

## Zoff ums Beifüttern



Der Klassiker. Baby wächst und gedeiht an der Brust. Aber irgendwann braucht es mehr als Muttermilch. Aber wann? Und was? Und wie?

Da kommt Hilfe gelegen. Und sie kommt in Form schöner Grafiken. Die hier fand ich beim Aufräumen diverser Stapel in einem Elternmagazin:



Schön, bunt und übersichtlich, ein echter „Ernährungsfahrplan für das 1. Jahr“. Er findet sich in ähnlicher Form auf vielen Webseiten, von baby-und-familie.de bis babyclub.de. Über den Tag verteilt gibt es 5 mal Fläschchen oder die Brust, ab dem 5. Monat (in manchen Plänen auch ab dem 7. Monat) wird einfach jeden Monat eine Brustmahlzeit durch einen Babybrei ersetzt. Nach fünf Monaten ist das Baby mit den Stufen durch, die Brust kann außer Dienst gestellt werden.

Wie praktisch! Aber der Leser ahnt schon... Ja genau. Selbst wenn wir einmal die komplett sinnfreie erste Zeile weglassen (5 Stillmahlzeiten? In 24 Stunden? Für ein BABY? Wie bitte?) – da bleiben dann doch Fragen...

### Ganze Brustmahlzeiten ersetzen?

Eltern, die das bei ihrem Baby einmal versucht haben, wissen: das endet mit Schweiß und Tränen. Heute verstehen wir auch, warum das so ist: Babys brauchen Zeit, um sich an die neuen Geschmackstoffe, die neue Textur und die neue Art des Schluckens zu gewöhnen. Sie probieren zunächst mal, bevor sie überhaupt nennenswerte Mengen zu sich nehmen. Und sie brauchen für den Angriff auf die neue Nahrungswelt den richtigen Erforschungsmut. Den haben Babys aber nicht, wenn sie einen Bärenhunger haben – der treibt sie zuerst einmal an die Brust. Zurecht, denn da bekommen sie in kurzer Zeit viel mehr Kalorien als jeder Brei ihnen liefern würde. Erst wenn sie entspannt sind, wenden sie sich dem Neuen zu. Kein Wunder nehmen sie Beikost lieber, wenn sie schon an der Brust waren. Und kein Wunder gehen sie oft eher spielerisch zwischen den Mahlzeiten auf neue Nahrungsquellen zu, einen Brotkanten zum Beispiel.

### Die Schälchen in der Grafik...

Beikost, so suggeriert die bunte Tabelle, ist Breikost. Aber stimmt das denn? Aus evolutionärer Sicht sind gewiss Zweifel angebracht, der Pürierstab wurde ja erst in jüngster Zeit erfunden. 99% der Babys, die jemals auf dieser Erde gelebt haben, mussten sich mit anderweitig mundfertig gemachter Nahrung zufrieden geben. Und dass das auch problemlos geht, zeigen die Erfahrungen der Eltern, die ihre Kleinen mit am Essen fängern, lutschen und spielen lassen. Diese vom Baby selbst gesteuerte Beifütterung kommt dem Wirksamkeitsdrang der Babys entgegen. Und der trägt nun einmal ihre Entwicklung – auch die Entwicklung hin zu neuen Nahrungsquellen. Beikost = Breikost, wer hat das denn erfunden?

### Beifüttern – und dann abstillen?

Betrachtet man die Tabelle, so ist das Beifüttern eigentlich das Präludium zum Abstillen: das Brustsymbol wird jeden Monat seltener, und nach 9 Monaten ist dann Ende Gelände. Tatsächlich ist dieser Fahrplan eher ein Abstillfahrplan als ein „Ernährungsfahrplan“. Und das allein schon deshalb, weil die Milchbildung durch die immer länger werdenden Stillpausen zwischen den Milchmahlzeiten ziemlich effektiv unterdrückt wird.

Dieser „Ernährungsfahrplan für das erste Jahr“, der da bis heute in vielen bunten Farben durch Elternmagazine, Webseiten und Info-Broschüren geistert, mag unseren Hang zur Systematik befriedigen – für das Leben mit echten Babys taugt er nicht. Bei näherem Hinschauen entpuppt er sich als eine Ansammlung von fragwürdigen Annahmen.

