

Gill Rapley | Tracey Murkett  
Baby-led Weaning – Das Grundlagenbuch



Gill Rapley | Tracey Murkett

# Baby-led Weaning

*Das Grundlagenbuch*

**Der stressfreie Beikostweg**

Aus dem Englischen von  
Ulla Rahn-Huber, Königstein

**Kösel**

Copyright © Gill Rapley & Tracey Murkett 2008  
First published in 2008 by Vermillion, an imprint of Ebury Publishing.  
A Random House Group Company.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: fuchs\_design  
Umschlagmotiv: istockphoto/enderstse (Hintergrund);  
Janice Milnerwood (Baby)  
Redaktion: Katrin Stier  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34590-8

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

## **Danksagungen 10**

## **Einleitung 11**

### **1 Was ist Baby-led Weaning? 15**

Was bedeutet »Weaning«? 15

Warum BLW anders ist 16

Warum BLW sinnvoll ist 18

Ab wann sollte ein Baby feste Nahrung bekommen? 19

Warum steht auf manchen Etiketten von Babynahrung, sie sei ab vier Monaten geeignet? 23

BLW ist nichts Neues 25

Eine kurze Geschichte der Säuglingsernährung 26

Warum das Füttern mit dem Löffel problematisch ist 30

Die Vorteile von BLW 35

Gibt es Nachteile? 44

### **2 Wie funktioniert BLW? 46**

Wachsende Fähigkeiten 46

BLW und Stillen 51

Die Motivation zu essen 53

Der Bedarf an zusätzlichen Nährstoffen 55

Die Milchmenge reduzieren 56

Die Kaufähigkeit entwickeln 58


Das »Entwicklungsfenster« 60

Genug, aber nicht zu viel essen: Lernen, den Appetit zu kontrollieren 61

Kann mein Kind auch nicht ersticken? 62

Wissen Babys wirklich, was sie essen müssen? 67

Fragen und Antworten 70



### **3 *Anfangen* 78**

Vorbereitungen für BLW 78

Wann ist Essenszeit? 80

Fingerfood 82

Wachsende Koordinationsfähigkeit 84

Anbieten statt geben 86

Welche Mengen? 87

Den Teller leer essen 90

Lebensmittel ablehnen 91

Dem Kind beim Lernen helfen 92

Mit Frustrationen umgehen 94

Ausreichend Zeit geben 95

Nicht unter Druck setzen 96

Gemeinsam essen 97

Gematsche und Geschmiere? Normal! 101

Ausrüstung 105

So wird BLW zum Erfolg 109

Fragen und Antworten 112

### **4 *Erste Lebensmittel* 115**

Grundprinzipien 115

Ungeeignete Lebensmittel 116

Allergieauslöser 121

Fett 125

Ballaststoffe 125

Tipps und Tricks für das Essen in den ersten Monaten 126

Dips und Sticks 132

Frühstück 135

Einfache Snacks und Essen für unterwegs 136

Nachspeisen 137

Fragen und Antworten 139

## **5 Nach der ersten Zeit 147**


- Das Tempo gibt Ihr Baby an 147
- Experimentierfreudige Geschmacksknospen 149
  - Konsistenzen erforschen 153
    - Flüssiges Essen 155
    - Schlemmen und fasten 157
  - Der Stuhlgang Ihres Babys 158
- Genug essen: Dem Baby vertrauen lernen 160
  - Wie ein Baby zeigt, wann es genug hat 163
    - Gelüste 164
    - Getränke 167
  - Milchmahlzeiten ausfallen lassen 169
- Frühstück, Mittag- und Abendessen – plus Zwischenmahlzeiten 173

## **6 BLW im Familienalltag 176**

- Den kindgelenkten Ansatz beibehalten 176
  - Besteck 177
  - Trinkgefäße 181
  - Tischmanieren 182
  - Auswärts essen 184
  - Selbstbedienung 189
- Bestechung, Belohnung, Bestrafung 191
- Das emotionale Schlachtfeld umgehen 193
  - Wenn Sie wieder arbeiten gehen 196

