

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



Powerfrauen


Mädchen an den Fußball!

Tierisch

Hund, Katz & Esel:
Fellige Therapeuten

Babys

Alles rund ums Stillen und
die richtige Ernährung



Ein junger Mann aus Niederösterreich
erobert die Tennis-Welt

Spiel, Satz, Thiem

Vom Stillen zum Selberessen



Wie ernährt man ein Neugeborenes und wie einen Säugling mit ersten Zähnen? Im ersten Lebensjahr ist das Thema Essen besonders spannend und anspruchsvoll.

Das Baby ist da – und braucht Zuwendung, Schutz, Wärme, Geborgenheit, Kuscheln, trockene Windeln und Nahrung. Muttermilch ist das, was die Natur vorgesehen hat, und sie bietet viele Vorteile: Man hat sie immer mit dabei, muss nichts zubereiten, keine Flaschen sterilisieren – und wenn das Baby Hunger hat, gibt es auch meist genau die richtige Menge in der perfekten Zusammensetzung. Praktisch und vor allem sehr gesund. Deshalb ist es wunderbar, wenn Mütter stillen können. Doch das gelingt nicht immer auf Anhieb, das ist auch kein Drama: Bei Problemen helfen Hebammen und Stillberaterinnen. Viele Mütter und Kinder, die anfangs Schwierigkeiten hatten, konnten diese durch Geduld, fachlich gute Unterstützung und Durchhalten überwinden. Ein gemeinsamer Kraftakt, der sich für viele Mütter und Kinder lohnt.

Warum Muttermilch die beste Nahrung für ein Baby ist, ist noch nicht ganz erforscht. Sie enthält jedenfalls alles, was das Neugeborene gerade braucht und verändert sich in ihrer Zusammensetzung und Menge nach dem Bedarf des Kindes. Deshalb sollte man auch Stillkinder dann an die Brust lassen, wenn sie es wollen, sagt Mag. Ingeborg Hanreich, Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin, weil sich dann Milchmenge und -zusammensetzung entsprechend den Bedürfnissen des Babys verändern können: „Muttermilch weist eine Vielzahl an immunologisch wirksamen Substanzen und Zellen auf. Deshalb sollte abgepumpte Muttermilch auch nicht in der Mikrowelle erwärmt werden, denn dann geht Wichtiges verloren. Diese Stoffe zur Stärkung der Abwehrkraft des Babys wirken auch gegen die Krankheiten, die die Mutter ‚anfliegen‘. Sie bieten also – anders als

Flaschenkost – einen allgemeinen sowie einen speziellen Schutz vor Erkrankungen.“

Bestens abgestimmt

Muttermilch liefert unter anderem Fett und die dazu passenden Enzyme zur Verdauung gleich mit, berichtet Hanreich. Und sie kann noch mehr: Zu Beginn einer Stillmahlzeit ist die Muttermilch dünnflüssiger und löscht den Durst, später ist sie fettreicher und stillt den Hunger. „Das Kind kann also nach seinen Bedürfnissen handeln und beispielsweise im Sommer, wenn es heiß ist, öfter und kürzer trinken als sonst. Sobald Mutter und Kind gelernt haben zu stillen, trinkt das Baby, so oft es hungrig ist und nur so viel, wie es braucht.“

Trotz der vielen Bemühungen von Müttern, Hebammen und Stillberaterinnen gelingt es nicht allen Mutter-Kind-Gespannen zu stillen; manchmal ist es auch aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich. Dann und wenn Mütter nicht mehr stillen können oder wollen, ist industriell hergestellte Flaschennahrung die beste Alternative. Sie wird laufend nach den neuesten Erkenntnissen über Muttermilch optimiert, erklärt Hanreich und rät: „Wählen Sie am besten PRE-Nahrung

für das ganze erste Lebensjahr, denn diese ist der Muttermilch am ähnlichsten. Nach dem ersten Geburtstag können Sie dann langsam auf normale Kuhmilch als Getränk umsteigen.“

