

Die ersten 1000 Tage für Mama, Papa & Kind

Ernährung während der Schwangerschaft
und den ersten beiden Babyjahren mit
den besten gluten- und milchfreien Rezepten

SASCHA INDERBITZIN
&
ULRIKE VON BLARER

BACOPA VERLAG

Inhalt

Vorwort von Dr. Michael Seefried, Kinderarzt, Zürich	8
Die Autorinnen	10
1. Einführung – wir lieben Kinder	13
2. Warum ist die Ernährung so fundamental wichtig?	15
3. Das Kind vor der Geburt – von Holz bis Wasser	19
Die 3 Schwangerschaftsphasen	20
Erste Phase: Holz, Feuer.....	20
Zweite Phase: Feuer, Erde, Metall.....	23
Dritte Phase: Metall, Wasser	25
Getreide und Hülsenfrüchte je nach Phase	26
4. Die ersten sechs Monate – schmusig schön und natürlich nährend	29
Muttermilch – Energy Drink.....	30
Kolostrum – die Vormilch stärkt die Immunabwehr.....	34
Vom Kolostrum zur reifen Milch	35
Die reife Muttermilch.....	35
Stillen trotz wenig Muttermilch	37
Stilltee – die Milchbildung fördern.....	38
Nährstoffe, die wirklich aufgenommen werden	38
Muttermilch – unnachahmlich vollendet.....	39
Eisen, bioverfügbar.....	39
Ein weiterer Grund für gute Bioverfügbarkeit: α -Lactalbumin	40
Lysozyme lösen Bakterien auf.....	41
Amylase – aus komplex wird einfach	41
Nestschutz: Antikörper	41
β -Kasein macht's möglich	41
Molke, bestens verträglich	42
Trinkmenge	44
Flaschenmilch: die TCM sagt Nein	46
5. Von sechs bis zwölf Monaten: Drink, Brei, Festnahrung	49
Selber machen: Drinks und Baby-Breie	51
Beifütterung – ausgewogen und gesund.....	60
Ciao Brei – wann ist mein Kind bereit für Festnahrung?	61
Geschmäcker und ihre Wirkung	62
6. Von zwölf bis 24 Monaten: fast schon groß.....	65
Der Sieben-Tage-Ernährungsplan	66
So? Oder doch lieber so?	67

7. Die Bestandteile der Nahrungsmittel 69

Eiweiß – tierisch oder pflanzlich	69
Steckbrief	69
Naturwissenschaft	70
TCM.....	73
Wichtig für die ersten tausend Tage	73
Getreide – es gibt einiges mehr als Weizen	73
Steckbrief	73
Naturwissenschaft	74
TCM.....	75
Getreide zubereiten.....	76
Wichtig für die ersten tausend Tage	77
Fette und Öle – aus Oliven, Leinsamen, Hanf.....	78
Steckbrief	78
Naturwissenschaft	79
TCM.....	80
Wichtig für die ersten tausend Tage	80
Milch – nö. Aus guten Gründen	81
Steckbrief	81
Naturwissenschaft	81
TCM.....	85
Wichtig für die ersten tausend Tage	85

8. Wertvolle Nahrungsmittel..... 87

Algen – nährstoffreich	87
Steckbrief	87
Wissenschaft.....	87
TCM.....	87
Wichtig für die ersten tausend Tage	88
Fisch und Meeresfrüchte – ab und zu ein wenig.....	88
Steckbrief	88
Fische	88
TCM.....	88
Meeresfrüchte.....	88
TCM.....	89
Wichtig für die ersten tausend Tage	89
Fleisch – wie Fisch: wenig und bio!.....	89
Steckbrief	89
Wissenschaft.....	90
TCM.....	90
Wichtig für die ersten tausend Tage	90
Früchte – süß und fein.....	90
Steckbrief	90
Wissenschaft.....	90
TCM.....	91
Wichtig für die ersten tausend Tage	92
Gemüse – einfach großartig, gleich nach dem Abstillen	93

Steckbrief	93
TCM.....	94
Wichtig für die ersten tausend Tage	95
Hülsenfrüchte – einweichen, aufkochen, aufleben	95
Steckbrief	95
Wissenschaft.....	95
TCM.....	95
Wichtig für die ersten tausend Tage	95
Nüsse und Samen – zum Beispiel als Mus.....	97
Steckbrief	97
Wissenschaft.....	97
TCM.....	98
Wichtig für die ersten tausend Tage	98
Sprossen und Keimlinge – ein Feuerwerk der Vitalstoffe.....	98
Steckbrief	98
Wissenschaft.....	98
TCM.....	98
Wichtig für die ersten tausend Tage	99
Zucker – eigentlich wissen wir es ja.....	99
Steckbrief	99
Wissenschaft.....	100
TCM.....	102
Wichtig für die ersten tausend Tage	103
Pilze – unbedingt.....	104
Steckbrief	104
Wissenschaft.....	104
TCM.....	104
Wichtig für die ersten tausend Tage	104