## **7 Gesunde Ernährung für alle 203**

- Die Bedeutung einer gesunden Ernährung 203
  - Basiswissen 206
- Abwechslung ist das Salz in der Suppe! 207
  - Junkfood 210
  - Vegetarier und Vegane 211
- Das Beste aus dem Nahrungsangebot machen 212
  - Die wichtigsten Nährstoffe 214
  - Wussten Sie schon? 218



**8 Noch Fragen? 222**

**Zum Schluss 242**

**Anhang 244**

Die Geschichte des BLW 244

Grundregeln für sicheres Essen 246

Quellen 250

Bildnachweis 251

Register 252



Will, 5 Monate, erforscht Alltagsgegenstände mit dem Mund; in ein paar Wochen wird er sich auf die gleiche Weise an seine erste feste Nahrung herantasten.



Jack, 6 Monate, mit seiner allerersten Banane. Alles daran ist neu: wie sie sich anfühlt, wie sie aussieht, wie sie riecht und wie sie schmeckt.



Dieses Gemüse hat genau die richtige Form und Größe, sodass ein Baby wie Lily, 6 Monate, es gut handhaben kann.



Babys sind neugierig auf alles, was es an Essbarem gibt. Tessa, knapp über 6 Monate, ist fasziniert von diesen Karottensticks.



Felix, 6 Monate, nutzt beide Hände, um seinen Käsetoast zum Mund zu führen, aber er hat noch nicht herausgefunden, auf welcher Seite er ihn festhalten muss.



George, 6 Monate, hat ein Auge auf die Karotten seiner großen Schwester geworfen.



Owen, 6 ½ Monate, versucht herauszufinden, wie er ein glitschiges Rote-Bete-Stück aus dem Salat seiner Mutter festhalten kann.

Lara, 7 Monate, hilft mit den Fingern nach, damit ihr das Essen während des Kauens nicht aus dem Mund fällt.



Charlie, noch nicht ganz 7 Monate, ist es gewohnt, beim Essen mit am Familientisch zu sitzen, und kann sich bereits ein Stück Fleisch aus dem Eintopf herausuchen.



Essen zu gehen ist mit BLW-Babys einfach. George, 7 Monate, bedient sich selbst vom Teller seiner Mutter.



Max, 7 Monate, hält seinen Brokkoli am Stängel fest, um das Röschen abzuknabbern.



Aidan, 7 ½ Monate, entdeckt, was es mit Nudeln auf sich hat.

Jamie, 7 Monate, und sein Opa genießen sich ab und zu ein Mittagessen im Pub.



Oskar, 8 Monate, hat herausgefunden, wie er das Fruchtfleisch einer Ananas von der Schale abbekommt.



Robert, 8 Monate, hält behutsam eine Erdbeere in der Hand, um kleine Stückchen davon abzubeißen.



Hannah, 8 Monate, möchte auch Falafel mit Pitabrot, genau wie ihr Vater.



William, 8 ½ Monate, kommt sehr gut mit dem Avocado-Sandwich zurecht, das es zum Mittagessen gibt.

Seren, 9 Monate, hat zwar erst zwei Zähne, aber kein Problem, einen Apfel zu essen.





Lila, 9 Monate, hat gelernt, mit Daumen und Zeigefinger nach kleinen Hackfleischstückchen zu greifen und ist hochkonzentriert dabei, sie sich in den Mund zu schieben.



Oscar, 10 Monate, isst seinen Haferbrei mit Löffel und Fingern.

Aidan, 10 Monate, isst sein Lammkotelett sicher nicht ganz auf, aber allein wenn er daran kaut und saugt, bekommt er eine Menge Nährstoffe ab.





Babys wählen oft ungewöhnliche Lebensmittelkombinationen. Orban, 9 Monate, isst eine Pflaume zu seinem Toast.

Orban, 10 Monate, zeigt, dass sich Dips wunderbar mit den Fingern aufzutun lassen.



Nisha, 10 Monate, hat gern eine große Auswahl. Heute hat sie beschlossen, ihr Mittagessen mit einer Erdbeere zu beginnen.



Max, 1 Jahr, und sein Papa teilen sich ein Stück Huhn.



Charlie, 1 Jahr, genießt den Sonntagsbraten im Kreise der Familie und benutzt schon eifrig ihr Besteck.



Madeleine, 15 Monate, ist mit ganzer Konzentration dabei, mit einer Plastikgabel Nudelsalat zu essen.