### Woher kommen die Ansagen?

Damit stünde eine interessante Frage im Raum: wo kommen diese Annahmen eigentlich her?

Was läge da näher als beim Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) nachzuschauen, was dort an Ernährungsempfehlungen ausgegeben wird. Schließlich handelt es sich beim FKE um eine bekannte, wissenschaftlich arbeitende Einrichtung, die seit Jahrzehnten Broschüren und Flyer zu Ernährungsthemen verbreitet, die etwa bei Kinderärzten ausliegen.

Liest man die vom FKE herausgegebenen „Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen“, so sind viele Informationen tatsächlich up to date. Zur Dauer des Stillens heisst es etwa: „solange Mutter und Kind es wünschen“. Und auch der Beginn des Beifütterns wird als ein flexibles, am Entwicklungsstand des Babys auszurichtendes „Fenster“ beschrieben (Beikosteinführung zwischen dem 5. bis 7. Monat).

### Und da ist er wieder: der bekannte Fahrplan

Aber wo es dann um die konkrete Praxis geht – begegnet uns auf einmal wieder dieser alte Fahrplan. Stufenweise solle eine Milchmahlzeit nach der anderen durch einen Brei ersetzt werden. Und zwar „in etwa Monat für Monat“. Weg mit der Brust, her mit dem Breischüsselchen (oder -gläschen). Tatsächlich wird am FKE die Beikost konsequent als „Brei-Ernährung“ bezeichnet.

Wie seltsam. Da scheint es drei in Stein gemeißelte Annahmen zu geben, wie das mit der Beikost zu laufen hat. Erstens habe man da in Stufen mit definierten Zeitabständen vorzugehen. Zweitens gehe es da um den Ersatz ganzer Milchmahlzeiten. Und drittens bestünde die richtige Beikost aus Brei. Dieser Dreisatz scheint gesichertes Wissen zu sein – schließlich unterstützt auch die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin diesen Plan. Und sogar die Nationale Stillkommission.

### Woher kommt dieses Wissen?

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung selbst gibt in seiner Broschüre zur Säuglingsernährung diese Auskunft: „Der Plan hat sich seit vielen Jahren in der Ernährungsberatung bewährt.“

Nun hätte sich ja vielleicht auch ein anderer Plan bewährt, wer weiss das schon. Aber genau da liegt das Problem: hierzu gibt es keine wissenschaftlichen Untersuchungen. Wie sollten die denn auch gemacht werden? Die eine – natürlich per Los ausgewählte – Gruppe von Babys wird nach Plan A beigefüttert, eine zweite Gruppe nach Plan B und eine dritte nach Plan C? Und dann schauen wir nach 20 Jahren, welche Kinder besser dran sind? Das ist in der Tat nicht möglich. Und so ziehen Ernährungswissenschaftler selbst das Fazit: „Über die Wirkungen, das günstigste Fenster und die Langzeitauswirkungen der einzelnen Modalitäten des Beifütterns ist nicht Genaueres bekannt.“ (Nicklaus 2011)

### Alles nur copy und paste?

Aber wenn unser Wissen zum Beifüttern nicht aus wissenschaftlichen Untersuchungen stammt, woher kommt es dann?

Blättern wir einmal durch eines der im deutschen Sprachraum wirkmächtigsten Bücher zur Säuglingspflege. Es wurde nicht nur millionenfach gedruckt, sondern stand auch fast 50 Jahre lang in den Regalen der deutschen Buchhandlungen. Ich rede von dem Erziehungsratgeber „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ von Johanna Haarer. Er sollte zunächst die Mütter im Nationalsozialismus zur richtigen – also richtig harten – Erziehung ihrer Kinder animieren und war bis 1986 unter etwas entschärftem Titel im deutschen Buchhandel. Da stoßen wir auf folgende Tabelle (die hier stammt aus der Ausgabe von 1941):

(Für Beifütterung steht die Mählzeit Bz.M., für Zukost Z.K.)

