

Presseinformation: Essen & Trinken im Säuglingsalter, 9. Auflage 2021

Essen und Trinken im Säuglingsalter

Mag. Ingeborg Hanreich,
176 Seiten, 5 farb. Tab., 20 farb. Fotos
9. Auflage 2021, Verlag I. Hanreich
Preis: € 19,90 (D) | € 19,90 (A) | 28,90 CHF
ISBN: 978-3-901518-49-2

Direkt erhältlich bei:

Verlag I. Hanreich
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien
Tel.: (043 699) 17197503,
www.hanreich-verlag.at
oder in Ihrer Buchhandlung



Brei oder breifrei? Die elegante Lösung

Neben der Frage nach der besten Zeit für den Beikostbeginn beschäftigt „junge Mütter“ vor allem die Frage nach der richtigen Methode. Manche Babys wollen keinen Brei, aber ist der breifreie „BLW-Weg“ wirklich das Richtige für jedes Kind? Die Jahrhunderte bewährte Methode, Brei und Fingerfood zu kombinieren, muss vielleicht nur eine sanfte Änderung erfahren, statt eines Entweder-Oders!

Spaß als oberste Prämisse ist eher eine moderne Erfindung – auch in der Baby-Ernährung. Doch die BLW-(Baby-led-weaning)-Methode hat sicherlich das Augenmerk verstärkt auf Signale des Kindes und Selbstbestimmtheit gelegt. Die goldene Regel in der Kinderernährung „Die Eltern bestimmen, WAS und WANN gegessen wird, die Kinder, OB und WIE VIEL verzehrt wird“ ist zwar im Säuglingsalter flexibel zu handhaben – wie jede Mutter weiß, die versuchte ein Baby nach dem 4-Stunden-Rhythmus der Nachkriegszeit zu stillen.

„Stillen nach Bedarf“ führte eindeutig zu zufriedeneren Babys und zu weniger gestressten Müttern. Auch BLW, das oftmals übersetzt wird mit „Beikost nach Bedarf“, besser jedoch als „spielerische breifreie Beikostmethode“ deklariert werden sollte, hat jedenfalls wünschenswerterweise das Bedürfnis von Babys und ihre Signale in den Focus gelenkt.

Wird ein gestilltes Kind mit Fingerfood an Beikost herangeführt und sollen primär heimische Zutaten verwendet werden, werden oft wochen- und monatelang nur wenige Mengen gegessen und Stillen muß die mehr als ganze Basis der Ernährung liefern.

Nach dem 6. Monat werden nämlich nach und nach einzelne Nährstoffe knapp, die durch Brei gut ergänzt werden können, sodaß Kinder mehr als üblich trinken müssen. Ist die Stillende nicht gut versorgt, geht das auf ihre körperlichen und psychischen Kosten!

Gerade Öle sowie eisen- und zinkreiche Zutaten sind aber von Beikostbeginn an gefragt – ein Spagat, der mit wenig fundierter Information bewältigbar ist. Die Auswahl der Zutaten muß in der Hand kundiger Mütter bleiben und vielleicht ist ja die alte Kombination „Brei & Fingerfood“ im neuen Kleid der elegantere Weg.

Ingeborg Hanreich ist als Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin eine gefragte Kinderernährungsexpertin. Sie hat eine Reihe sehr erfolgreiche Rezept- und Ernährungsbücher veröffentlicht mit dem Schwerpunkt Ernährung von Mutter und Kind.

Gerne senden wir Ihnen auf telefonische Anfrage ein Rezensionsexemplar, Coverbild etc. zu. Diese finden Sie auch auf unserer Webpage. Wir bitten Sie beim freien Abdruck unbedingt die Webpage www.hanreich-verlag.at anzugeben, da dies der schnellere Weg für Mütter ist, die dringend Unterstützung brauchen.