

Dörthe Ziemer, Freie Journalistin

Stipendiatin der Europäischen Journalisten Fellowships 2013/14
mit dem Thema: „Der Brei-K(r)ampf“ -
Säuglingsernährung zwischen Wirtschaft, Wissenschaft und Medien
www.doerthe-ziemer.de

25. September 2015

10. Deutscher Still- und Laktationskongress, 24.-26.9.2015, FU Berlin

Vortrag „Gut ist, was dem Baby guttut –

Über den Zeitpunkt der Beikosteinführung wird noch immer kontrovers diskutiert“

Gliederung

These:

Die Empfehlung, Babys vor dem 7. Lebensmonat Beikost anzubieten, ist durch wirtschaftliche Interessen beeinflusst.

1. Beikost ab dem 5. Monat vs. Beikost ab dem 7. Monat – ein kurzer Überblick
2. Auf der Suche nach Gründen für die Kontroverse:
Wie wirtschaftliche Interessen auf Fachverbände und Multiplikatoren wirken
3. Was tun? – Praktische Erfahrungen

1. Kurzer Überblick

Die in Deutschland verbreitete Empfehlung, Beikost frühestens ab dem 5. Monat und spätestens ab dem 7. Monat zu geben und dies möglichst unter dem Einfluss des Stillens zu tun, geht auf eine Konsensentscheidung verschiedener Fachverbände zurück. Dieser Konsens wurde 2010 unter der Regie des Netzwerks Junge Familie entwickelt. Das Netzwerk wird vom Bund gefördert und will mit dem Konsens einheitliche Botschaften an Multiplikatoren und Eltern aussenden. Zuvor hatte jede Fachgesellschaft ihre eigenen Empfehlungen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO und andere internationale Verbände hingegen empfehlen, mit der Beikost ab dem 7. Monat zu beginnen.

Folgen Eltern also der Weltgesundheitsorganisation, geben sie Beikost erst, wenn das Baby sechs Monate alt ist. Folgen sie der Netzwerk-Empfehlung, fangen sie frühestens mit der Beikost an, wenn das Baby vier Monate alt ist. Folgen sie gar der Aufschrift auf den Babybrei-Gläschen, fangen sie schon im und nicht erst nach dem vierten Monat an, weil auf den Gläsern groß die Zahl 4 zu lesen ist. Denn den klein geschriebenen Zusatz „nach dem“ ignorieren sie womöglich. Denn auf den Gläsern für ältere Kinder steht immer „ab dem“ 5. oder 6. Monat.

Zwischen dem frühestmöglichen Zeitpunkt der Beikost-Einführung nach der einen und der anderen Empfehlung liegen also zwei Monate, im Extremfall sogar drei Monate.

Was spricht aus wissenschaftlicher Sicht für die eine oder andere Position? Zur Begründung der Position des Netzwerks Junge Familie wird vor allem das Argument Allergieprävention herangezogen. Demnach soll es keinen positiven Effekt im Hinblick auf die Allergieprävention bringen, länger als vier Monate voll zu stillen. Außerdem soll während der Beikost-Einführung weiter gestillt werden.

Statistische Erhebungen zeigen, dass nur knapp 20 % aller Frauen 6 Monate voll stillen und die Gesamtstilldauer durchschnittlich 7,5 Monate beträgt. Der logische Schluss des Netzwerks ist es nun, nicht erst nach dem sechsten Monat mit der Beikost zu beginnen, weil sonst die Beikost-Gabe in den wenigsten Fällen unter dem Einfluss des Stillens erfolgt. Die Frauen, so heißt es beim Netzwerk, sollen mit einer unrealistischen Vorgabe nicht überfordert werden.

Allerdings wurde die Leitlinie, die für diese Argumentation herangezogen wurde, missverständlich interpretiert: Die präventive Wirkung über den 4. Monat hinaus konnte deshalb nicht belegt werden, weil ein längerer Zeitraum nicht betrachtet wurde. Der Umkehrschluss, der Beikost-Start zu diesem Zeitpunkt sei besonders günstig, ist also nicht richtig. Er hat sich aber in der Empfehlung, nach dem 5. Monat beginnen zu dürfen, manifestiert. Ähnliches gilt für die Prävention von Zöliakie. Dazu soll Gluten zwischen dem 4. und 6. Monat unter Einfluss des Stillens gegeben werden. Neuere Forschungsergebnisse bestätigen dies aber nicht.