Owen, 17 Monate, bedient sich selbst und lernt dabei, nicht nur Mengen und Abstände einzuschätzen, sondern auch seinen eigenen Appetit.



### **Hinweis:**

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen der allgemeinen Orientierung über das jeweils angesprochene Thema. Sie sollen keinesfalls die Einholung von fachlichem Rat zu medizinischen, pflegerischen, pharmazeutischen oder anderen Fragen bezüglich der jeweils spezifischen Umstände und lokalen Gegebenheiten ersetzen und in diesem Sinne zur Richtschnur des Handelns werden. Eltern wird empfohlen, ihren Arzt oder ihre Hebamme zu konsultieren, wenn sie sich Sorgen bezüglich der Gesundheit oder Entwicklung ihres Kindes machen oder bevor sie eine medizinische Behandlung verändern, beenden oder beginnen. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind nach Wissen der Autorinnen korrekt und entsprechen dem aktuellen Stand im August 2008. Gepflogenheiten, Gesetze, Vorschriften und Empfehlungen ändern sich laufend, und die Leser sind aufgefordert, sich hierzu jeweils aktuellen Expertenrat einzuholen. Autorinnen und Verlag lehnen innerhalb des gesetzlichen Rahmens jegliche Haftungsansprüche ab, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Falschanwendung der in diesem Buch gegebenen Informationen ergeben.

Es handelt sich hier um ein Sachbuch. In den Fallstudien wurden einige Namen geändert, um die Privatsphäre der Betroffenen zu wahren.





## Danksagungen

Wir danken allen, die mit ihren Ideen, Erfahrungen, Kommentaren und ihrem Wissen dazu beigetragen haben, dieses Buch zu ermöglichen. Unser besonderer Dank gilt Jessica Figueras, Hazel Jones, Sam Padain, Gabrielle Palmer, Magda Sachs, Mary Smale, Alison Spiro, Sarah Squires und Carol Williams für ihre wertvollen Rückmeldungen zum Manuskript, ihre Anregungen, Unterstützung und Inspiration.

Ein besonderes Dankeschön geht an die vielen Eltern, die uns Fotos von den Essensabenteuern ihrer Babys geschickt haben – wir hätten uns gewünscht, sie alle mit ins Buch aufnehmen zu können.

Wir danken außerdem unserer Lektorin Julia Kellaway für ihre Geduld und Toleranz.

Und schließlich geht unser Dank an unsere Familien für ihre unablässige Unterstützung während des Schreibens, vom Lesen des Manuskripts über die Hilfe in Computerfragen bis hin zum Fotografieren, Babysitten und Teekochen. Insbesondere unsere Partner haben sich einen Orden verdient.

Dieses Buch ist unseren Kindern gewidmet, von denen wir immer weiter lernen können.

# Einleitung

Wenn ein Baby zum ersten Mal feste Nahrung zu sich nimmt, ist das für viele Eltern ein Meilenstein – ein neues Kapitel in seinem Leben wird aufgeschlagen, und das ist immer eine aufregende Sache. Und während ihr Kind seinen ersten Bissen in den Mund nimmt, drücken sie die Daumen in der Hoffnung, dass es ein »guter Esser« werden möge. Sie wünschen sich, dass ihm das Essen Spaß machen wird, es einen gesunden Appetit entwickelt und sich die Mahlzeiten im Kreis der Familie möglichst problemlos und stressfrei gestalten werden.

Trotzdem empfinden viele Eltern die Zeit, in denen ihr Baby das Essen lernt, alles andere als lustvoll – weder für sie noch für das Kind selbst. Probleme lauern überall, ob es nun darum geht, das Baby zum Essen der Stückchen im Püree zu bewegen, mit Mäkeligkeit umzugehen oder die Mahlzeiten nicht zum Machtkampf ausarten zu lassen. Am Ende besteht die Lösung oft darin, dass Erwachsene und Kinder getrennt essen.