9. Einige Nährstoffe – von Eisen bis B₁₂ 105

Eisen – wow, die Algen!.....	105
Steckbrief	105
Wissenschaft.....	105
TCM.....	107
Wichtig für die ersten tausend Tage	107
Kalzium – geht auch ohne Milch	107
Steckbrief	107
Wissenschaft.....	107
TCM.....	109
Wichtig für die ersten tausend Tage	109
Nitrit – lieber nicht	109
Steckbrief	109
Wissenschaft.....	109
TCM.....	110
Wichtig für die ersten tausend Tage	110
Phosphat – lieber auch nicht.....	110
Steckbrief	110

Wissenschaft.....	110
TCM.....	110
Wichtig für die ersten tausend Tage	110
Vitamin B ₁₂ – unerlässlich für gute Nerven und mehr	112
Steckbrief	112
Wissenschaft.....	112
TCM.....	114
Wichtig für die ersten tausend Tage	114

10. Wir bauen sie neu: die Ernährungspyramide 115

Richtwerte zum Energiebedarf	116
------------------------------------	-----

Anhang 118

Glossar	118
TCM-Wirkung verschiedener Nährstoffe.....	120
Abbildungsverzeichnis.....	122
Rezepte.....	122
Tabellenverzeichnis.....	123
Literaturverzeichnis	124

Vorwort von Dr. Michael Seefried, Kinderarzt, Zürich

Essen müssen wir! Eine gesunde Ernährung ist von fundamentaler Bedeutung, weil sie hilft, Krankheiten zu vermeiden und uns gesund zu erhalten. Dies gilt insbesondere für solch delikate Lebensphasen wie die Schwangerschaft und das erste Lebensalter. Für Schwangere sowie für das heranwachsende Baby und das Kind wurde dieses Buch in erster Linie geschrieben.

Essen ist auch etwas Lustvolles und es ist gemeinschaftsbildend. Freunde laden wir zum Essen ein. In unserer modernen Welt ist es wichtiger denn je, gemeinsame Mahlzeiten in der Familie zu kultivieren.

Ernährung ist heute eine Wissenschaft mit großem Stellenwert. Seit etwa 1980, 1990 gibt es Veranstaltungen wie der „Tag der gesunden Ernährung“. Ein Gesundheitsbewusstsein rund um die Ernährung erwachte.

Es entwickelten sich zwei Strömungen:

Zum einen die auf die Gesundheit ausgerichtete Ernährungsweise, gepaart mit einem zunehmenden Bewusstsein für den Wert biologischer und biologisch-dynamischer Lebensmittel, begleitet von einem wachsenden Interesse an vegetarischer Ernährung.

Zum anderen schossen Fastfoodketten wie Pilze aus dem Boden (die ersten MacDonalD's wurden in den 70er Jahren in Deutschland und der Schweiz eröffnet) und der Anteil an Fertigprodukten nahm rasant zu.

Seit einigen Jahren nun erlebt die vegane Ernährung einen ebensolchen Boom.

Eines dürfen wir in diesen Betrachtungen nicht vergessen. Der Fleisch- und Milchkonsum in den Industrienationen ist enorm. Daraus resultiert eine heute immer noch selbstverständlich akzeptierte, aber unwürdige Massentierhaltung. Dabei wissen wir längst, dass ein solch übersteigerter Konsum nicht gesundheitsförderlich ist.

In der heute so aktuellen Umweltdebatte inklusive der mittlerweile weltweit stattfindenden Demonstrationen spielt auch unsere Ernährungsform eine nicht unbedeutende Rolle. Denn hoher Fleischverzehr ist durch die entsprechend notwendige Massentierhaltung mit allem, was dazu gehört, nicht klimaneutral – im Gegenteil!

Das bedeutet, unsere Ernährungsweise ist nicht nur eine individuelle Thematik, sie hat weitreichende Auswirkungen auf das Wohl der Tiere und das ganze Ökosystem. Aber jede Person kann ihren Beitrag dazu leisten, dass sich in diesem Bereich etwas ändert.

Und so ist es richtig und wichtig, wenn sich immer Menschen kritische (nicht dogmatische!) Fragen zum Thema Ernährung stellen und sich informieren wollen.

