



Empfohlen
von Deutschlands
bekanntester
Hebamme

Ingeborg
Stadelmann

Natalie Stadelmann

Baby- Ernährung

bei Allergien und
Unverträglichkeiten

kneipp verlag
WIEN



ISBN 978-3-7088-0708-9

kneipp verlag

WIEN

© 2017 by Kneipp-Verlag GmbH und Co KG
Lobkowitzplatz 1, A-1010 Wien
www.kneippverlag.com
www.facebook.com/KneippVerlagWien
© der Originalausgabe 2015 by Edition Styria
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

Alle Rechte vorbehalten

LEKTORAT: Gudrun Ruoff, München
BUCHGESTALTUNG: Maria Schuster
UMSCHLAG: Oskar Kubinecz
COVERFOTO: istock/Solstock

DRUCK & BINDUNG: Finidr
Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1





Inhalt

- 6 Was die Hebamme dazu meint ...
- 8 Was der Apotheker dazu meint ...
- 9 Einleitung



**Allergien und Unverträglichkeiten.
Was steckt dahinter, wo sind die Unterschiede?** 11



Allergieprophylaxe im Säuglingsalter 21

Sonderfall Neurodermitis 26

Nahrungsmittelallergien 37

- 39 Kuhmilch
- 42 Hühnerei
- 44 Fisch
- 45 Soja
- 45 Nüsse
- 46 Obst/Gemüse
- 46 Zöliakie



**Wertvolle Tipps und unterstützende Maßnahmen
bei Allergien und Unverträglichkeiten** 50

Rezepte für die Beikostzeit 53

- 53 Beikosteinführung
- 56 Drei Phasen in der Beikostzeit
- 58 Beikostplan
- 60 Hinweise zu den Rezepten
- 61 Die drei Beikost-Breie
 - 1. DER GEMÜSEBREI 62
 - 2. DER MILCHBREI 92
 - 3. DER OBSTBREI 104
- BACKREZEPTE 118



- 124 Glossar
- 126 Bücher, Quellen und Informationen
- 128 Rezeptregister



Was die Hebamme dazu meint ...

Ernährung und Gesundheit sind eng miteinander verwoben.

Essen – ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Nach der Muttermilch soll die feste Kost fürs Kind natürlich gesund sein und den Kleinsten auch schmecken. Und sie sollte idealerweise fürs Auge ansprechend, schnell und einfach zuzubereiten sein.

Die Ansprüche an Nahrungsmittel werden größer, das Wissen ist umfangreich und es wird immer deutlicher: Ernährung und Gesundheit sind eng miteinander verwoben. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass Krankheiten tatsächlich manchmal hausgemacht oder deutlicher gesagt durch die Industrie verursacht sind.

Natalie Stadelmann, meine Schwiegertochter, hat sich eine gesunde Ernährung nicht nur zum Beruf, sondern zur Lebensaufgabe gemacht. Sie schreibt aus Erfahrung! Ihre Kinder wachsen auf und gedeihen mit frischer Familienkost. Beinahe täglich kann ich miterleben, dass es auch im turbulenten Familienalltag möglich ist, Kindern gesundes, frisches und verträgliches Essen auf den Tisch zu bringen.

Gerade wenn es um gesunde Babykost geht, spielt die Allergieprophylaxe eine immer größere Rolle. Und insbesondere wenn sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien bereits zeigen, ist kompetenter Rat unumgänglich.

Natalie Stadelmann ist es gelungen, den Bogen zu schlagen von einer fundierten, sachlichen Information rund um das Thema Allergie bis hin zur Praxis: schmackhafte, kindgerechte Rezepte von der Beikost bis zum Übergang zur Familienkost runden das Wissen um die gesunde Babyernährung ab. Klare Übersichtslisten bieten einen schnellen Überblick und zeigen auf, wo Vorsicht geboten ist und was in welchem Nahrungsmittel enthalten ist.