Zur Begründung der Position der Weltgesundheitsorganisation wird vor allem der Schutz vor Infektionen herangezogen. Die Infektionsgefahr ist zwar in Entwicklungsländern ungleich höher als in den Industriegesellschaften. Die WHO spricht ihre Empfehlung aber explizit für alle Länder aus. Mit einer längeren ausschließlichen Stilldauer sinkt das Risiko erheblich, an Atemwegsinfektionen, Lungenentzündungen, Mittelohrentzündungen und Magen-Darm-Infekten zu erkranken und später fettleibig zu werden. Die Empfehlung, 6 Monate voll zu stillen, müsste daher auch im Interesse staatlicher Gesundheitsprävention sein.

Ein weiteres Argument für einen früheren oder späteren Beikost-Start ist die Nährstoffversorgung. Diese sieht das Netzwerk Junge Familie gefährdet, wenn später als zu Beginn des 7. Monats Beikost gegeben wird. Das hat eine systematische Übersichtsarbeit der internationalen Cochrane Collaboration (CC) jedoch nicht bestätigt.

Die Autoren dieser Übersichtsarbeit sehen in der Diskussion zwischen dem Standpunkt „4-6 Monate voll stillen“ und dem Standpunkt „6 Monate voll stillen“ den Ausdruck eines vermeintlichen Dilemmas. Des Dilemmas nämlich zwischen dem präventiven Effekt der Muttermilch vor Infektionskrankheiten und einer möglicherweise unzureichenden Energie- und Nährstoffzufuhr durch Muttermilch. Die Autoren kommen jedoch zu dem Schluss, dass ein solches Dilemma nicht besteht, weil bei 6 Monate voll gestillten Kindern keine Defizite im Wachstum und in der Nährstoffversorgung beobachtet wurden. Deshalb sollte der Studie zufolge die Grundlage einer öffentlichen Gesundheitspolitik die Empfehlung des 6-monatigen Vollstillens sein. Das gilt für Entwicklungs- und Industrieländer gleichermaßen.

Fazit: Für die Allergieprävention kommt es vor allem darauf an, Beikost unter dem Einfluss des Stillens zu geben, egal, wie lange ausschließlich gestillt wird. Im Hinblick auf die Nährstoffversorgung bestehen keine Nachteile beim 6monatigen Vollstillen im Vergleich zum 4monatigen. Und längeres ausschließliches Stillen wird zum Schutz vor Infektionen empfohlen.

Wenn aus wissenschaftlicher Sicht also eher die Position der Weltgesundheitsorganisation als die Position des Netzwerks Junge Familie zu bevorzugen ist, was spricht dann sonst für die Position des Netzwerks? Mit dieser Frage bin ich beim 2. Teil meines Vortrages, den ich mit einem Rechenbeispiel einleiten will.

2. Beispiele für Einflussnahmen

Im September 2014 wurden in der Stadt München knapp 1.700 Kinder geboren. Werden diese Kinder nach den Empfehlungen des Netzwerks ernährt und mit Gläschenkost gefüttert, so müssen ihre Eltern für die ersten drei Monate Beikost rund 213 Euro aufwenden. 1.700 Elternpaare geben 362.100 Euro dafür aus, das macht bei einer durchschnittlichen Rendite von 15 Prozent 54.315 Euro Gewinn für den Hersteller.

Es macht also aus wirtschaftlicher Sicht einen großen Unterschied, ob Babys drei Monate früher oder später mit Brei gefüttert werden. Man darf deshalb annehmen, dass die Hersteller versuchen, Einfluss auf die Empfehlungen zur Beikost zu nehmen. Dazu habe ich mir die Strukturen rund um das Netzwerk Junge Familie und die beteiligten Personen einmal genauer angesehen.

Zunächst ist festzuhalten, dass Kritiker bereits in dem formalen Vorgehen der Konsensbildung im Netzwerk wissenschaftliche Unzulänglichkeiten sehen: Statt eines systematischen wissenschaftlichen Reviews, wie ihn die WHO für ihre Empfehlungen vornimmt, fand bei der Konsensbildung eine Verhandlung über bestehende Positionen der Fachgesellschaften statt.

An den Beratungen beteiligte Personen berichten, dass die Konsensfindung zur Stilldauer besonders strittig und sogar emotional war. Nach „schwerem Ringen“, schrieb damals die Berliner Zeitung, war es den Schulmedizinern gelungen, die Hebammen ins Boot zu holen. Die Hebammen blieben jedoch

unzufrieden mit dem Kompromiss. Im Laufe des Prozesses wurde sogar eine Hebamme als Vertreterin in der Lenkungsgruppe ausgetauscht.