Beikost – ein richtiges Abenteuer

Mit etwa einem halben Jahr sind Babys bereit für die sogenannte Beikost. Dann gilt es, zur Muttermilch oder Flaschennahrung andere Lebensmittel und Getränke anzubieten. „Auch in dieser Zeit signalisiert Ihnen Ihr Baby den optimalen Beginn, der für Sie eher ausschlaggebend sein soll als alle Empfehlungen.“ Hanreich, die auch zahlreiche Koch- und Ernährungsbücher für Schwangere, Stillende, Babys und Kinder geschrieben hat, weiß: „Laut österreichischer Beikost-Richtlinie soll die erste Beikost zink- und eisenreich sein. Auch Vitamin C (zur besseren Aufnahme des Eisens) und Betacarotin, hochwertige Öle und die richtige Eiweißmenge sollen bald im Speiseplan zu finden sein.“

Wird ein Kind gestillt, so kann man langsam, je nach Vorliebe des Kindes, Zutat für Zutat in Breien anbieten. Anfangs empfiehlt sich gekochtes Gemüse und Obst; wer durch die familiären

BUCHTIPP



Ingeborg Hanreich:
Essen & Trinken im Säuglingsalter. Stillen von A - Z. Alles zur Flaschenkost. Beikost mit Plänen.
■ ISBN: 978-3-901518-33-1

Ingeborg Hanreich, Britta Macho:
Rezepte & Tipps für Babys Beikost.
■ ISBN: 978-3-901518-31-7



**SICHERHEIT
FÜR IHR KIND.
WIR
SCHAFEN
DAS.**

NV Kinder- und Schülerunfallschutz

Um nur € 7,90 für ein Jahr

- Schützt rund um die Uhr, weltweit – auch dann, wenn die gesetzliche Versicherung nicht zahlt
- Für Kleinkinder und Schüler bis max. 21 Jahre

Jetzt auf www.nv.at abschließen
und eine Nike-Sporttasche inkl.
cooler Trinkflasche gewinnen!



Die Niederösterreichische
Versicherung

Die Teilnahmebedingungen
zum Gewinnspiel und das
Produktinformationsblatt
finden Sie unter www.nv.at.

Niederösterreichische
Versicherung AG
Neue Herrngasse 10
3100 St. Pölten
www.nv.at



Belastungen eine Allergie befürchtet, lässt vor jedem neuen Lebensmittel je vier Tage Abstand und kann so sehen, wie das Baby auf das neue Nahrungsmittel reagiert. Beikost-Fahrpläne erleichtern Eltern die Auswahl, dafür gibt es zahlreiche Anbieter.

Vegetarische Ernährung ist laut Ingeborg Hanreich machbar, die Fachfrau rät aber von einer rein veganen Ernährung entschieden ab. Mut macht sie, Gemüse und Obst selbst zu kochen und dann zu pürieren: „Das ist wirklich keine Hexerei – und gelingt selbst Eltern, die davor wenig Kocherfahrung gesammelt haben. Wer schon einmal den Geruch und Geschmack von im Topf oder Dampfgarer gedämpften, pürierten Karotten mit einem Karottengläschen verglichen hat, ist sich der Qualitätsdifferenz bewusst.“ Auch Hokkaido-Kürbis, Zucchini oder



Mag. Ingeborg Hanreich, Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin

WANN DAS BABY HUNGER HAT

Babys zeigen, wenn sie Hunger haben. Aufmerksame Mütter können diese Zeichen bald von anderen Signalen unterscheiden. Zeichen für Hunger sind:

- schnelle Augenbewegungen
- suchendes Hin- und Herdrehen des Kopfes
- erhöhte Wachheit und Aktivität
- suchende Bewegung des Mundes
- leises Seufzen und Schmatzen
- Saugen an der eigenen Hand

WANN ES ZEIT FÜR BEIKOST IST

Babys zeigen, wann sie bereit sind, ihren Speiseplan zu erweitern:

- intensivere Beobachtung und In-den-Teller-Greifen
- Kaubewegung machen, während andere essen
- Greifen mit zwei Fingern und zum Mund führen
- fast alleine sitzen und länger den Kopf gut halten können
- Das Baby braucht mehr Nahrung.
- ev. schon erste Zähne da
- Baby kann breiige Speise mit der Oberlippe selbst vom Löffel nehmen.

