

Ungeeignete Lebensmittel

Bei folgenden Lebensmitteln ist im ersten Lebensjahr und teilweise bis zum dritten Geburtstag Vorsicht geboten:



1. Verzichten Sie im ersten Lebensjahr auf Rohmilch, rohes und nicht ausreichend durchgegartes Fleisch, Rohwurst (z. B. Landjäger und Salami), Rohschinken, rohen und geräucherten Fisch, sowie Lebensmittel mit rohen Eiern (z. B. Tiramisu).
2. Verarbeitete Fleischwaren (z. B. Wurst und Schinken) sind wegen ihres hohen Gehaltes an Fett, Salz und Pökelsalzen nicht empfehlenswert. Magere Fleischstücke vom Rind, Schwein, Lamm, Geflügel oder anderen Tieren ohne Zusätze sind die bessere Wahl.
3. Bis zum 3. Geburtstag sind Wildfleisch, Leber und bestimmte Fischarten wie Marlin, Speerfisch, Schwertfisch und Hai ungeeignet, da sie mit Schwermetallen oder Dioxinen belastet sein können.
4. Brei aus frisch gemahlenem, rohem Getreide oder eingeweichten Getreidekörnern (sogenannter Frischkornbrei) kann unter anderem Bauchschmerzen, Durchfälle und Erbrechen auslösen. Ohne Bedenken können Sie Haferflocken, Griess oder Instant-Getreidebrei für Babys (z. B. Hirse, Weizen, Dinkel, Hafer) verwenden.
5. Verzichten Sie im 1. Lebensjahr auf Salz, Bouillon, Gewürze, Zucker, Honig und andere Süssungsmittel.
6. Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr keinen Honig und keinen Ahornsirup, da diese Bakterien und Sporen enthalten können.
7. Wegen ihres hohen Proteingehaltes sind Käse, Quark, Frischkäse, Vollmilch und Joghurt erst ab dem 1. Geburtstag geeignet. Ausnahme: Vollmilch und Joghurt nature können Sie in kleinen Mengen zum Anrühren eines Milch-Getreide-Breis verwenden.
8. Vermeiden Sie in den ersten 3 Lebensjahren Lebensmittel, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte (z. B. Nüsse, Brot mit Kernen, ganze Weintrauben, Fisch mit Gräten, Bonbons). Gemahlene Nüsse sind hingegen möglich.
9. Produkte wie Reiswaffeln oder Reisflocken/Reisbrei sollten aufgrund des Arsengehalts nur massvoll konsumiert werden. Sinnvolle Alternative als Abwechslung zu Reiswaffeln sind reisfreie Zwischenmahlzeiten wie Vollkorncracker, Maiswaffeln oder Brot. Für die Beikost sollten zudem auch reisfreie Breie verwendet werden. Alternativen für Reis-Getreidebreie sind z. B. Hafer, Dinkel, Griess oder Hirse.
10. Reisdrinks sind wegen des Risikos der mangelnden Zufuhr an wichtigen Nährstoffen und aufgrund des Arsengehalts ungeeignet. Darauf sollte im 1. Lebensjahr verzichtet werden. Auch für Kleinkinder ab dem 1. Lebensjahr sind Reisdrinks kein sinnvoller Ersatz von Kuhmilch.