Der Einstieg in den Verzehr von fester Nahrung sieht für die meisten Babys so aus, dass ihnen die Eltern zu einem von Erwachseneneseite gewählten Zeitpunkt die ersten Löffel Brei in den Mund schieben. Aber was ist, wenn Ihnen diese Art des Fütterns nicht liegt? Was würde passieren, wenn Sie Ihr Kind entscheiden ließen, wann und wie es mit dem Verzehr von fester Nahrung beginnen will? Was würde geschehen, wenn es »richtiges« Essen vorgesetzt bekäme, statt gefüttert zu werden? Mit anderen Worten: Was wäre, wenn Sie Ihrem Baby die Führung überließen?

Nun, wie sich in vielen Familien gezeigt hat, würden Sie und Ihr Baby mit ziemlicher Sicherheit mehr Spaß an dem ganzen Abenteuer haben. Wenn Sie sich nämlich auf diese Art der Umstellung auf feste Nahrung einlassen, zeigt Ihnen Ihr Kind, wann es bereit ist, loszulegen. Es sitzt von Anfang an bei den Mahlzeiten am Tisch mit dabei. Nach und nach lernt es durch Kosten und Probieren und Selberessen, wie man sich im Kreis der Familie gesund ernährt – nicht mit Brei oder Püriertem, sondern mit



richtigem Essen. Sobald es etwa sechs Monate alt ist, ist der richtige Zeitpunkt gekommen.

Mit der Methode des Baby-led Weaning, kurz BLW – also der vom Baby gesteuerten Umgewöhnung auf feste Nahrung –, trainiert das Kind seine Kaufähigkeit, Fingerfertigkeit und Hand-Augen-Koordination. Mit Ihrer Hilfe entdeckt es eine breite Palette an gesunden Lebensmitteln und eignet sich wichtige soziale Kompetenzen an. Da es nur so viel isst, wie es braucht, läuft es weniger Gefahr, mit der Zeit übergewichtig zu werden. Und das Wichtigste ist: Es hat Spaß dabei, ist zufrieden und glücklich bei den Mahlzeiten und fühlt sich nicht verunsichert.

Baby-led Weaning ist sicher, natürlich und einfach – und wie die meisten guten Ideen zum Thema Erziehung nichts Neues. Überall auf der Welt gibt es Eltern, die von sich aus darauf gekommen sind, indem sie ihrem Baby einfach zugeschaut haben. Die Methode funktioniert, ob Ihr Kind voll gestillt wird, die Flasche bekommt oder teils mit Muttermilch, teils mit Ersatzmilchnahrung ernährt wird. Und nach Aussagen von Eltern, die beides ausprobiert haben – Füttern mit dem Löffel und BLW – ist Letzteres nicht nur viel einfacher, sondern insgesamt auch eine vergnüglichere, entspanntere Angelegenheit.

12 Natürlich ist es nichts Revolutionäres, einem Baby vom sechsten Monat an Fingerfood anzubieten. Das Besondere an BLW ist, dass es nichts anderes bekommt und damit die Zubereitung von Brei und Pürees und das Füttern mit dem Löffel entfallen.

Dieses Buch zeigt Ihnen, warum BLW die logische Art und Weise ist, Ihr Baby an feste Kost zu gewöhnen, und warum es sinnvoll ist, auf seine eigenen Fähigkeiten und Instinkte zu vertrauen. Sie finden darin praktische Tipps für den Anfang und Informationen darüber, was Sie bei dieser Methode erwartet. Und es weicht Sie in eines der bestgehüteten Geheimnisse des stressfreien Elterndaseins ein.

Bei BLW gibt es kein Programm, das einzuhalten und keine »Stufen«, die zu absolvieren sind. Ihr Kind braucht sich nicht durch eine Reihe von Feinpüriertem, etwas gröber Püriertem und Brei mit Stückchen vorzuarbeiten, bevor man es an »richtiges« Essen heranlässt – und Sie brauchen keinen komplizierten Zeitplan im Hinblick auf seine Mahlzeiten einzuhal-

ten. Stattdessen können Sie sich zurücklehnen und vergnügt zuschauen, wie sich Ihr Baby dem Abenteuer des Essens auf seine Weise nähert.