Pastinaken eignen sich hervorragend für erste Breimahlzeiten. Bald schon könne man diese Speisen mit einem Teelöffel Rapsöl aufwerten, der gut für den Aufbau der Zellwände ist, sagt Hanreich. „Als dritte Zutat kommen glutenfreie Beilagen dazu, wie Erdäpfel, Reis oder Maisgrieß. Dann erst wird dem Nachwuchs Fleisch in kleinen Mengen angeboten und mit Vitamin-C-reichem Saft ergänzt.“

Vorrat anlegen

Hanreich rät Eltern, die selbst kochen, gewisse Lebensmittel im Herbst auf Vorrat zuzubereiten und einzelne Komponenten getrennt in Eiswürfelbehältern tiefzufrieren. Das hilft, schnell eine vollwertige Mahlzeit zuzubereiten. Die Ernährungswissenschaftlerin verrät in ihren Büchern auch zahlreiche Tricks. So lasse sich (biologisches) Rindfleisch leichter pürieren, wenn es vorher zwei Mal faschiert wurde.

„Pro Portion Gemüse-Beilagen-Brei (mittags oder abends) reichen ein bis zwei Eiswürfelchen Fleischbrei aus.“ Einige Zutaten sind im ersten Lebensjahr nichts für Ihr Kind, betont Hanreich: „Alkohol, Limonade, Süßstoffe, Süßigkeiten, Salz, scharfe Gewürze, Käse, Wurst, Bohnen, Pilze, roher Honig, ganze oder zerteilte Nüsse sollten Sie im ersten Lebensjahr unbedingt meiden!“

6 bis 9 Monate

Manche Babys beginnen erst zwischen sechs und neun Monaten, die Löffelkost zu erforschen, andere essen in diesem Alter schon eifrig den Mittags- und vielleicht schon den Nachmittagsbrei. „Dieser besteht aus gedämpftem Obstmus (z. B. Apfel oder Birne) und geringen Mengen an glutenhaltigem Getreide. Diese Menge steigert man langsam im Zwei-Wochen-Abstand. So wird die Gluten-Unverträglichkeit Zöliakie weitgehend hintangehalten“, erklärt Hanreich.

Da nun schon die ersten Zähnchen da sind, kann im achten Monat langsam die Textur der Mahlzeiten gröber werden. Hanreich empfiehlt: „Sie können zum Beispiel zerdrückte Erdäpfel unter den Brei mischen. Viele Kinder lieben zusätzlich Fingerfood – weichgekochte Stückchen von Kürbis, Karotte oder Kartoffel und später Birne oder Banane statt dem Frischobstbrei.“

Schließlich kommt der Getreide-Milch-Brei als dritte Breimahlzeit dazu. Entweder wird eine Stillmahlzeit durch einen Getreide-Wasser-Obstmusbrei ergänzt oder der Brei kann mit PRE-Nahrung oder auch kleinen Mengen biologischer Kuhmilch zubereitet werden. „Kuhmilch soll aber wegen der anderen Eiweißzusammensetzung nicht als Getränk verwendet werden. Auch Milchprodukte (Topfen, Käse) sind noch zu eiweißreich.“

10 bis 12 Monate

Langsam und vorsichtig angepasst an das Befinden des Kindes stellen Sie die Ernährung in diesen Monaten auf Familienkost um, rät Hanreich: „Achten Sie jetzt noch auf die richtige Ölzufuhr und die milde Würzung (kein Salz!). Auch rohe Getreideflocken sind tabu. Es kann also in den letzten drei Monaten des ersten Lebensjahres noch nicht alles vom Familientisch mitgegessen werden.“