Dass alles mit Leichtigkeit und im Handumdrehen zubereitet ist, ist selbstverständlich. Etwa der Zucchini-Brei in zehn Minuten und in 25 Minuten steht gar ein Pastinaken-Kartoffel-Kalbfleisch-Brei auf dem Tisch.

Zugleich weist die Fachfrau aus der Apotheke und Vollherzmutter die Rezepte daraufhin aus, was glutenfrei, eifrei, fructose-, histamin- beziehungsweise reizarm ist.

Im Kapitel „Sonderfall Neurodermitis“ kann jede/r Leser/in schnell erkennen, dass sich ein Puzzleteil zum anderen fügt – wie so oft im Leben –, um daraus dann ein komplettes Krankheitsbild entstehen zu



lassen. Umso wichtiger ist es daher, die Hintergründe und Zusammenhänge zu verstehen. So können Sie als Eltern Einfluss nehmen – etwa durch die Verwendung von hochwertigen Pflanzenölen zum Essen und zur Hautpflege. Und Sie erfahren auch, wie Sie Stressfaktoren und Reizstoffe fürs Kind wie Tabak oder Chemie in Textilien reduzieren. Denn sie sind oft die Ursache von Beschwerden, nicht nur „falsches“ Essen.

Ich wünsche dem Buch eine breite Leserschaft. Nicht nur Betroffene, sondern auch Verwandte und Freunde sollen es zur Hand nehmen, um dem Kind und seinen Eltern mit positiven Ermunterungen und Tipps zur Seite zu stehen. So wird die Last von den Kindern genommen und es wird ihnen das Essen nicht vermiest, sondern so richtig schmackhaft gemacht!

Ihre

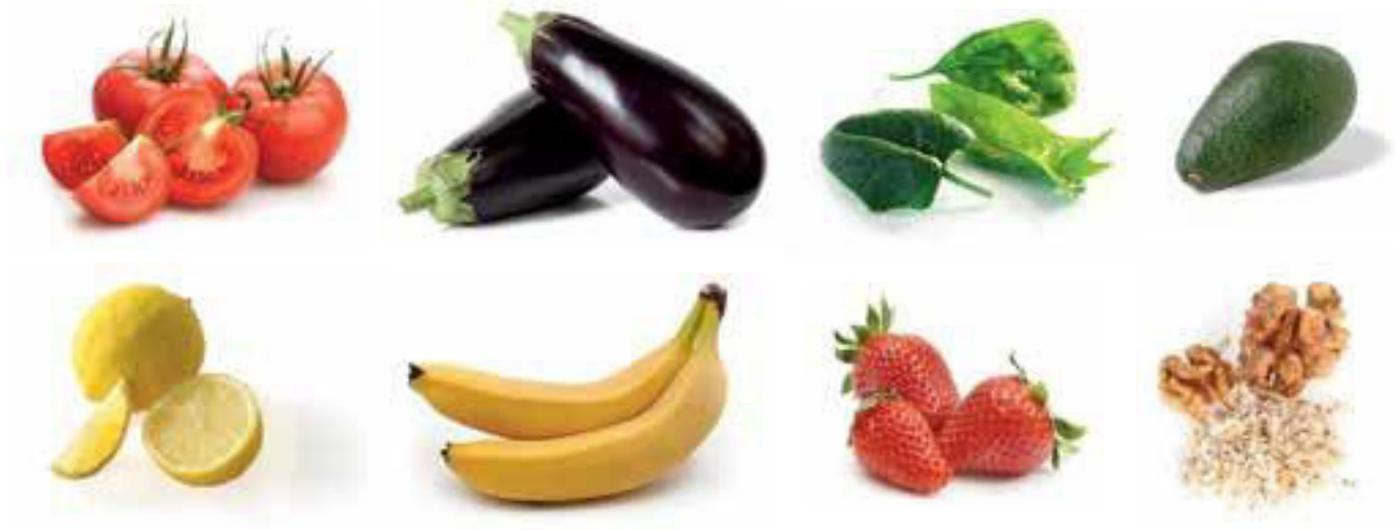
Ingeborg Stadelmann

Hebamme, Aromatherapeutin und Referentin
Wiggensbach im Allgäu



Pollenallergiker neben den bekannten Kreuzreaktionen während der Belastungszeit auch auf eine Vielzahl anderer Lebensmittel reagieren.