Beteiligte berichten ferner von einer Meinungsführerschaft von Kinderärzten und Ernährungswissenschaftlern im Netzwerk. Unter diesen Meinungsführern sind solche, die stark mit der Industrie verbandelt sind. Dabei geht es gar nicht immer um direkte Einflussnahme, sondern auch um einen beruflichen Hintergrund mit großer Nähe zur Industrie.

So war an der Entstehung der Handlungsempfehlungen des Netzwerks eine freie Redakteurin beteiligt, die sich selbst als food-Journalistin bezeichnet. Auf ihrer Website schreibt sie: „Ich präsentiere Food in allen Facetten und beantworte gerne auch knifflige Fragen. PR-Agenturen und die Foodindustrie sind dabei meine Auftraggeber.“ Zu diesen Auftraggebern gehört auch der Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie, für den sie schon einmal eine überaus verzehrerfreundliche Pressemitteilung unterstützte. Darin warb sie als Ernährungsexpertin im Vorfeld der Fußball-WM 2010 für einen zwar maß- aber doch genussvollen Süßigkeitenkonsum vor dem Fernseher.

In der Lenkungsgruppe des Netzwerks Junge Familie ist neben den Berufsverbänden und fördernden Ministerien auch die Plattform Ernährung und Bewegung (kurz: PEB) vertreten. Sie ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wissenschaft, Wirtschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Diese setzen sich laut Eigenbeschreibung „aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein“. Unter den Mitgliedern der PEB sind auch viele Nahrungsmittelhersteller, deren Produkte einem gesundheitsförderlichen Lebensstil entgegenstehen.

Die PEB wurde auf Wunsch der beteiligten Ministerien in die Lenkungsgruppe des Netzwerks aufgenommen – ungeachtet ihrer umstrittenen Rolle als Einfallstor für Lobbyisten: Als Diskussionsplattform 2004 gestartet, ist sie nach zehn Jahren zu einem „schwarzen Loch“, geworden, „in dem alle guten Absichten verschwinden“. So formulierte es die frühere Verbraucherschutzministerin Renate Künast in einem Bericht des ZDF-Magazins Frontal 21. Diesem Bericht zufolge gibt die Industrie in der PEB den Ton an und lehnt Vorschläge, die umsatzschädigend sein könnten, ab.

Verbraucherschutzorganisationen wie Foodwatch erkennen dahinter einen Mechanismus: Unternehmen versuchen in solchen Plattformen, in die politische Debatte einzugreifen, um Regulierung abzuwenden. Und sie wollen den Anschein erwecken, dass sie mit sozialem Engagement und als verantwortungsvoller Partner für die Gesellschaft unentbehrlich sind.

Im wissenschaftlichen Beirat des Netzwerks ist mit Mathilde Kersting das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund vertreten. Es hat den Ernährungsplan für das erste Lebensjahr entwickelt, den auch das Netzwerk empfiehlt. Das Institut ist in den vergangenen Jahren immer wieder durch Forschung im Interesse der Industrie aufgefallen.

So veröffentlichte es 2010 die Ergebnisse einer Studie, wonach Stillkinder rechtzeitig eisenreiche Beikost benötigen, weil ansonsten Eisenmangel drohe. Ein Journalist der Tageszeitung „Die Welt“ sah sich die Studienergebnisse damals genauer an und befragte Wissenschaftler anderer Einrichtungen. Er kam zu dem Ergebnis, dass das Gegenteil der Fall ist und Eltern keine Angst vor einer Eisenmangel-

Anämie ihrer Säuglinge haben müssen. Die Studie des FKE wurde von der damals noch existierenden Marketinggesellschaft der Deutschen Agrarwirtschaft CMA mitfinanziert. Es ging offensichtlich darum, den Absatz fleischhaltiger Babybreie zu erhöhen, der durch eine neue Richtlinie für Beikost einen Dämpfer bekommen hatte.