Nach dem ersten Geburtstag darf Ihr Kind einen bunten Mix an Nahrungsmitteln essen. „Führen Sie Ihr Kind langsam an eine ausgewogene Ernährung heran.“ Lehnt Ihr Kind ein Lebensmittel ab, braucht es vielleicht mehrere Anläufe, bis es sich an den Geschmack gewöhnt. Lassen Sie sich nicht abschrecken, wenn es nicht gleich von Anfang an hellauf begeistert ist. Wenn Mama, Papa und der Rest der Familie ausgewogen essen, steht auch einer gesunden, ausgewogenen Ernährung Ihres Kindes nichts im Wege. Denken Sie immer daran: Sie sind Vorbild, ob Sie wollen oder nicht. Ihr Essverhalten wird nachgeahmt – vielleicht nicht gleich, aber langfristig ganz bestimmt.

RIKI RITTER-BÖRNER ■



Hirsetopf mit Fenchel

Menge für 1 Portion ab 11. Monat, 125. Tag, vegetarisch

Zutaten: 2 EL Hirse, 50 g Bio-Karotten (1 kleine Karotte), 50 g Bio-Fenchel, 100 ml Wasser (babytauglich), 2 TL Rapsöl, 1 TL Petersilie gehackt, 3–4 EL Apfelsaft, ev. etwas Salz (nach dem ersten Lebensjahr)

Zubereitung: Waschen Sie die Hirse sechs- bis siebenmal heiß. Waschen und putzen Sie die Karotte und schneiden Sie sie in feine Scheiben. Schneiden Sie nun den gewaschenen und geputzten Fenchel in feine Streifen. Lassen Sie das Wasser aufkochen, geben Sie die Hirse sowie das Gemüse und das Rapsöl hinein. Garen Sie den Eintopf auf kleiner Flamme circa 20 Minuten lang und fügen Sie dann die Petersilie, den Apfelsaft (und für Kinder nach dem ersten Lebensjahr etwas Salz) hinzu.

Variation: Statt der Hirse können Sie auch (Vollkorn-)Nudeln oder (Vollkorn-)Reis verwenden. Diese enthalten jedoch weniger Eisen als Hirse.

Hilfswerk-Lerntraining:

Für jedes Kind eine individuelle Lösung

Markus fällt es sehr schwer, sich zu konzentrieren. In der Schule ist er langsam und das Lesen ist auch jetzt in der 3. Klasse Volksschule noch eine große Herausforderung. Dass er bei den Hausaufgaben unendlich lange sitzt, belastet ihn und auch seine Eltern.

Für Markus und alle Kinder, die Schwierigkeiten mit dem Schulalltag haben, gibt es das Hilfswerk-Lerntraining. Und das ist weit mehr als nur Nachhilfe. Denn Schulprobleme oder Ängste und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen können viele Ursachen haben. Das Lerntraining sieht eine individuelle Betreuung mit ausgewählten, auf das Kind zugeschnittenen Lernmethoden vor. Dabei wird zunächst im Gespräch mit Eltern und Kind die Ursache der Probleme ermittelt, erst danach werden gemeinsam individuelle Maßnahmen festgelegt. Je nach Bedarf unterstützen die Lerntrainer/innen in den Bereichen Legasthenie- und Dyskalkulietraining, Beheben von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen, Lernorganisation und -techniken, Durcharbeiten konkreter Stoffgebiete, Hilfe beim Spracherwerb und vielem mehr.

Lerntrainer/innen haben umfassende Ausbildungen im pädagogischen, psychologischen oder



sozialen Bereich und können hoch spezialisiert auf die jeweiligen Lernschwierigkeiten des Kindes eingehen. Gelernt wird entweder im Familien- und Beratungszentrum (12 in ganz Niederösterreich!) oder im Zuhause des Kindes, wahlweise einzeln oder in der Gruppe.

Nähere Informationen gibt es in den Familien- und Beratungszentren des Hilfswerks Niederösterreich in Amstetten, Baden, Gänserndorf, Korneuburg, Krems, Melk, Mödling, Schwechat, St. Pölten, Tulln, Waldviertel und Wiener Neustadt, unter www.hilfswerk.at/niederoesterreich oder Tel. 02742/249-0.



www.hilfswerk.at

WERBUNG