	0 Mhr	10 Mhr	14 Mhr	18 Mhr	22 Mhr
bis zum 6. Monat	Bz.M.	Bz.M.	Bz.M.	Bz.M.	Bz.M.
Stufe I	Bz.M.	Bz.M.	Z.K.	Bz.M.	Bz.M.
Stufe II	Bz.M.	Bz.M.	Z.K.	Bz.M.	Z.K.
Stufe III	Bz.M.	Z.K.	Z.K.	Z.K.	Bz.M.
Stufe IV	Bz.M.	Z.K.	Z.K.	Z.K.	Z.K.
Stufe V	Z.K.	Z.K.	Z.K.	Z.K.	Z.K.

(Quelle: Johanna Haarer: Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind, Lehmanns Verlag, 1941, Seite 140, BM steht für Brustmahlzeit, ZK für „Zukost“)

Da ist er also wieder, der Fahrplan, mit seinen Stufen. In Frakturschrift und fürs heutige Auge etwas nüchtern, aber trotzdem mit der klaren Botschaft: liebe Mutter, so geht das mit der Beikost: du ersetzt Stillmahlzeit um Stillmahlzeit mit „Zukost“. In 5 „Stufen“ (Johanna Haarer definierte sie übrigens in der hier verwendeten Ausgabe von 1941 noch flexibel, sie wurden erst später zu „Monaten“).

Und die heutigen Ratgeber? Die haben diesen Plan einfach abgeschrieben. Und die „Forschungsinstitute“? Die haben ihm die wissenschaftlichen Weihen gegeben, weil sich der Plan „bewährt“ habe.

### Was ich mich da frage

So manches von dem, was Eltern heute als gut, richtig und wichtig empfohlen wird, scheint uralte Wurzeln zu haben. Auch wenn die Informationen oft aus Zeiten stammen, in denen der Umgang mit Babys unter einem glücklicherweise verblichenen Stern stand, wurden sie nie im Licht der Wissenschaft überprüft. Die Vorgaben wurden einfach weitergereicht. Ob diese Ansagen überhaupt zu Menschenbabys passen, wie sie eben sind – diese Frage wurde nicht gestellt.

In dieser Hinsicht enttäuscht mich das FKE gewaltig. Wer sonst sollte kritische Fragen stellen, wenn nicht ein Forschungsinstitut, das sich dezidiert mit Fragen der Kleinkinderernährung befasst? Zumal wenn dort Empfehlungen ausgegeben werden, die ja dann doch so etwas wie allgemeine Gültigkeit beanspruchen?

### Welche Rolle spielt das FKE?

Vor allem sehe ich inzwischen weitere Widersprüche. Das FKE hat in letzter Zeit das „Baby Led Weaning“ (BLW), also das selbstgesteuerte Zu- bzw. Selbstfüttern des Babys mit Fingerfood oder mundgerecht portionierter Nahrung,

in deutlichen Stellungnahmen kritisch bewertet. Und zwar mit zwei für Eltern zu 100% wirksamen Argumenten: durch BLW bestehe „möglicherweise“ die Gefahr von Fehlernährung, und die Gefahr des Erstickens. Hier ein Auszug aus der Stellungnahme (die übrigens auch auf diesem Blog ausführlich und fundiert kommentiert wird):

Der Ernährungsplan (...) des FKE mit seinen aufeinander abgestimmten Breimahlzeiten ist hinsichtlich der Zufuhr von Energie und Nährstoffen evaluiert sowie in der Praxis bewährt. Für das BLW als allgemeine Empfehlung fehlen bisher ein durchkalkuliertes Konzept und der Nachweis der Sicherheit. Der postulierte Vorteil eines langfristig gesünderen Ernährungsverhaltens bei Kindern, die die Beikost „nach Bedarf“ selbst steuern (bessere Selbstregulation, höhere Lebensmittelvariabilität), wurde noch nicht nachgewiesen.

Das ist für mich jetzt ein echter Witz: Ein Institut, das einen guten Teil seiner Empfehlungen zur Beikosteinführung auf nie kritisch hinterfragte Vorgaben aus grauer Vorzeit stützt, fordert nun von denen, die eben dieses Schema hinterfragen genau das, was man selbst nie geleistet hat: eine wissenschaftliche Beweisführung.