- ★ ... vermehrt Histamin über den Darm aufgenommen wird. Insbesondere bei entzündlichen Darmerkrankungen und chronischen Hautreaktionen wird ein Zusammenhang vermutet. Dies verdeutlicht zudem die Bedeutung einer gesunden Darmflora und -barriere und zeigt deren Rolle im Zusammenhang mit nahrungsmittelbedingten Unverträglichkeiten auf.



Folgende Nahrungsmittel enthalten **viel biogene Amine (Histamin, Tyramin, Serotonin)** oder können die Freisetzung von Histamin im Körper verstärken:

- ★ Tomaten, Auberginen, Spinat, Avocados
- ★ Zitrusfrüchte, Bananen, Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren, Ananas
- ★ Bohnen und Hülsenfrüchte
- ★ Erdnüsse und andere Nüsse
- ★ Sojaprodukte
- ★ Hefe

Im Küchenalltag kann durch die Lagerung und Zubereitung der Histamingehalt von Speisen beeinflusst werden. Insbesondere das Aufbewahren bei warmen Temperaturen und das erneute Aufwärmen von Mahlzeiten führt zu einem starken Anstieg des Histamingehaltes. Da Histamin wasserlöslich ist, kann dagegen das Wässern von



ZWIEBELSÄCKCHEN

können bei Stock-schnupfen, Lymphstauungen, Ohrenschmerzen oder zäh sitzendem Schleim oftmals wahre Wunder bewirken. Nehmen Sie dazu eine halbe Zwiebel, die Sie entweder in Scheiben schneiden oder fein hacken. Geben Sie diese dann auf einen umgedrehten Topfdeckel über heißem Wasserdampf (am besten den dazugehörigen Topf mit heißem Wasser befüllen) und drücken Sie ruhig mit einem Messerrücken oder Esslöffel noch etwas Presssaft heraus. Die gedämpften Zwiebeln kommen dann in eine Mullkomresse oder einen fertigen Baumwollwickel und werden je nach Anwendungsart über dem Bettchen aufgehängt oder als Auflage z. B. auf dem Ohr oder den Fußsohlen verwendet.

★ Zahnen

Das Durchtreten der ersten Milchzähne erfolgt meist zwischen dem sechsten und achten Lebensmonat, in manchen Fällen aber auch schon davor oder deutlich später. Bis zum Ende des zweiten Lebensjahres kommen dann in unregelmäßigen Abständen alle zwanzig Milchzähne zum Vorschein. Erkennbar wird es für die Eltern vor allem durch extremen Speichelfluss und ein gesteigertes Beißbedürfnis des Babys, häufige kurze Schreiattacken, unruhige Nächte und eine allgemeine Gereiztheit des Kindes. Oft ist auch das Lymphsystem, vor allem im Nasen- und Kieferbereich, mit einbezogen, sodass es zu Stock-schnupfen und gelegentlich auch zu Ohrenschmerzen kommt. Auch eine plötzlich eintretende Essensunlust beim Beikostbaby kann auf das Einschließen neuer Zähne zurückzuführen sein. Hilfreich unterstützen können Sie Ihr Kleines durch sanfte Massage des gereizten Zahnfleisches, lymphflussunterstützende Einreibungen (z. B. mit Engelwurz Balsam), abschwellende Auflagen (z. B. Zwiebelsäckchen) und homöopathische Mittel.