Ein gutes Jahr später berichtete ebenfalls die „Welt“ über ein Gütesiegel, das das FKE entwickelt hatte. Das Siegel wurde gegen Bezahlung an Nahrungsmittelhersteller vergeben, deren Produkte den Grundsätzen einer „Optimierten Mischkost“ entsprechen. Das Siegel wurde zum Beispiel auch an den Fruchtzwerge-Joghurt von Danone vergeben, wobei der Joghurt nur innerhalb einer kompletten Zwischenmahlzeit mit einem Roggenbrötchen mit Butter, Apfel, Gurke und einem Glas Wasser als „optimal“ gilt. Die Fruchtzwerge, die pro Becher drei Gramm Frucht und sechs Gramm Zucker enthalten, tragen also nicht das Gütesiegel, weil sie so wertvoll sind, sondern weil sie eine sonst ausgewogene Zwischenmahlzeit ergänzen. Dennoch suggerierte das Siegel, der Joghurt wäre für sich genommen ein wertvolles und ausgewogenes Produkt.

Auch bei anderen Forschungsprojekten, so zum Beispiel bei einem Projekt zu Tiefkühlbreien, kooperiert das FKE mit Nahrungsmittelherstellern – mit dem Anspruch, deren Produkte zu verbessern. Doch die Frage ist, ob Kinder Fertigprodukte überhaupt brauchen. Das halten zumindest Verbraucherschützer dem FKE entgegen.

Ein weiteres Beispiel für die Verquickung von Industrie und Forschung ist der Münchner Kinderarzt Berthold Koletzko. Er ist der Sprecher des wissenschaftlichen Beirates des Netzwerks und forscht an der Verbesserung von künstlicher Säuglingsmilch. Koletzko, zugleich Mitglied der Nationalen Stillkommission, gibt zwar in einem seiner wissenschaftlichen Artikel an, „für das Stillen voreingenommen zu sein“. Und die Erforschung besserer Produkte für all jene, die nicht stillen, steht für ihn nicht im Widerspruch zu seiner Tätigkeit in der Stillförderung. Er setzt sich außerdem für das Verbot von unangemessener Werbung für Säuglingsnahrung ein.

Das alles hält Berthold Koletzko jedoch nicht davon ab, auf einer Konferenz in Leipzig (Jahrestagung der DGKJ 2014) in einem Industriesymposium aufzutreten. Das Symposium wurde durch die Firma Hipp gesponsert, Koletzko präsentierte seine Forschungsergebnisse zu einer Hipp-Pulvermilch. Diese Milchnahrung sei, so Koletzkos Grundaussage, wieder ein Stück besser als die Vorgängerprodukte – und der Muttermilch wieder ein Stück ähnlicher. Diese Studie wurde von Hipp finanziell unterstützt. Abschließend lud Koletzko das Auditorium – in der Mehrheit Kinderärzte – zu einer Bockwurst an den Stand der Firma Hipp ein, wo Botschaften leuchteten wie „Nach dem Vorbild der Natur“.

Dieses Beispiel zeigt das Grundproblem bei industriefinanzierter Forschung: Die so finanzierten Wissenschaftler sind Diener zweier Herren, was ihre Unabhängigkeit beeinträchtigt. Es hat sich gezeigt, dass Wissenschaftler Daten – auch unbewusst - unterschiedlich beurteilen, je nachdem, ob Interessenkonflikte vorliegen. Die Wissenschaft bemüht sich um Transparenz, indem am Ende jeder Studie Interessenkonflikte durch Verbindungen der Autoren zur Industrie angegeben werden.

Doch selbst die Angabe so eines Interessenkonflikts kann sich unbewusst auswirken, sodass Informationen stärker verzerrt werden als ohne Offenlegung. Beim Vorliegen eines Interessenkonfliktes steht nicht nur die Glaubwürdigkeit des Wissenschaftlers auf dem Spiel. Infrage gestellt ist auch die Plausibilität politischer Entscheidungen, die auf der Grundlage von solch fragwürdig finanzierter Forschung getroffen werden. Deshalb fordern Verbraucherschützer, dass sich

politische Entscheidungen und staatliche Empfehlungen ausschließlich auf unabhängige und öffentlich finanzierte Forschung stützen.

Dazu noch ein weiteres Beispiel, das nichts mit dem Netzwerk Junge Familie zu tun hat, wohl aber mit der Dauer des ausschließlichen Stillens. Eine 2010 im British Medical Journal erschienene Studie kommt nach einem Review verschiedener, selbst ausgewählter Studien zu dem Schluss, dass es in den westlichen Industrieländern keine Notwendigkeit für eine sechsmonatige ausschließliche Stilldauer gibt. Im Gegenteil: Die Gefahren einer Eisenmangel-Anämie oder drohende Allergien und Zöliakie sprechen den Autoren zufolge dagegen. In der Erklärung zu Interessenkonflikten geben drei von den vier Forschern an, in den vergangenen drei Jahren beratend für Hersteller von Babymilch und Beikost tätig gewesen zu sein und / oder Forschungsgelder von ihnen empfangen zu haben. Drei von Vier Autoren dieser Studie sind also wiederum Diener zweier Herren.

