluckstörungen durch entsprechend fortgebildete Fachkraft.



# Achtsam Essmengen steigern

## **Energie- und nährstoffreiche Snacks und Beigaben:**

- Avocado und/oder Banane (auch zerdrückt als Brotaufstrich)
- Apfelringe, Banane, Mangospalten etc. in gemahlenden Nüssen oder Kokosraspeln welen
- Nussmus als Brotaufstrich oder unter Reis, Bulgur o.ä. mit Obstmus
- andere gehaltvolle Brotaufstriche wie Hummus
- Energieballs als gelegentliche Süßigkeit
- gekochte Eier (insgesamt 1-2 pro Woche, inkl. verarbeitet)
- Hackbällchen oder Falafel
- Pankaces oder Waffeln (mit geriebenem Gemüse oder Obst darin)
- belegtes Brot oder Wraps
- ...

## Ofengemüse:

Als „Fingerfood“ oder püriert.

Kartoffeln

Möhren

Süßkartoffeln

Zucchini

Kirschtomaten

Pastinake

Kürbis

...was die Jahreszeit hergibt

Ggf. schälen, in grobe Stücke schneiden und mit so viel Öl in einer Auflaufform vermengen, dass alles etwas abbekommt.

Darunter kann in die Form noch eine Hühnerbrust oder ein (TK)Fischfilet gelegt werden.

Das ganze gut 30 min bei 180°C (160°C Umluft) in den Ofen (testen, ob die Konsistenz so für den Beiköstler geeignet ist, sonst etwas länger).



# Achtsam Essmengen steigern

## **Energie- und nährstoffreiche Snacks und Beigaben:**

### Süßkartoffel-Aufstrich:

1 Süßkartoffel (ca. 250g)

1 kleine Zwiebel

1 EL Nussmus

1 Msp. Paprikapulver

Süßkartoffeln und Zwiebel schälen und grob würfeln. In einer Auflaufform mit Öl mischen.

Ca. 30 min bei 180°C in den Ofen (kann man gut dazu packen, wenn man Ofengemüse macht).

Anschließend mit Nussmus und Paprikapulver fein pürieren.

Den Aufstrich in ein Schraubglas füllen und auskühlen lassen.

Im Kühlschrank hält er sich gut 5 Tage.

### Bananen-Haferflocken-Babykekse:

Überreife Banane mit einer Gabel zerdrücken oder anderes Obstmus und zu etwa gleichen Teilen mit Haferflocken (oder anderen Getreideflocken) und einem Schuss Öl vermischen.

Ca. ½ cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech verstreichen.

15 - 20 min bei 180°C im Ofen backen.

Auskühlen lassen und in handliche Stücke schneiden (ca. 3 Tage im Kühlschrank haltbar).

