

## Baby Led Weaning (BLW) „Baby-gesteuerte Entwöhnung“ oder auch „Breifrei“ oder „Beikost nach Bedarf“

### Welche Vorteile Baby led weaning Deinem Baby bietet

Die breifreie Beikost hat zahlreiche Befürworter. Die Liste der Vorteile für Baby und Eltern ist lang:

- **Dein Baby lernt die Lebensmittel kennen**, wie sie sind. Es sieht, fühlt und schmeckt Karotten, Brokkoli oder Nudeln so, wie auch Du sie siehst, fühlst und schmeckst. Es lernt früh, dass es viele unterschiedliche Nahrungsmittel gibt und **Du musst ihm den „Einheitsbrei“ später nicht wieder abgewöhnen.**
- **Dein Baby hat Spaß.** Erbsen rollen über den Teller, Kartoffeln werden zermatscht, Obststückchen genüsslich abgeleckt. Für Dein Baby ist der Familientisch ein Abenteuerspielplatz.
- **Selbstständigkeit und Selbstvertrauen:** Ein Baby, das sein Essen selbst in der Hand hält, wirkt unglaublich stolz. In diesem Moment ernährt es sich unabhängig von Dir – und erfährt doch ein großes Gefühl der Zugehörigkeit, weil es mit am Tisch sitzt und das selbe tut wie alle anderen Familienmitglieder.
- **Appetitkontrolle: Ein Kind, das selbstbestimmt isst, verlernt nicht, auf sein Sättigungsgefühl zu hören.** Es lässt sich nicht gedankenverloren den Löffel in den Mund schieben, sondern hört auf, wenn es fertig ist.
- **Dein Baby isst sicherer.** Eine Studie aus Neuseeland hat gezeigt: Babys, die schon früh feste Nahrung bekommen, müssen anfangs zwar häufiger würgen, verschlucken sich später aber deutlich seltener als Babys, die nur mit dem Löffel gefüttert werden.
- **Kauen stärkt die Gesichtsmuskeln** – auch, wenn Dein Baby noch keine Zähne hat und die Nahrung mit seiner Zunge und den Kauleisten zerdrückt. Starke Gesichtsmuskeln wirken sich positiv auf die Sprachentwicklung aus.
- **Preisgünstig und zeitsparend: Du musst keine Extra-Mahlzeiten für Dein Baby kochen**, pürieren, einfrieren und auftauen und auch keine Babygläschen kaufen.
- **BLW beugt Übergewicht vor**, so die Ergebnisse einer britischen Studie aus dem Jahr 2012.

## **Baby Led Weaning (BLW) „Baby-gesteuerte Entwöhnung“ oder auch „Breifrei“ oder „Beikost nach Bedarf“**

### **Warum kein Babybrei?**

Babybrei hat viele Vorteile: Dein Baby kann ihn leicht essen, ohne sich zu verschlucken. **Du fütterst Dein Baby und siehst genau, wie viel es gegessen hat.** Du kannst die Zutaten individuell auswählen und das Gläschen überall hin mitnehmen. Der ausgeklügelte Nährstoff-Mix – egal, ob selbst gekocht oder gekauft, gibt Dir die Sicherheit, dass Dein Baby gut versorgt wird. **Das zugesetzte Öl bewirkt, dass Dein Kind bestimmte Vitamine besser aufnimmt und sättigt effektiv.**

Das ist praktisch, wenn Du Dein Baby in einem kurzen Zeitraum abstillen oder von der Flasche entwöhnen möchtest.

Soweit die Theorie. **Doch während manche Babys den Brei problemlos weglöffeln und schon nach kurzer Zeit weniger Milchmahlzeiten brauchen, verweigern viele Kinder die pürierte Nahrung** – etwa, weil sie den Löffel als Fremdkörper empfinden. Wenn Dein Kind sich partout nicht füttern lassen will, empfindest Du die Beikosteinführung mit Babybrei wahrscheinlich als sehr stressig.

### **Ab wann darfst Du Deinem Baby Fingerfood geben?**

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lautet, Beikost frühestens mit Beginn des 5. und spätestens mit Beginn des 7. Monats einzuführen und parallel weiter zu stillen.

Der optimale Start-Zeitpunkt ist individuell verschieden und richtet sich nach der persönlichen Entwicklung des Kindes. Das solltest Du auch bedenken, wenn Dein Baby ein Frühchen war. Gill Rapley empfiehlt übrigens, nicht unter einem Alter von 6 Monaten mit BLW zu beginnen.

## **Baby Led Weaning (BLW) „Baby-gesteuerte Entwöhnung“ oder auch „Breifrei“ oder „Beikost nach Bedarf“**

**Ob Dein Baby bereit für Beikost ist, erkennst Du an folgenden Beikostreifezeichen:**

- Dein Kind schaut Dir aufmerksam beim Essen zu und ahmt Kaubewegungen nach.
- Es greift nach Essen und steckt es sich in den Mund.
- Dein Baby kann mit wenig Unterstützung aufrecht sitzen und seinen Kopf stabil halten. Das ist wichtig, damit es gut schlucken kann.
- Es dreht sich vom Rücken auf den Bauch.
- Der Zungenstoßreflex hat nachgelassen, das heißt, die Nahrung wird nicht sofort wieder aus dem Mund herausbefördert.

**Welche Nahrungsmittel eignen sich für Baby led weaning?**

**Dein Baby sollte sein Essen gut greifen können.** Gleichzeitig sollte es weich genug sein, dass es die Nahrung auch ohne Zähne zerdrücken kann.

Für den Anfang eignen sich folgende Lebensmittel:

- **gedämpftes oder gedünstetes Gemüse**, z.B. Brokkoli, Karotte, Kohlrabi
- im Ofen **gebackenes Gemüse**, z.B. Kürbis, Kartoffel, Süßkartoffel, Steckrübe
- **rohes Gemüse**, z.B. Salatgurke, Avocado
- Nicht zu festes **Fleisch, z.B. in Form von Frikadellen**
- **reifes Obst**, z.B. Birne, Banane, Pfirsich, Mango
- **Hartkäse**, z.B. Cheddar oder Emmentaler
- salzarmes **Brot oder Reiswaffeln**
- gekochte **Nudeln oder Kartoffeln**

Schneide Gemüse und Obst in lange fingerdicke Sticks. Entferne je nach Sorte auch die Schale. **Biete Deinem Kind während den Beikost-Mahlzeiten Wasser an.**