Was dieses Beispiel noch interessant macht, ist die Rezeption in der deutschen Presse. Ein Artikel im Berliner Tagesspiegel referiert die Ergebnisse dieser Studie ohne auf den Interessenskonflikt hinzuweisen. Drei Tage, bevor der Artikel im Tagesspiegel erschien, gab es zu der Studie kritische Stellungnahmen der Weltgesundheitsorganisation und der britischen NGO Baby milk action. Diese fanden in dem Artikel jedoch keine Berücksichtigung – die Studienergebnisse wurden ohne Kritik wiedergegeben.

Ähnlich wurde die erwähnte Studie zur fleischhaltigen Beikost des FKE Dortmund von der Deutschen Presseagentur aufgegriffen. In weiten Teilen referierte die dpa nur die Pressemitteilung, die über die Studienergebnisse informierte. Der dpa-Text erschien in vielen deutschen Zeitungen, auch in der Tageszeitung Die Welt. Dort las sie der erwähnte Journalist, der sich daraufhin die Studie noch einmal genauer ansah und zehn Tage später ebenfalls in der „Welt“ das Gegenteil feststellte.

Darüber, wie die Medien beim Transfer von wissenschaftlichen Erkenntnissen ihrer Aufgabe häufig nicht gerecht werden, und auch über die Schnittstelle zwischen Forschung und Pressestelle ließe sich ein eigener Vortrag halten. Deshalb will ich an nun zum dritten, Teil meines Vortrags übergehen. Nämlich zu der Frage – was sollen Eltern also tun? Dabei möchte ich keine Empfehlungen aussprechen, sondern von praktischen Erfahrungen meiner Gesprächspartner berichten.

3. Was tun? Praktische Erfahrungen

Die allermeisten Broschüren und Faltblätter enthalten den Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung. Dieser empfiehlt den ersten Brei ab dem 5. Monat. Auf den Breigläschen prangt groß die 4. Und die WHO empfiehlt das ausschließliche Stillen bis zum 6. Monat. Die Verwirrung ist groß und die Entscheidung, welche Empfehlung die überzeugendere ist, bleibt letztlich bei den Eltern.

Das Ziel des Netzwerks Junge Familie, einheitliche Empfehlungen herauszugeben, ist nicht erreicht. Zwar verlinkt inzwischen auch der Deutsche Hebammenverband auf die Empfehlungen des Netzwerks, obgleich er sich mit dem so genannten Konsens schwer tut. Zugleich bleiben viele Hebammen in ihrer täglichen Beratungspraxis bei den 6 Monaten. Im vergangenen Jahr hat der Hebammenverband zudem einen Flyer zur „Beikost nach Bedarf“ entwickelt, der den Empfehlungen des FKE entgegensteht. Das Konzept der „Beikost nach Bedarf“, bei dem dem Baby nach sechs

Monaten zwanglos verschiedene Lebensmittel, auch Fingerfood, zum Ausprobieren angeboten werden, wird vom Netzwerk als nicht geeignet bezeichnet.

Alle Eltern, deren Babys Beikost entsprechend den Empfehlungen des Netzwerks Junge Familie und des FKE Dortmund gänzlich ablehnen, müssen sich nach Alternativen umsehen. Die „Beikost nach Bedarf“ ist dabei eigentlich ganz naheliegend und dennoch erscheint sie aufgrund der jüngsten Tradition der Breifütterung in Deutschland zunächst ungewöhnlich: Man bietet dem Säugling nach dem 6. Lebensmonat und wenn er bereit dazu ist und Interesse zeigt, Fingerfood an. Das können gedünstete Gemüsestückchen sein, gegartes Fleisch, Brotkanten - alles, was das Kind in die Hand (Faust) nehmen und mit dem Mund erkunden kann. Das Baby entscheidet dabei selbst, wie viel es isst – und wieviel (Mutter-)Milch es darüber hinaus benötigt. Die Essportionen werden langsam immer größer, die Nachfrage nach Muttermilch immer geringer – das Baby stillt sich selbst ab. „Baby led weaning“ – Baby geführtes Abstillen – hat Gill Rapley diesen Prozess genannt. Sie verweist selbst darauf, dass dies eigentlich nichts Neues, sondern etwas ganz Natürliches ist – sie sagt: „Überall auf der Welt gibt es Eltern, die von sich aus darauf gekommen sind, indem sie ihrem Baby einfach zugeschaut haben.“

