

KOMPETENZEN ZU:
NEURODERMITIS •
ALLERGIEN •
PSORIASIS •
ASTHMA •



Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.
Heilsbachstr. 32 • 53123 Bonn

EXPERTEN-INTERVIEW

mit

Prof. Dr. med Berthold Koletzko
Leiter der Abteilung Stoffwechsel- und
Ernährungsmedizin
am Dr. v. Haunerschen Kinderspital,
Klinikum der Universität München

Fingerfood statt Brei: Baby-led Weaning als Ernährungstrend auch für allergiegefährdete Babys?

Fingerfood statt Brei: Die englische Stillberaterin und Hebamme Gill Rapley propagiert ein Konzept zur Beikost Einführung bei Kindern, das unter dem Namen „Baby-led Weaning“ in Elternforen, Zeitschriften und sozialen Medien eifrig diskutiert wird. Es gibt viele Befürworter, die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin empfiehlt das Baby-led Weaning hingegen nicht. Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe sprach mit Professor Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin am Dr. v. Haunerschen Kinderspital des Uniklinikums München über das Prinzip des Baby-led Weaning und über mögliche Risiken, die diese Ernährungsform für allergiegefährdete Kinder bergen könnte.

Auf welcher Annahme beruht das Konzept des Baby-led Weaning?

Professor Koletzko: Das Konzept des sogenannten „Baby-led Weaning“ propagiert, dass Säuglinge von Beginn der Beikostfütterung an ausschließlich stückige Nahrung mit der eigenen Hand zum Mund führen und damit selbstständig essen sollen. Auf die Löffelfütterung von breiiger Kost soll völlig verzichtet werden. Vielfach wird auch empfohlen, dass Säuglinge aus verschiedenen angebotenen Nahrungsstücken selbst auswählen sollten. Damit wird die Erwartung verbunden, dies senke das spätere Risiko für ein problematisches Essverhalten sowie für Übergewicht und Adipositas.

Allerdings können die aktuell verfügbaren Daten diese Erwartung nicht bestätigen, wie u. a. auch neue Übersichtsarbeiten von [Nazareth Martínón-Torres](#) und Mitarbeitern (2021) und [Wei Wei Pang](#) und Mitarbeitern (2021) zeigen. Die italienische Gesellschaft für

Kinderheilkunde hat die verfügbaren Studien zum „Baby-led Weaning“ systematisch erfasst. Hier wird auf Beobachtungsstudien von niedriger methodischer Qualität mit fehlenden objektiv erfassten Ergebnissen verwiesen. Insgesamt liegen kaum belastbare Informationen zu Wirkung und Sicherheit vor. Dagegen besteht erhebliche Besorgnis, dass eine spätere Beikosteinführung und eine zu geringe oder zu einseitige Nahrungsaufnahme den mit dem Alter stark ansteigenden Nährstoffbedarf nicht angemessen decken kann. Vor diesem Hintergrund geben die kinder- und jugendärztlichen Fachgesellschaften in vielen Ländern und auch in Deutschland keine Empfehlung für das „Baby-led Weaning“.

Viele Eltern, die Baby-led Weaning für sich entdeckt haben, sind begeistert von den entspannten Mahlzeiten und berichten von einer positiven Entwicklung ihrer Kinder. Welche Vorteile sehen Sie im Vergleich zur traditionellen Vorgehensweise mit Brei?

Professor Koletzko: Viele Eltern sind beeindruckt von den mit dieser Fütterungsmethode verbundenen Versprechen. Und natürlich ist es wunderbar zu erleben, wie das eigene Kind motorische Fortschritte macht und es schafft, Lebensmittel in die Hand zu nehmen und selbst in den Mund zu bringen. Das ist aber seit unzähligen Generationen selbstverständliche Praxis bei der Beikostfütterung. Säuglinge erhalten Brei mit dem Löffel, mit der Zeit nehmen sie den Löffel auch selbst in die Hand, und sie nehmen auch Stücke von Obst oder anderen Lebensmitteln selbst in die Hand und in den Mund.

In den Leitlinien zur Allergieprävention bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko wird empfohlen, nach dem vierten Lebensmonat mit dem Einführen der Beikost zu beginnen. Die meisten Kinder sind jedoch frühestens ab dem sechsten Lebensmonat soweit, dass sie Fingerfood greifen und zum Mund führen können. Wie beurteilen Sie diese spätere Einführung der Beikost unter dem Gesichtspunkt der Allergieprävention?

Professor Koletzko: Die 2021 veröffentlichten neuen europäischen Leitlinien empfehlen die Beikosteinführung ab dem Beginn des 5. Lebensmonats zur Prävention von Nahrungsmittelallergien. Auch die gerade veröffentlichten neuen deutschen Leitlinien zur Allergieprävention empfehlen die Beikosteinführung im Zeitfenster zwischen dem Beginn des 5. und dem Beginn des 7. Lebensmonats. Wichtig ist: Die durchgeführten kontrollierten Studien zeigen die Bedeutung einer nennenswerten regelmäßig zugeführten Menge von Lebensmitteln mit potenziell allergenen Inhaltsstoffen für den Präventionseffekt. Mit dem „Baby-led Weaning“ werden solche allergenen Lebensmittel wie z. B. Hühnerei, Fisch oder Kuhmilchprotein unter Umständen jedoch nicht nur

deutlich später, sondern auch nur in weitaus geringerer Menge eingeführt, was unter dem Gesichtspunkt der Allergieprävention nachteilig erscheint.

Was raten Sie jungen Familien, die das Baby-led Weaning gern ausprobieren möchten?

Professor Koletzko: Wünschen möchte ich Familien eine gewisse Gelassenheit und Geduld bei der Beikosteinführung und -fütterung, ohne sich dogmatisch nur auf eine Option festzulegen. Man kann vieles ausprobieren und sollte auf die Signale des eigenen Kindes achten. Der Beginn der Löffelfütterung mit breiiger Kost macht die Beikosteinführung meist einfacher und lässt sich prima mit schrittweise angebotenen Stücken von weichem Obst, Gemüse oder anderen Lebensmitteln kombinieren, bis das Kind im zweiten Lebensjahr fast alles vom Familientisch probieren kann.