★ IgE-vermittelte Allergie auf Hausstaubmilben, Tierhaare

Eine Hausstaubmilben- oder Tierhaarallergie kann den Verlauf einer Neurodermitis negativ beeinflussen. Bevor Sie sich jedoch voreilig von Ihrem geliebten Fellträger verabschieden, muss solch eine Reaktion erst einmal beim Kinderarzt mittels Allergietest bestätigt werden. Die Belastung mit Hausstaubmilben bzw. deren allergieauslösendem Kot können Sie in gewissem Maße selbst beeinflussen. Da die Tierchen sich vor allem im warmen, feuchten Klima wohlfühlen, sind vor allem Babybettchen, Fell und Kuscheltiere optimal für ein gutes Milbengedeihen. Durch regelmäßiges Auslüften und Waschen können Sie hier schon gute Vorbeugemaßnahmen treffen. Sorgen Sie außerdem für möglichst wenig Staub in Ihrer Wohnung, vermeiden Sie allzu viel Deko, Vorhänge und offene Regale im Kinderzimmer. Regelmäßiges feuchtes Wischen und Staubsaugen mit einem guten Partikelfilter oder Wasserstaubsauger sind ebenfalls sinnvoll. Doch auch hier gilt – kein Stress! Letztendlich sind Hausstaubmilben Teil unserer natürlichen Lebensumgebung, müssen in gewissem Maße auch toleriert werden und sind nicht alleiniger Auslöser einer Neurodermitis, sondern wenn überhaupt ein Faktor von mehreren.



1. DER GEMÜSEBREI



Milchfrei

Glutenfrei

Eifrei

Fructosearm

Histaminarm

Reizarm

Zucchini-Brei

100 g Zucchini

Nach 3–5 Beikosttagen zusätzlich

1 TL Öl

Zucchini sind als erstes Beikostgemüse wegen ihres milden Geschmacks sehr beliebt, sie enthalten viel Flüssigkeit und wenig Faserstoffe und eignen sich daher bestens für die ersten Geschmacksversuche. Sie können Ihrem Baby diesen halbflüssigen Zucchini-Brei auch aus einer flachen Tasse zu schlürfen geben. Bevorzugt Ihr Baby den Brei fester, um ihn vom Löffel zu schlecken, dann reduzieren Sie einfach die angegebene Wassermenge. Auch durch Zugabe anderer Gemüsesorten oder Kartoffeln/Getreide wird die Konsistenz im weiteren Beikostverlauf fester werden.

- 1 Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 In einen Topf geben, ca. 30 ml Wasser hinzufügen und in 3–5 Minuten weich kochen. Mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 3 Unmittelbar vor dem Essen das Öl zugeben.

GEMÜSEBREI

Zucchini-, Kürbis- und Pastinakenbrei (Seite 64–69) eignet sich besonders für einen verträglichen, reizarmen Beikoststart. Wählen Sie je nach Geschmack und saisonaler Verfügbarkeit aus. Ab der zweiten Beikostwoche können Sie den Gemüsebrei dann um 50 g gekochte Kartoffeln oder 15 g Getreideflocken/-mehl plus 100 ml Wasser und 1–2 Esslöffel frisch gepressten Saft (nach Verträglichkeit) ergänzen. Ab der dritten Beikostwoche kommen optional 20–30 g weich gekochtes und fein püriertes Fleisch, gegarter, fein pürierter Fisch oder gegartes Eigelb hinzu.





2. Der Milchbrei



Für den **Milch-Getreide-Brei** wählen Sie frische **Vollmilch**, am besten Bio- oder **demeter**-Qualität. Diese ist vor allem durch eine günstige Fettstruktur besonders optimal für Ihr Baby. Fettarme Milch, ESL- oder H-Milch sind für eine vollwertige Ernährung nicht geeignet. Möchten Sie Vorzugs- oder Rohmilch verwenden, sollten Sie diese zum Schutz der Gesundheit Ihres Kindes immer einmal kurz auf mindestens 75° C erhitzen.

