

THEORIE 6



Vorwort 5

DIE ERSTEN 1000 TAGE 6

WICHTIGSTE PHASE DES LEBENS 8

- Unendlich bedeutsam 9
- Schlüsselfaktor Ernährung 10
 - Der Geschmackssinn 10
- Der Hunger-Satt-Regelkreis 11
- Prägungsfaktor Evolution 12
- Prägungsfaktor Epigenetik 14
- Was gute Prägung bringt 15

ALLE NÄHRSTOFFE LIEFERN 16

- Das Stillen 17
- Wenn Stillen nicht klappt 18
- Nach der Milch: Beikost 21
- Special:** Richtige Ernährung im 1. Jahr 24

DAS VERHALTEN PRÄGEN 26

- Eltern sind die Vorbilder 17
- Klare Zusammenhänge 17
- Gefühl und Essen trennen 28
 - Vorbild sein 29
- Special:** Das Erbe der Evolution im Alltag 30
 - Geduld haben 32
 - Essensrituale einführen 33
 - Clever tricksen 34
 - Keinen Druck aufbauen 34
 - Das Wunder »Baby« 35

PRAXIS 36

REZEPTE FÜR BABYS 36

BIS 12 MONATE 38

Gemüsebrei 38

Gemüse-Fisch-Brei 44

Gemüse-Fleisch-Brei 48

Special: Der erste Brei 54

Milch-Getreide-Brei 56

Special: Der Getreidebrei 62

Getreide-Obst-Brei 64

1 BIS 2 JAHRE 72

Frühstück 72

Warme Hauptgerichte 88

Special: Alternativen zu Kuhmilch 106

Abendessen 114

Snacks & Desserts 124

AB 2 JAHREN 132

Frühstück 132

Warme Hauptgerichte 134

Special: Gesundes für Unterwegs 144

Abendessen 164

Snacks & Desserts 176

Getränke 180

Special: Das sind gute Getränke 182

SERVICE

Literatur & Adressen 184

Sachregister 185

Rezeptregister 186

Autoren 190

Impressum 192



DIE IDEALE PRÄGUNG

Endlich ist das Kind auf der Welt – was für eine Freude! Diese Euphorie sollten Eltern nutzen, um das Kind so gut wie möglich zu ernähren. Denn die ersten 1000 Tage entscheiden darüber, wie gesund, fit und intelligent der Nachwuchs durchs Leben geht ...

Warum essen wir, wie wir essen? Wieso liebt das eine Kind Currywurst und das andere Salat? Und weshalb wird das eine dick und bekommt Diabetes, während das andere gesund heranwächst und 100 Jahre alt wird? Die Antwort auf all diese Fragen liegt – da sind sich Ernährungsmediziner sicher – zum Großteil in der frühkindlichen Prägung durch die Eltern. Als Vater weiß ich: Diese Erkenntnis kann Angst machen. Ich plädiere jedoch dafür, die ersten 1000 Tage als 1000 Chancen zu begreifen! Denn ich weiß auch: Als Eltern wünschen wir uns vor allem eines – den Faktor Zufall, der unser aller Leben mitbestimmt, für unser Kind zu minimieren. Und genau das können Eltern in den ersten Monaten nach der Geburt ihres Kindes. Was sie tun müssen, um den Nachwuchs ideal prägen zu können: verstehen, wie Ernährung die Genaktivität beeinflusst – und damit langfristig die Gesundheit des Nachwuchses. Und begreifen, wie stark Vater und Mutter das Essverhalten des Nachwuchses bestimmen.



DIE ERSTEN

1000 TAGE

Warum die Frühphase unseres Lebens so bedeutsam ist, wie Prägung genau funktioniert, wieso Ernährung dabei so wichtig ist – und welche Faktoren neben den Eltern noch mitbestimmen, was und wie ein Kind isst.

WICHTIGSTE

Phase des Lebens



In den ersten 1 000 Tagen des Lebens entwickeln wir uns von einer unsichtbaren Ansammlung einiger Zellen zu einem Menschen mit Eigenarten und Vorlieben. In dieser frühen Phase kann die Ernährungsprägung den Grundstein legen für eine gesunde Zukunft. Die wichtigste Rolle spielen dabei – die Eltern.

270 Tage etwa dauert eine Schwangerschaft. Mit den zweimal 365 Tagen der ersten beiden Jahre auf der Welt macht das ungefähr 1000 Tage: In dieser Zeit entscheidet sich, ob ein Mensch bis ins hohe Alter gesund bleiben kann.

