

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/77852/1510589/man-ist-was-man-isst-erste-beikost-praegt-gesundheit-und-essverhalten-mit-bild> abgerufen werden.

# Philips AVENT

Man ist, was man isst  
Erste Beikost prägt Gesundheit und Essverhalten (mit Bild)

12.11.2009 - 09:00 Uhr, Philips AVENT

Hamburg (ots) - Vielseitig, fleisch- sowie glutenhaltig und das schon ab dem fünften Monat - so lauten die neusten Empfehlungen für die optimale Bei- und Breikost. Renommierete Experten präsentierten im Rahmen des Philips AVENT Ernährungssymposiums "Man ist, was man isst" aktuelle wissenschaftlichen Erkenntnisse rund um das viel diskutierte Thema, was für den jüngsten Nachwuchs denn am besten sei. Die Studien zeigten überraschende Ergebnisse und stellen weit verbreitete Ernährungsempfehlungen teilweise in Frage.

Feinschmecker durch mehr Abwechslung

"Vielfalt in der Beikost fördert die Geschmacksentwicklung, Akzeptanz neuer Nahrungsmittel und spätere Essgewohnheiten. In dieser Hinsicht können wir von den Franzosen lernen. Dort werden die Babys bereits sehr früh mit unterschiedlichsten Gemüse- und Obstsorten gefüttert", erklärte Univ.-Prof. Berthold Koletzko, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. "Umfassende Studien belegen: Die hierzulande übliche einseitige Gabe von Monobreien (z.B. als Start Karottenbrei und dann die schrittweise Erweiterung des Speiseplans um weitere Lebensmittel) senken nicht das Allergierisiko. Vielmehr gewöhnen sich die Kinder an die einseitigen Geschmackserlebnisse und sind später weniger offen für Gemüse und Obstverzehr", räumte Prof. Koletzko mit dem Ernährungsmythos auf.

Helle Köpfe durch mehr Fleisch

Muttermilch ist in den ersten Lebensmonaten das Beste für das Baby - das ist unbestritten. Doch für den Zeitpunkt, ab dem neben der wichtigen Muttermilch auch Beikost einführt werden soll, gibt es neue Empfehlungen: Beikost sollte hierzulande zwar nicht vor Beginn des 5. Lebensmonats, aber auch nicht später als mit Beginn des 7. Monats eingeführt werden. "Da Muttermilch sehr wenig Eisen enthält, müssen gestillte Kinder im 2. Lebenshalbjahr über 90% ihres Eisenbedarfs durch Beikost decken", erläuterte PD Dr. Mathilde Kersting, stellv. Leiterin des Forschungsinstituts für Kindernahrung, die neuen Empfehlungen, die sich auch im aktualisierten offiziellen 'Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr' wiederfinden. "Insbesondere gestillte Säuglinge sollten im 2. Lebenshalbjahr daher möglichst täglich fleischhaltige Beikost erhalten. Zudem sollte jedem Babybrei Rapsöl zugefügt werden. Studien zeigen, dass Rapsöl die optimale Quelle für die omega-3 Alpha-Linolensäure (ALA) ist, aus der im Stoffwechsel DHA gebildet werden kann. Eisen und omega-3 Fettsäuren sind vor allem für die kognitive Entwicklung der Säuglinge sehr wichtig", so Dr. Kersting weiter.

Gluten ist kein Tabu mehr

Vorsicht vor Gluten! Diese Warnung ist den meisten Müttern bekannt. Frei von Gluten sollte die Babynahrung im ersten Lebensjahr sein, um das Risiko an Allergien und Zöliakie zu erkranken deutlich zu verringern "Ein Irrglaube" konstatiert Prof. Koletzko "Eine zu frühe (7. Monat) Glutengabe ist zu vermeiden. Im Gegenteil: Um das Risiko für Zöliakie, Typ 1 Diabetes und Weizenallergie zu reduzieren, sollte Gluten möglichst schrittweise bereits ab dem 5.-6. Monat eingeführt werden, bestenfalls während das Kind noch gestillt wird."

Ganz einfach: Gesunde Beikost "a la Mama"

Eine Umfrage von Philips AVENT, dem Experten für gesunde Säuglingsernährung, unter jungen Müttern zeigte: Die meisten Mütter würden ihre Babybreie gerne selbst zubereiten, doch oft fehlt im Alltag schlicht die Zeit. Vor allem die Zubereitung von fleischhaltigen Breien trauen sich junge Mütter meist nicht zu. Philips AVENT bietet jetzt die ideale Lösung: Mit dem neuen, kombinierten Dampfgerät & Mixer können ganze Menüs (inklusive Fleisch) im Handumdrehen zubereitet werden. Das Kombi-Gerät verbindet alle Arbeitsschritte in einem: schonendes Garen im ersten, und problemloses Pürieren im zweiten Schritt. Durch eine einfache Drehung wird aus dem Dampfgerät ein Mixer. Dank der schonenden Dampfgerärgarung bleiben wertvolle Vitamine und Mineralstoffe sowie auch Farbe und Geschmack der Zutaten besser erhalten, was in der wichtigen Phase der Geschmacksprägung ein weiterer Vorteil ist. So bietet Philips AVENT die ideale Lösung, die neuen Ernährungsempfehlungen für eine abwechslungsreiche Beikost mit ausreichend viel Fleisch und Rapsöl optimal, schnell und einfach umzusetzen.

Pressekontakt:

Pressestelle Philips AVENT  
c/o Jeschenko Medien Agentur GmbH  
Julia Stahl, Saskia Kenntemich

Telefon: 0221-3099-0  
E-Mail: [s.kenntemich@jeschenko.de](mailto:s.kenntemich@jeschenko.de)

Originaltext:

Pressemappe:

Pressemappe als RSS:

Philips AVENT

<http://www.presseportal.de/pm/77852/philips-avent>

[http://presseportal.de/rss/pm\\_77852.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_77852.rss2)