Vollmilch anfangs halb/halb mit frischem Wasser verdünnen

Anfangs wird die Vollmilch halb/halb mit frischem Wasser verdünnt, das erleichtert es Ihrem Baby, den Brei zu verdauen, und es gewöhnt sich sanfter an den Milchbrei. Innerhalb von ein bis zwei Wochen können Sie dann den Wasseranteil reduzieren und den Milchanteil entsprechend erhöhen, sodass Ihr Baby einen ausreichend gehaltvollen Brei bekommt.

Vollmilch mit Getreide ergänzen

Ergänzt wird die Vollmilch durch 25–30 g **Getreide**. Dies kann Instant-Getreidepulver oder -mehl sein, aber auch Hafer- oder Dinkelflocken, Polenta, Reis oder Grieß sind geeignet. Wichtig ist in jedem Fall, dass das Getreide ausreichend weich gekocht ist, denn rohes Getreide verträgt Ihr Kind erst im Laufe des zweiten Lebensjahres. **Vor dem 8. Monat** sollten Sie bevorzugt **glutenfreies Getreide wie Reis oder Hirse** verwenden und nach und nach durch steigende Mengen glutenhaltiges Getreide ersetzen.

Ab dem 8. Monat mit frischem püriertem oder geriebenem Obst erweitern

Erweitern Sie den Brei nach 3–4 Wochen um ein wenig **Obstmus**, ab dem 8. Monat auch durch frisch püriertes oder geriebenes Obst. Dies sorgt für geschmackliche Abwechslung und zusätzliche Vitamine. In manchen Fällen kann es hilfreich sein, den Milchbrei im Laufe des Nachmittags einzuführen, so vermeiden Sie belastende Verdauungsarbeit, die den Schlaf Ihres Kleinen stören kann. Irrtümlicherweise meinen viele Mütter, ihr Kind würde nach einer reichhaltigen Abendmahlzeit besser und länger durchschlafen. Das Gegenteil ist jedoch meist der Fall, denn zu viel Essen im Magen führt schnell zu Bauchschmerzen und Blähungen. Lassen Sie deshalb Ihr Kind entscheiden, wie viel es essen möchte.



Bemerken Sie bei der Einführung des Milchbreis neu auftretende Unverträglichkeiten oder eine Verschlimmerung bestehender Hautbeschwerden, so sollten Sie diese mit Ihrem Kinderarzt besprechen und bei Bedarf geeignete Alternativen zur Kuhmilch geben (siehe dazu auch Kapitel „Nahrungsmittelallergien“ ab Seite 37). **Achtung!**

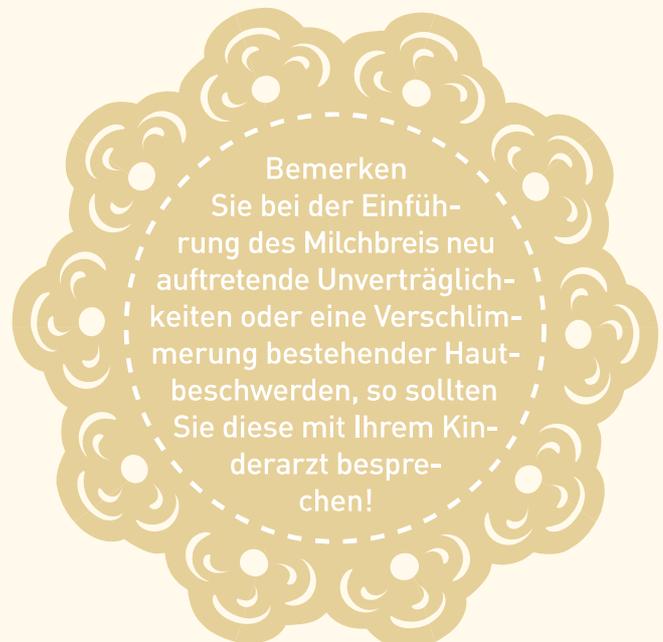
Der Milch-Getreide-Brei

Schritt 1: Halbmilch-Getreide-Brei

- ★ 100 ml Vollmilch 3,5% Fett
- ★ 100 ml Wasser
- ★ 25 g (4–5 EL) Instant-Getreideflocken/-mehl
 1. Die Milch und das Wasser zusammen aufkochen und auf ca. 50°C abkühlen lassen.
 2. Das Getreide einrühren und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Den Milchanteil täglich steigern.
Nach dem 6. Lebensmonat können Sie auf das Aufkochen der Flüssigkeit verzichten.