### Wie wissenschaftlich ist die Kritik am BLW?

Das erscheint mir seltsam. Seltsam auch deshalb, weil gleichzeitig in einem vom FKE publizierten Fachaufsatz beschrieben wird, dass es für die angeblichen „Gefahren“ des baby led weaning eigentlich gar keine verlässlichen wissenschaftlichen Studien gäbe. Seltsam auch deshalb, weil das FKE in dem besagten Artikel selbst einräumt, dass das mit der Breikost wohl doch nicht so gut aufgeht:

„... die Variabilität der Zutaten ist bisher gering: In 60% der kommerziellen Menüs sind als Gemüse Karotten enthalten, gefolgt von Tomate, Pastinaken und Kürbis (jeweils etwa 10%). Auch in selbst gekochten Breien ist die Variabilität der Gemüsesorten nicht höher.“

Moment einmal – hiess es nicht beim FKE, man sei deshalb für die traditionelle Breiernährung, weil sie sich „bewährt“ habe? Noch seltsamer erscheint mir deshalb, warum nun so krampfhaft versucht wird, die anerkannten Vorteile des BLW (die Autoren selbst nennen die „frühzeitige Gewöhnung an sensorisch vielfältige Nahrungsmittel“) zu relativieren: dieser Vorteil lasse sich doch auch durch „entsprechende Aufklärung von Eltern und Multiplikatoren sowie die Weiterentwicklung der Rezepturen in der kommerziellen Beikost“ erreichen.

### Die kommerzielle B(r)eikost ...

Ein Schelm, der nun nicht einen Blick auf die Herkunft der Forschungsgelder des FKE werfen wollte. Und da findet sich dann zum Beispiel eine „Baby Gourmet Studie“. Ziel dieser Studie ist es, so schreibt das FKE auf seiner Webseite, „in Zusammenarbeit mit Unternehmen der Tiefkühl-Branche (...) ernährungsphysiologisch und sensorisch optimierte Tiefkühl-Breie in verschiedenen Varianten zu entwickeln (...) Als Richtschnur gelten die Beikostmahlzeiten in dem vom FKE entwickelten und evaluierten Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr.“ Also Tiefkühl-Breie statt BLW, wie schön!

### Wie aus Behauptungen „Empfehlungen“ werden

Wie bloße Behauptungen dann ihre Flügel bekommen, zeigt die weitere Geschichte. Mitte 2016 erscheint im Deutschen Ärzteblatt ein Artikel Stillen und Beikost – Empfehlungen für die Säuglingsernährung. Darin, natürlich, die von den Zeitläufen zur Wahrheit geadelte Botschaft: „In etwa monatlichen Abständen wird jeweils eine weitere Milchmahlzeit durch einen Milch-Getreide-Brei und durch einen Obst-Getreide-Brei ersetzt“.



Wenn es nun aber um das Thema BLW geht, kommt prompt der ernste Hinweis: Eine Übersichtsarbeit (verwiesen wird auf den oben zitierten Fachaufsatz des FKE) *„zeige jedoch hierdurch eine verzögerte Beikosteinführung mit möglichen Nachteilen für Nährstoffversorgung und Allergieprävention.“* Was so gelesen werden dürfte: Vorsicht, mit BLW bekommt dein Baby zu wenig Nährstoffe und vielleicht auch noch juckende Haut (wenn es nicht schon gleich erstickt ist). Und wenn dann im Folgenden *„weiterhin die Beikosteinführung mit Breien empfohlen“* wird, so wird als Referenz eine Veröffentlichung der „Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin“ angeführt. Und die wiederum stützt sich – jawohl: auf die besagte Arbeit des FKE...

Die in der systematischen Übersichtsarbeit des FKE angeführte, aber eben NICHT durch wissenschaftliche Evidenz abgesicherte *Vermutung* wird also durch die Hintertür zur Quelle „wissenschaftlicher“ Empfehlungen. Aber auch wenn de facto die wissenschaftliche Beweisführung fehlt, so fehlt auch bei dieser Veröffentlichung im Deutschen Ärzteblatt unter den Autorenangaben eines nicht: die lange Liste der Forschungssponsoren aus der Babynahrungsmittelindustrie.

