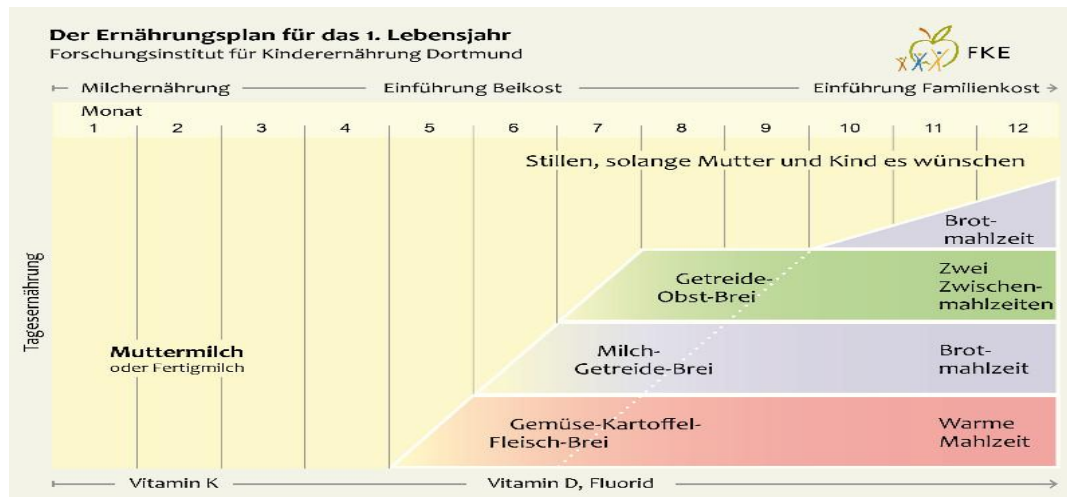




DIE SÄUGLINGSERNÄHRUNG



Rezepte für Säuglingsbreie

Säuglingsbreie lassen sich gut selber zubereiten. Mit den richtigen Zutaten versorgen Sie das Baby mit allem, was es zum Gedeihen braucht, und sparen zudem Geld.

Die Rezepte sind auf den altersentsprechenden Bedarf Ihres Kindes genau abgestimmt. Es erhält die Energie und Nährstoffe, die es zum guten Gedeihen braucht. Alle Breie sind einfach zuzubereiten. Sie können auch in größeren Mengen hergestellt und sofort nach dem Pürieren Portionsweise eingefroren werden. Auf diese Weise haben Sie immer einen Vorrat und können Zeit und ebenfalls Geld sparen.

Ab 5.-7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten:

- 90-100 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
- 40-60 g Kartoffeln
- 30-45 g (3-4 Esslöffel) Vitamin-C reicher Obstsaft oder Obstpüree (zum Beispiel Orangensaft oder ein Vitamin-C angereicherter Saft)
- 8-10 g (1 Esslöffel) Rapsöl
- 20-30 g Fleisch (Lamm, Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel)

Zubereitung:

Das magere Fleisch wird in wenig Wasser gekocht und püriert. Wenn möglich können



Sie sich das Fleisch vom Metzger durch den Fleischwolf drehen lassen. Das Gemüse und die Kartoffeln würfeln und ebenfalls mit wenig Wasser garen. Fleisch, Obstsaft und Öl zufügen und alles noch einmal pürieren.

Ab 6.-8.Monat: Vollmilch-Getreide-Brei

Zutaten:

- 200 ml handelsübliche Vollmilch oder H-Milch (3,5% Fett)
- 20 g Vollkorngetreideflocken einer Sorte (z.B. Grieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)
- 20 g (2-3 Esslöffel) Obstsaft oder Obstpüree (eine Sorte)

Zubereitung:

Die Getreideflocken mit Milch kurz aufkochen (Instandflocken nur mit heißer Milch verrühren). Obstsaft oder -püree unterrühren. Geeignetes Obst: Äpfel, Birnen, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese in kleineren Mengen mit anderem Obst gemischt werden.

Ab 6.-8. Monat: Getreide-Obst-Brei

Zutaten:

- 20 g Vollkorngetreideflocken einer Sorte (z.B. Grieß oder feine Haferflocken)
- 90 g Wasser
- 100 g Obstpüree oder Obstsaft (Vitamin-C reicher Orangensaft, oder Apfelsaft mit Vitamin-C Zusatz)
- 5 g (1 Teelöffel) Butter (oder Rapsöl)

Zubereitung:

Die Getreideflocken mit Wasser kurz aufkochen (Instandflocken nur mit heißem Wasser verrühren). Obstsaft oder -püree und Fett unterrühren. Das frische Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pfirsiche) kann roh zerknetet oder gerieben werden. Geeignet ist auch Tiefkühlobst oder industriell hergestellte Obstgläser ohne Zuckerzusätze. Bananen sollten Sie mit weniger süßem Obst vermischt anbieten.

Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

Zutaten (Beispiel für den 5.-7. Monat):

- 100 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake



- oder Zucchini)
- 50 g Kartoffeln
 - 20 g Wasser
 - 10 g Haferflocken
 - 30 g (3 Esslöffel) Vitamin-C reicher Saft (zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)
 - 8 g (1 Esslöffel) Rapsöl

Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl untermengen. Hinweis: Dieser Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden.

Eisenhaltige Lebensmittel:

Am meisten Eisen enthält Schweineleber (22 mg/100g) dann Rindsleber und Kalbsleber (aber schon deutlich weniger ca. 8mg/100mg) ansonsten auch noch Blut- und Leberwurst aber wer will das schon essen.

Bei Fisch haben Austern am meisten Eisen (6mg/100g) aber kein typisches Babyessen
Eigelb (7mg/100g)

Gemüse: allen voran Linsen und weiße Bohnen (7 mg/100g)

Obst: eigentlich nur getrocknete Aprikosen (4 mg/100g)

Getreide: Weizenkleie (16mg/100g) und natürlich Hirse (6mg/100g)

Sonstiges: Petersilie (fast 100mg/100g) aber wer isst da schon soviel, ebenso Sauerampfer da schafft man schon mehr

Nicht schlecht sind auch Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne (so zwischen 12 bis 6 mg/100g)

Der Eisenbedarf für einen Säugling ab dem 4 Monat bis ca. 4 Jahren liegt zwischen 8-10 mg/Tag

Dem eisenhaltigen Essen immer Vitamin C zufügen (Obstsafte oder Petersilie) da dadurch die Resorption um das 3-4fache erhöht wird. Kombination mit Milch erschwert die Aufnahme.

Calciumhaltige Lebensmittel:

Calciumbedarf eines Säuglings ist ca. 500mg/Tag

Dr. med. Stefanie Naegele
Dr. med. Christina Heuser
Kinder- und Jugendärztinnen

Kuglerstr. 17, 81675 München
Tel.: 089/45216260, Fax.: 089/452162629



Viel Calcium enthält grünes Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Mangold, Fenchel, Süßkartoffel, weiße Bohnen und Linsen sowie Mandeln und Sesam
Haferflocken, Milch und Milchprodukte und Ei
Brombeeren, Johannisbeeren und Himbeeren

-- Viel Spaß beim Kochen! --

Buchempfehlung:

Die neue Babyernährung: Breie und Fingerfood für die Kleinsten
(GU Einzeltitel Partnerschaft & Familie) von Susanne Klug

Säuglingsernährung