

Geeignete und ungeeignete Lebensmittel

in geringen Mengen empfohlen

Salz

im 1. Lebensjahr: max. Tagesdosis: 1g / Tag

- die kindlichen Nieren können Salz noch nicht ausreichend verarbeiten.
- bei Gabe von fester Kost sind die aufgenommenen Mengen an Lebensmitteln rechnerisch gering. In Brei oder Nahrungsangeboten, von denen größere Mengen verzehrt werden, sollte auf Salz verzichtet werden

Zucker und Zuckeraustauschstoffe

- wird aufgrund der Belastung der Bauchspeicheldrüse, der Kariesgefahr sowie der höheren Gefahr der Begünstigung von Diabetes als regelmäßiges Lebensmittel nicht empfohlen.
- Auf die Menge kommt es an.

Milchprodukte

die kindlichen Nieren können das Eiweiß nicht gut verarbeiten; max. 200ml /

Tag

- Formula (Pre) wird nicht berücksichtigt
- Pflanzenmilch ist keine Milch in diesem Sinne und kann abgeboten werden; sie ersetzen jedoch nicht Muttermilch oder Formula-Nahrung



nicht geeignet wegen der Gefahr von Krankheiten

Honig, Maissirup und Ahornsirup

- nicht im 1. Lebensjahr
- wegen der Gefahr eines Säuglingsbotulismus

Rohe Lebensmittel

- z.B. rohe Eier, roher Fisch, rohes Fleisch, Rohmilchprodukte
- wegen der Gefahr einer Lebensmittelvergiftung in den ersten 5 Lebensjahren

Pseudogetreide

(Amaranth, Quinoa und Buchweizen)

- ist lt. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht für die Beikost geeignet
- Amaranth und Quinoa enthalten Gerbstoffe, Oxalsäure und Phytat; gesundheitliche Auswirkungen sind aktuell nicht bekannt; erst ab dem 2. Lebensjahr
- Buchweizen birgt erhöhtes Allergierisiko und ist mit Alkaloiden belastet, die gesundheitliche Schäden hervorrufen können; erst ab dem 3. Lebensjahr