Schritt 2: Vollmilch-Getreide-Brei

- ★ 200 ml Vollmilch 3,5% Fett
- ★ 25 g (4–5 EL) Instant-Getreideflocken/mehl
- ★ Nach 3–4 Wochen zusätzlich 2 EL Obstmus
 1. Die Milch auf ca. 50°C erhitzen.
 2. Das Getreide einrühren und auf Esstemperatur abkühlen lassen.
 3. Das Obstmus hinzufügen.







Rezeptregister

Apfelmus 105

Aprikosen-Hirse-Brei 110

Aprikosenmus 109

Bananen- Zwieback-
Brei 116

Bananen-Kinderkekse 119

Bananen-Polenta 96

Birnen-Hafer-Brei 115

Birnen-Milchreis 99

Birnenmus 106

Blumenkohl-Hirse-Lachs-
Brei 86

Blumenkohl-Reis-Brei 73

Brokkoli-Kartoffel-Brei 70

Dinkelbrezeln 120

Erbesen-Hafer-Brei 81

Fenchel- Hirse-Brei 78

Himbeer-Amaranth-
Brei 112

Karotten-Couscous-
Seelachs-Brei 89

Kokos-Cookies 121

Kürbis-Brei 67

Kürbis-Kalbfleisch-Reis-
Brei 85

Kürbis-Polenta 77

Milch-Dinkel-Brombeer-
Brei 100

Milch-Hirse- Aprikosen-
Brei 95

Muffins 123

Pastinaken-Brei 68

Pastinaken-Hirse-Brei 74

Pastinaken-Kartoffel-
Kalbfleisch-Brei 82

Pfannkuchen 122

Pfirsich-Reis-Brei 116

Pflaumen-Hafer-
Milchbrei 103

Spinat-Kartoffel- Ei-
Brei 90

Zucchini-Brei 64



Was tun bei Unverträglichkeiten, Neurodermitis und Allergien?

Immer mehr Babys reagieren schon früh mit Allergien oder Unverträglichkeiten auf Lebensmittel.



Mein Baby verträgt seinen Brei nicht: Was ist die Ursache?



Allergien und Unverträglichkeiten: Was steckt dahinter?
Wo sind die Unterschiede?



Welche Nahrungsmittel können Allergien auslösen?
Und worauf muss im Ernährungsalltag geachtet werden
(Nährstoffdefizite, Alternativen, Fertigprodukte,
versteckte Eiweiße, Kreuzallergien)?



Wie decke ich den Nährstoffbedarf meines Babys
(Vitamin B2, Calcium) richtig ab?



Natalie Stadelmann ist Fach-PTA (pharmazeutisch-technische Assistentin) für Ernährung, bekannte Expertin und Referentin im Bereich der Baby- und Kinderernährung, u.a. zum Thema »Bewusste Ernährung«. Natalie Stadelmann ist selbst Mutter von drei Kindern und Schwiegertochter der bekannten Hebamme Ingeborg Stadelmann. Sie lebt mit ihrer Familie im Allgäu.

Bisher in der Edition Styria erschienen:

»Baby isst mit. Schlau kochen für die ganze Familie« und
»Babybrei. Der sichere Einstieg in die Beikost«.

Rezepte
für Breie,
Übergangskost,
Fingerfood

Mit Beikostplan
und Unverträglich-
keitsleitsystem

978-3-7088-0708-9



www.kneippverlag.com