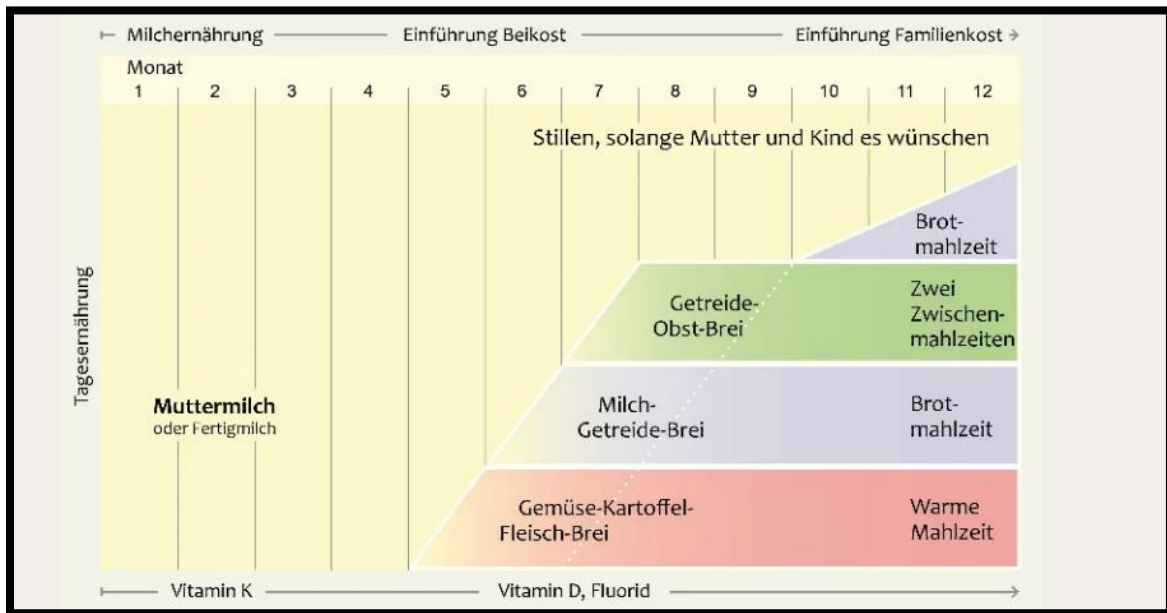


MERKBLATT – Beikost im 1. Lebensjahr

Kurzleitfaden für Eltern

1) Wann starten?

- **Zeitfenster:** frühestens zu Beginn des 5. Monats und spätestens zu Beginn des 7. Monats – wenn das Kind reif wirkt. Stillen/Formula läuft weiter und wird allmählich ersetzt.
- **Reifezeichen (WHO):** gute Rumpfkontrolle, Zungenstreckreflex weitgehend verschwunden, Hand-Mund-Auge-Koordination (Nahrung greifen/zuführen).



2) Fahrplan:

Ab Beikostbeginn monatlich eine Milchmahlzeit durch Beikost ersetzen; Stillen/Formula weiter nach Bedarf.

- **Monat 5–6:** Start mit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (zunächst reiner Gemüsebrei → 1 Woche später Gemüse+Kartoffel → 1 Woche später komplett mit Fleisch).
- **Monat 6–7:** Milch-Getreide-Brei.
- **Monat 7–9:** Getreide-Obst-Brei (milchfrei).
- **Gegen Ende des 1. Jahres:** Übergang zu Familienkost (warme Mahlzeit, Brot-/Zwischenmahlzeiten).

Vitamin D und Fluorid gemäß regionalen Empfehlungen.

3) Praktische Zubereitungstipps

- **Vielfalt:** wechselnde Gemüse/Obst/Getreide; ab und zu fettreicher Fisch statt Fleisch. Vitamin-C-reiches Obst/Gemüse verbessern die Eisenaufnahme.
- **Meiden:** kein Salz, kein Zucker; keine starken Aromen.
- **Kuhmilch:** als Getränk erst gegen Ende des 1. Jahres und aus der Tasse. Keine Rohmilch.
- **Sicherheit:** Meiden sie Erstickgefährdendes Hartes/Splitterndes (ganze Nüsse, rohes Apfelstück, ganze Möhren); nur in geriebener/geeigneter Form anbieten. **Kein Honig im 1. Jahr** (Säuglingsbotulismus-Risiko).

4) Aktuelle Allergie-Prävention

- Vielfalt in der Beikost ist generell erwünscht.
- **Ei:** Gut erhitztes Hühnerei regelmäßig im Rahmen der Beikost ab dem 6. Bis 7. Monat.
- **Fisch** ab dem 6. Bis 7. Monat.
- **Erdnuss** als verdünnte Erdnussbutter ab dem 6.-7. Monat möglich; bei atopischer Dermatitis bzw. hohem Risiko ggf. ärztliche Abklärung vor Erstgabe.

5) Getränke & Supplemente

- Getränk: Wasser oder ungesüßter Tee ausreichend anbieten. Saft nur in sehr kleinen Mengen/verdünnt.
- Vitamin D und Fluorid im gesamten 1. Jahr.

Kurzer Eltern-Fahrplan (Checkliste)

1. Reifezeichen vorhanden? → Start im 5.–6. Monat.
2. Woche 1: Gemüsebrei üben → dann Gemüse+Kartoffel → dann + Fleisch/Fisch.
3. Nach 2.–4. Wochen: Milch-Getreide-Brei; später Getreide-Obst-Brei.
4. **6.–7. Monat:** gut gekochtes Ei, durchgegarter Fisch und Erdnuss nur als Brei/Butter. Bei starkem Ekzem: erste Erdnuss mit Arzt planen. **ALLES Erst: winzige Menge, beobachten, dann langsam mehr.**
5. Trinken: Wasser. Vitamin D/Fluorid weiter wie empfohlen.
6. **Vermeiden:** Salz, Zucker, Honig; harte Stücke/Nüsse; Rohmilch.

Stand: 11/2025 – Dieses Merkblatt ersetzt nicht die individuelle ärztliche Beratung.