»Ein Mangel an guter Ernährung in den ersten 1 000 Tagen bedeutet stets auch einen Mangel an Möglichkeiten im späteren Leben«, erklärte schon 2013 der damalige Bundespräsident Joachim Gauck in einer Rede. Inzwischen sind einige Jahre vergangen – und beinahe täglich erscheinen neue Studien, deren Ergebnisse Gaucks Erklärung stützen:

Die erste Phase unseres Lebens und die Art, wie Kinder in dieser Zeit ernährt werden, entscheidet mit darüber, wie gesund wir durchs Leben gehen. Denn sowohl ein Mangel an Nahrung wie auch ein Zuviel (vom Falschen) kann zu schweren Entwicklungsschäden führen, beziehungsweise das Risiko für dutzende Krankheiten massiv erhöhen. Umgekehrt gilt: Sorgen Eltern dafür, dass ihr Kind eine »artgerechte« Ernährung bekommt, stellen sie damit die Weichen für ein Leben, in dem der Nachwuchs alle Fähigkeiten, die in ihm angelegt sind, vollständig ausbilden kann. »Artgerecht«: Viele Menschen wundern sich, wenn ich diesen Ausdruck als Bezeichnung einer optimalen Ernährungsweise wähle. Doch rein biologisch betrachtet bilden wir Menschen eine Art: den »Homo sapiens«. Und damit gibt es – wie für jede andere Tierart auch – eine spezifische Ernährung, die perfekt zu unserer körperlichen Verfasstheit passt. Die garantiert, dass sich dieser Körper bestmöglich entwickelt, lange einwandfrei funktioniert und, ja, sogar die Intelligenz mit beeinflussen kann.

UNENDLICH BEDEUTSAM

Der wichtigste Punkt bei der Frage, warum die Bedeutung der ersten 1 000 Tagen kaum überschätzt werden kann, ist: Nie wieder entwickeln wir uns derart rasant wie in dieser Frühphase des Lebens. Unsere Organe, unsere Sinne, die Muskeln, Knochen, Nervenzellen: Was immer Mediziner betrachten – sie kommen ins Staunen über die

Geschwindigkeit, mit der wir uns vom Nichtsköner in ein Wesen verwandeln, das an seinem zweiten Geburtstag feste Nahrung kauen, die Mutter nachahmen, sich Socken an- und ausziehen und mitunter schon Zwei-Wort-Sätze sprechen kann.

Zwar besitzt das Gehirn eines Neugeborenen mit 90 Milliarden Nervenzellen so viele wie das eines Erwachsenen. Allerdings müssen diese noch auswachsen, Verknüpfungen miteinander ausbilden, zu Netzwerken zusammenfinden. Die spannende Eigenschaft von Nervenzellen: Sie können ihren Aufbau und ihre spezielle Vernetzung flexibel an das anpassen, was ein Mensch braucht – um etwa Sprachen zu lernen oder Bewegungsabläufe abzuspeichern. Diese sogenannte »Plastizität« ist nie wieder so stark wie in den ersten 1 000 Tagen – der Hauptgrund, warum sich Kinder in dieser Zeit so leicht prägen lassen.

Die ersten beiden Jahre, die ein Kind auf der Welt ist, bieten damit für Eltern unglaubliche Chancen. Denn die körperliche und geistige Entwicklung geschieht nicht automatisch und unabhängig von den Umweltbedingungen. Im Gegenteil: Die Gegebenheiten, unter denen ein Kind heranwächst, beeinflussen, wie gut es sich entwickeln kann. Die Nährstoffe, die es zunächst über die Nabelschnur und später am Esstisch erhält. Die Art, wie Mutter und Vater mit ihm kommunizieren und umgehen, wie liebevoll sie mit ihm schmusen und auf seine Gefühle eingehen;

Rasante Entwicklung

Vor allem das Gehirn erfährt in den ersten 1 000 Tagen einen schier unglaublichen Entwicklungsschub – besonders in den ersten Monaten direkt nach der Geburt.

AB 5 MONATE

SÜSSKARTOFFELBREI mit Petersilienwurzel

FÜR 1 PORTION

100 g Petersilien-
wurzel
50 g Süßkartoffel
1,5 EL zarte Dinkel-
flocken
1 EL Rapsöl
2 EL Apfeldirekt-
saft

ZUBEREITUNG:

15 Min.

PRO PORTION

ca. 225 kcal, 5 g E,
1 g F, 26 g KH

VEGETARISCH

LAKTOSEFREI

Die Petersilienwurzel putzen, schälen und in große Stücke schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Petersilienwurzel und Süßkartoffel mit 4 EL Wasser in einem Topf zugedeckt ca. 5 Min. garen. Dann Dinkelflocken dazugeben und alles noch ca. 5 Min. dünsten.

Zuletzt Rapsöl und Apfeldirektsaft hinzufügen und alles im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls der Brei zu dick ist, noch etwas Wasser oder Saft dazugeben.

TIPP

Statt mit Petersilienwurzel können Sie den Brei auch mit Möhre oder Pastinake zubereiten. Für den Vorrat die Mengen verdoppeln oder vervierfachen und den Brei portionsweise einfrieren.

AB 5 MONATE

QUINOABREI mit Pastinake

FÜR 1 PORTION

20 g Quinoa
100 g Pastinake
1,5 EL zarte Hafer-
flocken
1 EL Rapsöl
2 EL Orangendirektsaft

ZUBEREITUNG:

15 Min.

PRO PORTION

ca. 270 kcal, 6 g E,
12 g F, 32 g KH

Die Quinoa in einem Sieb gründlich abbrausen. Pastinake putzen, schälen und in Stücke schneiden. Quinoa und Pastinake in einem Topf mit 100 ml Wasser zugedeckt ca. 10 Min. garen.