Dieses Buch von Sascha Inderbitzin und Ulrike von Blarer ist ein wunderbares Werk für (werdende) Mütter und ihre Kinder – aber nicht nur. Vertieft man sich in dieses Buch, so stellt man rasch fest: Es ist eine Hilfe für alle.

Das vorliegende Buch ist wissenschaftlich gut fundiert und von Herzen geschrieben. Es ist in keiner Weise dogmatisch. Persönliche Haltungen wie diejenige zur biologischen oder zur veganen bzw. zur vegetarischen Ernährung versus Fleischkonsum sind gut begründet.

Die Reihenfolge der Kapitel ist sinnvoll und übersichtlich gewählt, die einzelnen Kapitel in sich gut gegliedert, so dass Leserinnen und Leser bereits beim Überfliegen den Duktus des Inhaltes erfassen können.

Bei der Lektüre des Buches habe ich viel gelernt und viele „Aha-Erlebnisse“ haben können. Ich kann mir vorstellen, dass es einigen Leserinnen und Lesern auch so gehen wird.

Ich wünsche dem Buch eine grosse interessierte Leserschaft. Es ist sehr wertvoll als Lektüre, Nachschlagewerk oder wenn man sich mit einer bestimmten Ernährungsthematik auseinandersetzen möchte wie z.B. die Bedeutung des Zuckerkonsums bei Kindern; zudem enthält es wertvolle Rezepte, die zum Nachkochen animieren.

Das Buch ist eine große Bereicherung und ein Muss für alle, die sich mit Ernährung befassen.

Dr. med. Michael Seefried

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin/Allgemeinmedizin

Zürich und Eisenbuch, im Oktober 2019



6. Von zwölf bis 24 Monaten: fast schon groß

Etwa vom zwölften Monat an ist ein Kind bereit, Erwachsenennahrung zu essen. Diese muss aber noch klein geschnitten werden, da die zweiten Prämolaren, also die vorderen Backenzähne, erst zwischen dem 24. und 30. Monat durchbrechen. Aus arbeitstechnischen Gründen ist es empfehlenswert, dass am besten gleich alles für alle zubereitet wird: Zum Beispiel einen Linsenstock anstelle von ganzen Linsen, Selleriemus anstelle von Selleriesalat oder Buchweizen-Nockerln in Tomatensauce anstelle von Pizza. Hackfleisch geht gut in einer Mandelmussauce. Nach wie vor sind die Nieren des Kleinkindes zu berücksichtigen, die durch einen zu hohen Salzgehalt nicht überlastet werden dürfen.

Wichtig bei Mahlzeiten:

- **Regelmäßigkeit:** genug Abstand zwischen den Mahlzeiten – ca. einen Dreistundenrhythmus einhalten. Der Erwachsene hingegen schafft längere Pausen und sollte dazwischen nur trinken.
- **Abwechslung:** Wir müssen uns dessen bewusst sein, dass die verschiedenen neuen Nahrungsmittel und Geschmäcker vom Kind erst liebgewonnen werden müssen. Damit das geschieht, ist es nötig, dass der neue Nahrungsmittelgeschmack bis zu zehnmal mit unseren Geschmackspapillen in Kontakt kommen sollte.
- **Vorbildfunktion:** Wenn die Erwachsenen die Mahlzeiten wichtig nehmen, die Speisen mit Freude zubereiten, genussvoll essen, wird auch das Kind lernen, gesunde Nahrungsmittel zu mögen.
- **Wertschätzung:** Der Mahlzeit und dem Koch/der Köchin gegenüber sollte Wertschätzung gezeigt werden. Sei es der Vater oder die Mutter: Wer sich an den Esstisch setzt, darf und soll loben, was mit Stolz in Form eines speziellen und kreativen Gerichts zu Tisch gebracht wird. Denn damit das Kind neue Nahrungsmittel akzeptiert, ist der wertschätzende Rahmen des Mittag- oder Abendtischs von höchster Bedeutung.

Neue Nahrungsmittel kennenzulernen ist wichtig, denn die Nahrungsmittelindustrie reduziert unsere Geschmacksvielfalt auf wenige Geschmacksrichtungen, nämlich die gut verkäuflichen.

Dagegen schmeckt nicht jeder Apfel gleich. Daher gilt es der Normierung des Geschmacks entgegenzuwirken, indem viele Geschmacksvarianten aufgetischt werden. Die Kochenden müssen sich in Wiederholungen und auch in Kreativität und Freude am Kochen einüben, und die Essenden müssen sich in den Geschmack einüben. In der Wiederholung liegt die Kraft.

Der Sieben-Tage-Ernährungsplan

Der folgende Sieben-Tage-Ernährungsplan ist ein Vorschlag. Wenn Sie ihm folgen, ernähren Sie Ihr Kind gesund und es lernt verschiedene Geschmäcker kennen.

