



BEIKOST

(Un)geeignete Lebensmittel

1. ASPIRATIONSGEFAHR

Nicht so

Prallelastische Lebensmittel
(Weintrauben, Blaubeeren,
Cocktailtomaten...)

Sondern so

Nicht in ganzer Form anbieten.
Zerdrückt oder geviertelt wird das
Risiko minimiert.

Nüsse

Nicht in ganzer Form anbieten.
Nur als Nussmus oder gemahlen
z.B. im Teig.

Kleine, harte Lebensmittel
(Mais, Erbsen Kerne, Samen...)

Nur zerdrückt, püriert, gemahlen
oder anders verarbeitet anbieten.

Harte Rohkost
(Möhren, Äpfel...)

Erst wenn das Kind Backenzähne
UND genügend Übung beim Essen
hat, anbieten. Vorher: Kochen,
Dünsten, Braten, Backen bis das
Lebensmitteln mit den Fingern
zerdrückt werden kann.

Blattsalate

Nur fein gehackt z.B. in Soßen
anbieten. Größere Blätter können
am Gaumen hängenbleiben und
die Atmung erschweren.





(Un)geeignete Lebensmittel

2. KRANKHEITSGEFAHR

Bitte gänzlich vermeiden

Warum?

Honig, Maissirup, Ahornsirup

Gefahr des Suglingsbotulismus
(vor allem im ersten Lebensjahr)

Fencheltee

Schwankender Estragolgehalt
(krebserregend)

Rohe tierische Produkte wie rohe
Eier (z.B. auch in Mayonnaise),
rohes Fleisch, auch Rucherwaren
wie z.B. Salami...

Gefahr von Listerien,
Salmonellen...
(Durchgegart sind diese
Lebensmittel geeignet!)

Paranüsse

Enthalten radioaktives Radium.

Pseudogetreide
(Amaranth, Quinoa...)

Enthaltende Inhaltsstoffe können
die Nährstoffaufnahme aus
anderen Lebensmitteln
beeinträchtigen.





(Un)geeignete Lebensmittel

3. IN MÄßEN EMPFOHLEN

Nicht zu viel



Salz

1g/Tag im ersten Lebensjahr

Zucker/Zuckeraustauschstoffe

So wenig wie möglich.

Kuhmilch

Nicht als Getränk im ersten
Lebensjahr.
Milchprodukte bis zu 200g/Tag
(300g/ Tag im zweiten Lebensjahr)

Cassia-Zimt

Besser: Ceylon-Zimt

Hast du weitere Fragen zur Beikost?

Hi, ich bin Sarah,

zertifizierte Still-, Schlaf- und Beikostberaterin und
BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin®.

Ich stehe dir im Babyjahr und der frühen Kindheit
mit Herz, Fachwissen und Klarheit zur Seite.



✉ moin@luelle-leute.de

☎ 0151-41 36 50 93

📷 [luelle.leute](https://www.instagram.com/luelle.leute)

🏠 www.luelle-leute.de