Wie um das alles noch mit einem Schuss Ironie zu garnieren erschien nun vor wenigen Tagen eine erste belastbare wissenschaftliche Studie zur Frage, ob vom BLW tatsächlich eine Erstickungsgefahr für das Baby ausgehe. Dazu wurden 206 Babys per Los auf BLW bzw. traditionelle Beikost zugeteilt. Und siehe da: die beiden Gruppen unterschieden sich in Bezug auf die Häufigkeit des „Verschluckens“ nicht.

### Ist es wirklich so kompliziert?

So viel zu diesem endlosen, uralten Hin und Her. Viel zu viel eigentlich, denn ist das mit der Beikost denn wirklich so kompliziert, dass wir dafür Fahrpläne, Schemata und einen Zeitplan brauchen? Oder die Warnung, BLW sei deshalb nicht zu empfehlen, weil Babys an *Nüssen* ersticken könnten (so in dem oben beschriebenen Artikel aus dem Deutschen Ärzteblatt). Wer gibt seinem Baby denn Nüsse als Beikost?

Nein, wirklich, vielleicht ist das mit der Beikost ja erst durch die Ängste so kompliziert geworden, die genau durch diese Fahrpläne und Regeln und Warnungen geschürt werden? Aus evolutionärer Sicht haben wir es – glücklicherweise – mit kompetenten Menschenkindern zu tun, die ihren Eltern schon zeigen, wenn sie „futterbereit“ sind. Und dieses Menschenkind ist gewiss kein Normkind, das man mit Tabellen behandeln kann, die für alle Babys und alle Familien gelten. Dieses Kind pocht auch gewiss nicht auf komplizierte Regeln, für die man ein Studium der Ernährungswissenschaften braucht. Und auch nicht auf diese 12-seitigen Prospekte der Babynahrungsmittelindustrie, die mit einem Farbleitsystem suggerieren, für jeden Monat gäbe es eine andere (dann natürlich bessere und für *jedes* Baby richtige) Nahrung. Zu 99 Prozent der Menschheitsgeschichte gab es weder Spezialnahrung fürs Baby, noch gab es ein für alle Babys gültiges Farbleitsystem. Und die Beikost hat für ein Frühlingskind gewiss anders ausgesehen als für ein Herbstkind.

### Das evolutionäre Programm

Gleich war dabei immer nur das: das, was ein Baby bekam, war Teil seines gewohnten Nahrungsumfeldes, das ihm

geschmacklich und immunologisch schon vom Fruchtwasser und der Muttermilch bekannt war. Das waren sicher keine Gläschen mit Lychies aus Indonesien – und das war auch nicht ein ratzeputz entweder morgens, mittags oder abends zu verzehrender Brei. Die Beikost war vielmehr so variabel wie die tägliche Kost der Großen. Ja, gewiss, sie wurde babymund-gerecht dargeboten, aber sicher bestand sie nicht immer aus Brei. Und das Stillen – das ging weiter (unter anderem auch deshalb, weil die Mütter eben NICHT auf den Rat irgendwelcher Fahrpläne geachtet haben, nach denen sie angeblich ganze Stillmahlzeiten durch Löffelkost ersetzen sollen und dann bald schon ganze halbe Tage lang Löffelchen statt die Brust geben...).

Ja, ich denke, der Blick auf die Babys und ihre evolutionäre Vorbereitung kann Eltern Mut machen. Ich kann ihnen nur wünschen, dass sie an den vielen Geistern aus der Vergangenheit nicht verzweifeln.

*Ich habe zu den Ängsten und Mythen, die den Umgang mit unseren Kindern oft genug bestimmen, mein Buch „Menschenkinder“ geschrieben. Wer sich dafür interessiert, kann sich hier informieren: [http://kinder-verstehen.de/neuvorstellung\\_mk.php](http://kinder-verstehen.de/neuvorstellung_mk.php)*

*Dieser Beitrag beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschaftlers Dr. Herbert Renz-Polster: „Menschenkinder – Plädoyer für eine artgerechte Erziehung“. Es stellt die vielen Behauptungen und Theorien über Kinder konsequent auf den Prüfstand.*