Die meisten Bücher zur Umstellung auf feste Nahrung enthalten Rezepte und Essenspläne. Dieses hier ist anders. Es zeigt Ihnen eher, *wie* Sie Ihrem Baby ermöglichen können, sich selbst zu ernähren, und weniger *was* Sie ihm vorsetzen sollen. Plant man spezielle Babymahlzeiten, geschieht das in der Annahme, dass ein so kleines Kind nicht essen kann, was alle anderen in der Familie auch essen, und dass das, was man ihm vorsetzt, speziell zubereitet werden muss. Doch die meisten Gerichte, wie sie in jedem Kochbuch für eine gesunde Ernährung beschrieben werden, lassen sich ganz einfach abwandeln, sodass Ihr Baby sie mit sechs Monaten ohne weiteres auch essen kann. Vorausgesetzt, Ihre eigene Ernährung ist gesund und enthält alle notwendigen Nährstoffe, brauchen Sie keine speziellen Rezepte für Ihr Kind.

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, enthält dieses Buch trotzdem einige Vorschläge zu Lebensmitteln, die für den Anfang geeignet sind, bzw. die es zu meiden gilt. Und weil viele Eltern in BLW eine Gelegenheit sehen, ihre eigenen Essgewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen, erklären wir Ihnen, welche Regeln gelten, um eine gesunde, ausgewogene Ernährung für die ganze Familie sicherzustellen. Sollten Sie sich also bisher von Fastfood oder Fertiggerichten ernährt haben, kann Ihnen dieses Buch helfen, auch in dieser Hinsicht ein neues Kapitel aufzuschlagen.

Baby-led Weaning kann Ihnen und Ihrem Kind sehr viel Freude bereiten. Wenn Sie noch nie miterlebt haben, wie ein Baby auf diese Weise den Übergang zu fester Nahrung geschafft hat, werden Sie wahrscheinlich staunen, wie schnell es Ihrem kleinen Liebling gelingt, mit den verschiedensten Lebensmitteln und Speisen umzugehen, und wie experimentierfreudig es im Vergleich zu anderen Kindern auf ungewohnte Geschmackseindrücke reagiert. Babys gehen mit größter Begeisterung an alles heran, was sie selbst machen können – und sie lernen dabei am besten.

Viele Eltern, deren Babys den Übergang vom Stillen bzw. der Flasche zur Normalkost nach dem BLW-Prinzip gemeistert haben, waren bereit, uns von ihren Erfahrungen zu berichten, und haben uns so geholfen, dieses Buch zu schreiben. Manche unter ihnen hatten schlechte Erfahrungen

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Gill Rapley, Tracey Murkett

### **Baby-led Weaning - Das Grundlagenbuch**

Der stressfreie Beikostweg

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 14,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-34590-8

Kösel

Erscheinungstermin: September 2013

Baby-led Weaning ist DER neue Baby-Ernährungstrend aus Großbritannien. Dabei bekommen Kinder ab dem Beikostalter feste Nahrung angeboten, die sie selbstständig essen können. Baby-led Weaning (auf Deutsch: »babygeleitete Beikosteinführung«), kurz BLW, räumt auf mit dem Mythos, dass Babys mit Brei vom Löffelchen gefüttert werden müssen, und zeigt, warum das eigenständige Essen von Beginn an der gesündeste Weg für Kinder ist.

#### Baby-led Weaning

- unterstützt das Kind in seinen Entwicklungsschritten,
- ermöglicht, dass es von Anfang an am Familienessen teilnimmt,
- fördert Babys Eigenständigkeit,
- macht Schluss mit den gewohnten »Brei-Fütter-Schlachten«,
- hilft ihnen, ernährungsbewusste Erwachsene zu werden.

Das Grundlagenbuch von Gill Rapley und Tracey Murkett wird von Eltern schon sehnsüchtig auf Deutsch erwartet. Zahlreiche Foreinträge verdeutlichen dies.

»Das Buch gibt es leider noch nicht auf Deutsch. Ich versteh auch nicht warum.« (kiki2012 im Eltern-Forum zum Thema Beikost)

»Wir haben das mit unserer Kleinen auch gemacht. Es funktioniert soooo gut! Und es ist für beide Seiten so viel schöner. Sie isst mit so viel Genuss und das von Anfang an. Wenn ich da an das Breifüttern mit unseren Großen denke - kein Vergleich.« (ein Gast-User im Forum von www.eltern.de zum Thema Beikost)

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



[Der Titel im Katalog](#)