Sieben Tage Abwechslung	Kohlenhydrate	Eiweiß	Gemüse	Öle
1	Quinoa	Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)	Karotten	Olivenöl Kürbiskernöl Hanföl Walnussöl Ölmix Kokosöl (das einzige Öl auch für die heiße Küche, die anderen Öle eignen sich nicht zum Erhitzen)
2	Buchweizen	Tofu (Sojaprodukte)	Pastinake	
3	Hirse	Pilze / Algen	Knollensellerie	
4	Mais	Eier	Süßkartoffel	
5	Reis	Fleisch	Kohlrabi Fenchel	
6	Dinkel	Fisch	Brokkoli Blumenkohl	
7	Hafer	Samen / Nüsse (als Mus, Flocken gequetscht oder gemahlen)	Randen (gekocht)	

Tabelle 9: Sieben-Tage-Ernährungsempfehlung.

Für Zwischenmahlzeiten oder für Frühstücksbrei sollen natürlich saisonale und wenn möglich einheimische Früchte genommen werden. Außerhalb der Fruchtesaison empfehlen wir gefrorene oder gedörnte Früchte, vor allem Beeren: Goji-Beeren, Maulbeere, Inkabeeren, Erdbeeren, Sauerkirschen. Zwetschgen, Äpfel, Birnen, Feigen, Datteln werden idealerweise über Nacht eingeweicht. Das Fruchtwasser kann zum Kochen mitgenutzt werden. Grundsätzlich empfehlen wir Früchte in Maßen, da sie einen sehr hohen Süßegehalt aufweisen und wir wollen die Kinder nicht zu sehr auf „krass süß“ polen. Industrienahrung bitte ganz weglassen. Es gibt kein Produkt, wo nicht Industriezucker zugesetzt wurde.

Im Rezeptteil haben wir entsprechende Rezepte zusammengestellt, basierend auf der Sieben-Tage-Ernährungsempfehlung.

So? Oder doch lieber so?

Die unten gezeigte Gegenüberstellung von Vollwerternährung (wie von uns empfohlen) und üblicher denaturierter (industrialisierter) Ernährung soll Müttern, Vätern und Ernährern, ja uns allen die Augen öffnen.

Vollwerttagesplan

Frühstück	Znüni Zwischen- mahlzeit	Mittagessen	Zvieri Zwischen- mahlzeit	Abend- essen
Gekochte Hirse mit Betacarotin und Nussmus (aus Mandeln, Cashewkernen, Haselnuss usw.)	Frucht Sesamkräckers	Linzen mit Tofu und Blumenkohl	Chiapudding mit Beeren oder Kakao und Nüssen	Zucchetti-Mandelcreme-Suppe Kichererbsen mit Tomatensauce
Haferflocken mit Betacarotin und Nussmus (aus Mandeln, Cashewkernen, Haselnuss usw.)	Frucht	Fisch Hühnerfleisch mit Gomasio und Karotten	Mandelmus-Bananen-Shake	Brokkolisuppe mit Sesammus Linsen und Artischockenherzen

Tabelle 10: Vollwerttagesplan.

Denaturierter Tagesplan

Frühstück	Znüni Zwischenmahlzeit	Mittag- essen	Zvieri Zwischenmahlzeit	Abend- essen
1 Scheibe Weißbrot oder Halbweißbrot mit Butter und Marmelade oder Honig	1 Stück Brot oder 1 Gipfeli	Pasta mit Tomatensauce und Käse	Fruchtdrink Obstsaft aus der Flasche	Café complet (Brot, Aufstrich, Wurst, Käse, Butter)
Cornflakes / Snacks mit Milch und Kakao	Schoggistängeli	Pizza, Fischstäbchen mit Mayo oder Chicken-nuggets	Kräckers oder Brot mit Marmelade	Tiefgefrorene Plätzli / Pizza oder Spaghetti mit Tomatensauce
Nichts	Käse- oder Fleischsandwich	Hörnlauf Nudelgericht mit Hackfleisch und Käse	Nutellabrot (Nussnougatcrème)	Poulet / Hühnchen mit Reis
Brot, Butter, Honig	Gipfeli / Hörnchen	Pommes mit Ketchup	Frosties mit Milch	Fertigstocki Kartoffelbrei mit Bratensauce
Nichts	Popkorn oder Darvida Weizen Kräcker (Gebäck)		Comella / Schokodrink oder andere Tetrapackdrinks	Denaturierter Reis / geschälter Parboiled Reis mit Schweinefleisch

Tabelle 11: Tagesplanung (denaturiert).