Die Haferflocken hinzufügen und alles noch ca. 3 Min. dünsten. Zuletzt Rapsöl und Orangendirektsaft dazugeben. Alles im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls der Brei zu dick ist, noch etwas Wasser oder Saft hinzufügen.

TIPP

Das Vitamin C im Orangensaft verbessert die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Quellen, wie hier aus Hafer. Als Alternative zur Pastinake kann auch Petersilienwurzel verwendet werden.



AB 6 MONATE

SCHOKOGRIESSBREI

mit Mango



FÜR 1 PORTION

200 ml Vollmilch
20 g Vollkorn-Dinkelgrieß
½ TL Kakaopulver (ungesüßt)
50 g TK-Mango

ZUBEREITUNG: 10 MIN

PRO PORTION

ca. 230 kcal, 10 g E, 9 g F, 29 g KH

VEGETARISCH

Die Milch in einen Topf geben und aufkochen. Den Dinkelgrieß untermischen und alles unter Rühren kurz aufkochen.

Anschließend das Kakaopulver dazugeben und untermischen. Dann die Mango tiefgekühlt untermischen – sie taut schnell im heißen Brei auf und kühlt diesen gleichzeitig etwas ab.

Alles im Topf (alternativ im Mixer oder in einem hohen Rührbecher) mit dem Pürierstab fein pürieren und in die Breischüssel füllen. Vor dem Füttern auf Esstemperatur abkühlen lassen.

INFO

Statt Mango eignet sich auch 1 Pfirsich als Obstkomponente.

Mango enthält – ähnlich wie Papaya – kaum Säure und ist im Geschmack relativ mild – ideal für die ersten Milch-Getreide-Breie (s. Tabelle S. 63). Da sie außerdem relativ viel Fruchtzucker (Fruktose) mitbringt, muss der Brei nicht zusätzlich gesüßt werden.



AB 1 JAHR

SPINATNOCKEN

auf Tomatensauce



FÜR 1 KIND UND

1 ERWACHSENEN

130 g Magerquark

150 g Blattspinat

50 g Emmentaler (am Stück)

2 EL Semmelbrösel

1 Bio-Ei (M)

Salz

400 g passierte Tomaten

(aus der Dose)

1 TL getr. Basilikum

1 Prise Rohrzucker

ZUBEREITUNG: 25 Min.

ABTROPFEN: 8 Std. (über Nacht)

INSGESAMT

ca. 585 kcal, 51 g E, 24 g F, 41 g KH

VEGETARISCH

Am Vorabend ein Sieb mit einem Papierkaffeefilter oder einem sauberen Küchentuch auslegen. Den Quark hineingeben und ca. 8 Std., am besten über Nacht, gut abtropfen lassen.

Am nächsten Tag den Spinat putzen und waschen, dabei grobe Stiele entfernen. Dann in einer Schüssel kurz mit kochend heißem Wasser überbrühen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken. Den Käse reiben. Den abgetropften Quark in einer Rührschüssel mit Spinat, Käse, Semmelbröseln und Ei vermengen.

In einem großen Topf reichlich Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Aus der Quarkmasse mit zwei Esslöffeln 10 ovale Nocken formen und im Wasser in ca. 6 Min. gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

Währenddessen die passierten Tomaten in einem kleinen Topf mit Basilikum und Zucker mischen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen. Zum Servieren die Tomatensauce auf tiefe Teller verteilen und die Spinatnocken daraufsetzen.



AB 1 JAHR

Herzhafte KÄSE-MANDEL-SCONES



FÜR 10 STÜCK

100 g Buchweizenmehl
100 g gemahlene Mandeln
2 TL Weinsteinbackpulver
130 g Kräuterfrischkäse
(40 % Fett i.Tr.)
2 EL gehackte Kräuter
(z. B. Petersilie, Schnittlauch)
80 g Gouda (am Stück)
Mehl zum Arbeiten

ZUBEREITUNG: 10 Min.

BACKEN: 20 Min.

PRO STÜCK

ca. 160 kcal, 7 g E, 10 g F, 10 g KH

VEGETARISCH

GLUTENFREI

Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Buchweizenmehl, gemahlene Mandeln und Backpulver in einer Rührschüssel gleichmäßig vermengen. Frischkäse und Kräuter hinzufügen und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Käse reiben.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz mit den Händen durchkneten, dann mit dem Nudelholz ca. 2 cm dick ausrollen. Mit Hilfe einer runden Ausstechform (Ø ca. 6 cm) ca. 10 Scones ausstechen und nebeneinander auf das Blech setzen. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten.

Die Scones mit dem Käse bestreuen und im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Sie eignen sich prima zum Mitnehmen.

TIPP

Wer will, kann die Scones alternativ auch mit Vollkorn-Dinkelmehl zubereiten – sie sind dann allerdings nicht glutenfrei.