Das Vertrauen in alternative Methoden wie Beikost nach Bedarf lässt sich vielleicht auch mit Erfahrungen wie diesen herstellen, die eine Studentin in Westbengalen gemacht hat. Ihre Professorin berichtet darüber:

„Sie hat dort 40 verschiedene Familien besucht und den ganzen Tag beobachtet, was die Kinder essen, wie lange sie gestillt werden. Sie hat die Zutaten für die Zubereitung der Mahlzeiten abgewogen. Ihre Beobachtung war: Wenn die Mütter selbst Brei kochen, dann aus Getreidemehl und Wasser. Aus Zeitgründen füttern sie ihr Baby gar nicht selbst, sondern stellen die Schale vor das Kind hin. Das Kind zeigte dabei oft wenig Interesse an dem Brei. Wenn das Kind aber noch dasaß, als die Familienkost hingestellt wurde, hat es gern zugegriffen. Der Getreidebrei hatte einen viel geringeren Nährwert als die Familienkost. Die Arbeitsbelastung für die Frau war durch das Breikochen höher – sie musste extra Feuer machen. Der Brei stand oft länger in der Hitze herum und war dann vielleicht schon kontaminiert. Da ist Familienkost einfach besser.“

Neben der Betrachtung von Verflechtungen zwischen Industrie und Wissenschaft hilft auf der Suche nach dem passenden Beikostweg sicherlich auch ein historischer Rückblick. Der spanische Kinderarzt Carlos Gonzáles hat die empfohlenen Verzehrsmengen aus spanischen Ratgebern verschiedener Erscheinungsjahre verglichen. Er stellte fest, dass

- die empfohlenen Mengen immer größer wurden und zweifellos auch die Zahl der Kinder zunahm, die diese Mengen nicht schaffen,
- die Vielfalt bei den empfohlenen Lebensmitteln zunahm, während unsere Urgroßeltern bis zum 5. Lebensjahr kein „normales Essen“ aßen,
- die Zeitpunkte der ersten Beikostfütterung nach vorn rutschten,
- gestillte und Flaschenkinder in unzulässiger Weise miteinander verglichen und mit denselben Verzehrempfehlungen bedacht wurden,
- Vitaminmangel bei Säuglingen vor allem durch zerstörte Vitamine in künstlicher Säuglingsnahrung auftrat.

Dazu passt, dass die Weltgesundheitsorganisation in ihren Empfehlungen generell von „food“ spricht, ohne dies näher zu spezifizieren. Sie überlässt es also den Eltern weltweit, welche Form von Essen sie ihrem Säugling geben. In der englischsprachigen Literatur zum Thema ist man in den vergangenen 15 Jahren dazu übergegangen, von „complementary food“ (zusätzliches Essen) statt von „weaning food“ (Abstill-Essen) zu sprechen. Das zeugt von der Erkenntnis, dass die erste Beikost dazu dienen soll, das Essen, die Geschmacksrichtungen und die Konsistenzen kennen zu lernen und die notwendige Motorik zu üben, während das Kind weiter gestillt wird.

So ähnlich hat es eine junge Mutter gemacht, die ich für einen Zeitungsartikel zu ihren Beikosterfahrungen befragt habe. Sie erzählt:

„Zu Beginn der Beikostzeit hatte ich noch das Gefühl, konsequent nach dem Ernährungsplan für das erste Lebensjahr handeln zu müssen. Doch das dauerte nicht lange. Wann ist welcher Brei dran und wie muss dieser zubereitet werden? – das konnte ich mir einfach nicht merken. Es passte auch nicht immer in unseren Alltag, stets zur selben Zeit Brei zu füttern. Und meine Tochter hatte, obwohl sie sich anfangs ganz willig füttern ließ, nach zwei Wochen keine Lust mehr auf Brei. Als Berlinerin habe ich öfter Kontakt zu jungen Müttern aus anderen Ländern. Und die füttern ihrem Baby alles Mögliche, zu jeder Zeit. Das probierte ich dann auch – mal ein Stück Brot, mal eine Scheibe Gurke, dann mal wieder Brei oder nur Muttermilch, also nach dem Prinzip „Gut ist, was dem Kind gut tut.“