

Diesen Artikel finden Sie unter: <http://www.noz.de/lokales/28402756/ausspucken-heit-nicht-dass-es-nicht-schmeckt>

Ausgabe: Wittlager Kreisblatt

Veröffentlicht am: 08.07.2009

„Ausspucken heißt nicht, dass es nicht schmeckt“

Ostercappeln, kem .

Wenn eine Expertin sagt: „Gehen Sie davon aus, dass Sie nichts falsch machen“, dann nimmt das ein ganzes Stück Unsicherheit. Und die ist oft vorhanden, wenn es um die (richtige) Ernährung von Babys geht.



Im Gymnastikraum des Krankenhauses St. Raphael: Referentin Insa Raabe-Jost. Foto: Karin Kemper

„Ich will mehr als Milch – was kommt nach dem Brei?“, lautete das Thema eines Vortrages im Mehrzweckraum des Krankenhauses St. Raphael. Ein Dutzend Mütter war gekommen, um von der Diplomoeotrophologin Insa Raabe-Jost Informationen zur Ernährung von Kleinkindern zu erhalten.

Die Ernährungsberaterin machte deutlich: „Ich möchte ein bisschen dazu beitragen, dass Sie sich mit Ihren Kindern wohlfühlen – und umgekehrt.“ Die Frage, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, von flüssiger zu fester Nahrung überzugehen, stellt sich irgendwann zwangsläufig. Die Referentin unterstrich, dass die Forschung heute vermittele, dass es keinen eindeutigen Weg gebe, sondern viele zum Ziel führen. Jede Mutter könne (und solle) aus ihren ganz persönlichen Wissenstand heraus das tun, was für das Kind das Beste ist.

Insa Raabe-Jost stellte dann einen Weg vor, der von der Forschung sehr gut untersucht ist. Dazu gehört die Verwendung von Lebensmitteln aus ökologischer Herstellung. Andererseits sei es besser, normales Gemüse zu essen als gar keines. Und wichtig sei, sich das Leben nicht unnötig schwer zu machen und sich Schuldgefühle aufzuladen.

Wann aber ist nun der richtige Zeitpunkt gekommen, um von der Milch zum Brei zu wechseln? Das Kind selbst signalisiert laut Expertin den richtigen Zeitpunkt. Sobald der Nachwuchs mit dem Blick den Löffel verfolgt, ist es so weit. Diesen Moment gilt es abzapfen. In der Regel ist er mit etwa viereinhalb Monaten erreicht. Aber ebenso kann es geschehen, dass das Kind mit sechs Monaten noch keine Lust auf Brei hat. Allerdings sollte ein Baby mindestens vier Monate alt sein, denn früher ist der Verdauungstrakt noch nicht ausreichend für festere Nahrung entwickelt.

Und nicht nur das Kind muss für die Nahrungsumstellung bereit sein. Ebenso wichtig ist der richtige Zeitpunkt für die Mutter. Etwas Ruhe gehört dazu.

Schließlich müssen sich beide an das Neue gewöhnen. Der Übergang ist fließend. So muss das Kind beispielsweise lernen, dass sich Brei im Mund ganz anders anfühlt als Milch. Ausspucken heißt entsprechend keineswegs, dass es nicht schmeckt. Wichtig der Hinweis, dass Babynahrung nicht gewürzt werden sollte – nach dem Geschmack der Großen. Salz und Zucker sind somit fehl am Platz. Kochen erweitert den Geschmackshorizont des Kindes. Es bekommt die Chance zu lernen, dass Dinge unterschiedlich schmecken. Möhren eignen sich dabei gut als Einstiegs Gemüse.

Sinnvoll sei es, neue Lebensmittel im Drei-Tage-Rhythmus einzuführen. Dann werde sichtbar, ob eine Reaktion des Körpers erfolge.

Fest stehe, so Raabe-Jost, dass die Verwendung von Gläschen nicht bedeute, eine schlechte Mutter zu sein. Ebenso sicher sei aber auch, dass ein Baby kein Fünf-Gänge-Menü brauche und kein A-la-carte-Essen. Auf diesem Sektor spiele die Werbung der Nahrungsmittelhersteller mit dem schlechten Gewissen der Mütter. Und im heimischen Raum sei es in der Regel auch völlig problemlos, für die Zubereitung von Kindernahrung Leitungswasser zu verwenden.

Letztlich, so die Referentin, sei auch von wissenschaftlicher Seite belegt, dass der Toleranzerwerb für ein Kind wichtig ist. Wie soll das Immunsystem fit werden, wenn es sich nie anstrengen muss? „Der Körper ist ein Wunderwerk, das reagiert. Und sie sind die Fachfrau, die sieht, wie ihr Kind reagiert.“

Wichtig auch der Hinweis, dass Gläschen nicht immer ausreichend Fett für das Wachstum enthalten – aber Geschmacksstoffe, damit er Müttern schmeckt. Nicht fehlen durfte der Hinweis, dass die Nahrungsumstellung auf unterschiedliche Art erfolgen kann: „Wenn es anders funktioniert, ist das genauso richtig.“

© Copyright by Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Breiter Gang 10-16 49074 Osnabrück

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung.