

# Selbst isst das Kind

## Erfahrungen zur Beikosteinführung mit der Baby-led Weaning Methode

Larissa Häsch, Maaïke von Stuckrad  
Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB16

### Einleitung

Die Beikosteinführung ist Teil der Lebensphase, in der das Stillen des Säuglings mit Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung durch feste, halb feste oder breiige Lebensmittel ergänzt wird. Neben der traditionellen Gabe von Brei gibt es eine alternative Methode aus Grossbritannien namens Baby-led Weaning (BLW). Der Säugling isst selbstständig angebotenes Fingerfood und entscheidet darüber, welche Lebensmittel und wieviel er davon isst.

Obwohl sich BLW in der Schweiz immer grösserer Beliebtheit erfreut, ist die BLW-Methode noch kein fester Bestandteil der hiesigen Empfehlungen für die Beikosteinführung.

### Fragestellung

Welche Erfahrungen machen Eltern in der Deutschschweiz bei der Beikosteinführung mit der Baby-led Weaning Methode?

### Methodik

Bei der vorliegenden, qualitativen Untersuchung wurden halbstrukturierte Leitfadeninterviews geführt. Die Inhaltsanalyse erfolgte nach Kuckartz.

### Beschreibung der Stichprobe

- Sechs Einzelinterviews mit Müttern, die die Beikost mit der BLW-Methode durchgeführt haben
- Alter der Kinder der Interviewteilernehmerinnen: 10-24 Monate
- Rekrutierung über BLW-Facebookgruppe Schweiz

### Ergebnisse zur Beikosteinführung mit der BLW- Methode

### Hilfreiche Quellen zur Informationsbeschaffung

- BLW Facebookgruppe Schweiz
- Erfahrungen der Mütter, die BLW bereits praktiziert haben
- Internet
- Bücher (Baby-led weaning: das Grundlagenbuch von G. Rapley und T. Murkett; breifrei!-Kochbuch von L. Stern)

### Vorteile

- **Sinneserfahrungen:** Haptik (greifen, fühlen, zerdrücken des Essens), Geschmäcker (rein und gemischt), Konsistenzen (weich und hart in Hand und Mund), Spielen mit Essen
- **Förderung der Entwicklung der Kinder:** Koordination/Motorik (Pinzettengriff, Hand-Mund-Koordination), Lernen sicheres Schlucken, Lernzuwachs (z.B. kann heiss- kalt durch Pusten selber bestimmen)
- **Einfachheit der Umsetzung:** Zeitersparnis, Auswärts Essen, Teilnahme am Familientisch, Essen lernen ohne Druck und Zwang, kein starres Muster
- **Einzigartige Erfahrungen durch Fingerfood:** Autonomie und Selbstbestimmung, Vertrauen, dass sich das Kind die Nährstoffe holt, die es braucht, Kind übernimmt Führung

### Nachteile

- Zeitintensive Auseinandersetzung mit Kochen und Lebensmitteln
- Schmutz
- Ist der Autonomie des Kindes ausgesetzt (bezgl. Nährstoffe)
- Passt die eigene Ernährung dem Kind an

### Unsicherheiten

- Nährstoffversorgung (Eisen)
- Verschlucken
- Resonanz und Zustimmung von Umfeld und Gesundheitsfachpersonen
- Konkrete Umsetzung



### Rolle von Fachpersonen

- **Ernährungsberater/-innen** wurden kaum in Anspruch genommen
- **Kinderärzte/-ärztinnen** waren eher offen gegenüber BLW, aber die Interviewteilernehmerinnen fühlten sich nicht unterstützt
- **Mütter-Väter-Beratung** wurde nicht auf BLW angesprochen aus Angst vor negativen Reaktionen
- **Hebammen** wurden am ehesten als Unterstützung wahrgenommen
- Der Wunsch nach ausgebildetem Personal und konkreten Tipps zur Umsetzung ist vorhanden

### Diskussion

Die Ergebnisse zeigen, dass Gesundheitsfachpersonen bei der Informationsbeschaffung und der Beikosteinführung mit der BLW-Methode keine Hauptrolle spielen, obwohl noch Unsicherheiten wie die Erreichung einer bedarfsgerechten Nährstoffversorgung oder Verschluckungsrisiken bestehen. Dass die Informationsbeschaffung der Eltern vor allem via Internet und Bücher stattfindet, spiegelt sich in der aktuellen Studienlage wider [1,2,3,4]. Bezüglich einer adäquaten Nährstoffversorgung zeigt die Literatur unterschiedliche Ergebnisse [3,5]. Diese kann mit BLW erreicht werden, jedoch setzt es eine zeitintensive Auseinandersetzung mit Kochen und Lebensmitteln voraus. Bei der Anzahl von Verschluckungsepisoden konnte kein Unterschied zwischen der Beikosteinführung mit BLW oder mit Brei festgestellt werden [2,5]. Durch die geringe Stichprobengröße und die vorwiegend positive Grundeinstellung der Teilnehmerinnen ist eine Verallgemeinerung der Ergebnisse der vorliegenden Arbeit nur bedingt möglich.

### Schlussfolgerung

Die Interviewteilernehmerinnen setzen die Beikosteinführung mit der BLW-Methode mit viel Freude um und sehen überwiegend Vorteile. Vor allem genannte Unsicherheiten zu BLW könnten jedoch durch gut ausgebildete Gesundheitsfachpersonen minimiert werden. Dies entspricht auch dem Wunsch der Interviewteilernehmerinnen. Durch praktische Tipps, eine Sensibilisierung hinsichtlich der Nährstoffversorgung, Verhalten bei Würg- und Verschluckungsepisoden und die Berücksichtigung der individuellen Ernährung, erlangen Eltern die Sicherheit, die Beikosteinführung angstfrei mit der BLW-Methode umzusetzen und nach Aussen zu vertreten. So könnte BLW auch einer breiteren Masse zugänglich gemacht werden. Eine Verankerung in die offiziellen Empfehlungen hiesiger Autoritäten würde dieses Bedürfnis unterstützen.

### Literatur

[1] Brown, A., & Lee, M. (2011). A descriptive study investigating the use and nature of baby-led weaning in a UK sample of mothers. *Maternal & Child Nutrition*, 7(1), 34–47. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2010.00243.x>. [2] Arantes, A. L. A. e., Neves, F. S., Campos, A. A. L., & Pereira Netto, M. (2018). The Baby-led Weaning method (BLW) in the context of complementary feeding: A review. *Revista Paulista de Pediatria*, 36(3), 353–363. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2018;36;3;00001>. [3] Erickson, L. W., Taylor, R. W., Haszard, J. J., Fleming, E. A., Daniels, L., Morison, B. J., . . . Heath, A.-L. M. (2018). Impact of a Modified Version of Baby-Led Weaning on Infant Food and Nutrient Intakes: The BLISS Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/nu10060740>. [4] Kominou, S., Halford, J. C. G., & Harrold, J. A. (2019). Differences in parental feeding styles and practices and toddler eating behaviour across complementary feeding methods: Managing expectations through consideration of effect size. *Appetite*, 137, 198–206. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.03.001>. [5] D'Auria, E., Bergamini, M., Staiano, A., Banderali, G., Pendezza, E., Penagini, F., . . . Peroni, D. G. (2018). Baby-led weaning: What a systematic review of the literature adds on. *Italian Journal of Pediatrics*, 44(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0487-8>.