



**DIE ERSTEN 1000 TAGE**  
**Richtig gute Ernährung**  
 von Anfang an

**ESST EUCH GESUND!**

*Klar achtest du darauf, was deine Kids so verputzen. Aber blickst du noch durch, was Must-have oder No-Go ist? Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl kennt sie alle – und erklärt, wie du ganz früh die richtigen Weichen stellst*

**IIIIH!** Mag ich nicht!“ Der kleine Löffel saust in das Schälchen, und der pürierte Brokkoli spritzt in alle Richtungen. Gäbe es stattdessen den süßen Fertigbrei oder eine zerdrückte Banane, wäre dein(e) Kleine(r) längst fertig – und ihr kämt nicht zu spät zur Krabbelgruppe. Aber darüber, was Mama oder Papa tun können, wenn ihr Nachwuchs das ach so gesunde Grünzeug partout nicht anrührt, stand natürlich nichts in dem Ernährungsratgeber.

**Unbedingt am Ball bleiben**  
 Theorie und Praxis – der K(r)ampf am Küchentisch. **feelgood**-Experte Dr. Matthias Riedl, Ernährungsmediziner aus Hamburg, kennt ihn nur zu gut. „Bleiben Sie trotzdem am Ball“, bittet er alle Eltern und alle, die es demnächst werden. Am liebsten würde er gleich alle schwangeren Frauen schulen, so sehr liegt ihm die richtige Ernährung für Kinder am Herzen. „Die ersten 1000

Tage, also die Zeit zwischen der Zeugung und dem zweiten Geburtstag, sind dafür absolut entscheidend. Nie wieder im Leben sind wir so formbar“, erklärt der 57-Jährige. „Das bedeutet aber nicht, dass es danach zu spät ist.“

**So klappt's auch mit Brokkoli**  
 Zeugung? Ja, richtig gelesen! Je gesünder ihr esst, du und dein Partner, desto wahrscheinlicher wird es nicht nur, dass du schwanger wirst, sondern umso frühzeitiger bahnt ihr bei euren (zukünftigen) Kids ein „artgerechtes“ Ernährungsverhalten an. Bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche kann ein Baby schmecken. Die Prägung beginnt. Aber was heißt das genau – „artgerechte Ernährung“? Welche Lebensmittel gehören dazu? Wie geht es nach dem Stillen weiter? Wie lässt sich ein Dreikäsehoch doch für Brokkoli begeistern? Alle Antworten und leckere Rezepte findest du auf den nächsten Seiten.



**EXPERTE**

**Dr. Matthias Riedl,** Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie und Ernährungsmedizin ([medicum-hamburg.de](http://medicum-hamburg.de)), bekannt aus der TV-Doku-Serie „Die Ernährungs-Docs“

### WARUM SIND DIE ERSTEN 1000 TAGE EIGENTLICH SO WICHTIG?

Die Zeit zwischen der Zeugung und dem zweiten Geburtstag eines Menschen gleicht einem **Super-Spurt**: Aus Ei- und Samenzelle wird ein Kind, das läuft, hüpf, euch nachahmt, unzählige Wörter kennt. „Nie wieder geschieht so viel so schnell“, sagt Dr. Matthias Riedl. „Der **richtigen Ernährung** kommt da eine Schlüsselrolle zu. Nicht zufällig lernen Kinder etwa gleichzeitig sprechen und essen. Beides ist essenziell.“ Ernährt ihr euch artgerecht (s. Top Ten ganz rechts), **prägt ihr euren Nachwuchs** von Anfang an auf Healthy Foods. „Die Gefahr, dass Kinder später durch ungesundes Essen krank werden, sinkt dadurch um 50 bis 80 Prozent“, so Dr. Riedl. Krass, oder?

### WIR ERNÄHREN UNS VEGETARISCH. IST DAS FÜR UNSER BABY EIN PROBLEM?

Jein. „Die **Basis artgerechter Ernährung** ist vegetarisch“, erklärt Dr. Riedl (siehe Top Ten) „Der Körper braucht aber bestimmte tierische Produkte. Die sollten gerade **vor und in der Schwangerschaft** dazukommen, damit kein Zink-, Eisen-, Jod- oder Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel entsteht. Das könnte sich negativ auf Gehirnentwicklung und Körperwachstum des Babys auswirken.“ Auch nach der Geburt und in den ersten 1000 Tage (s.o.) solltet ihr eure Kids daher nicht rein vegetarisch oder vegan ernähren. „Ihre Knochen, Muskeln und Nervenzellen brauchen Eiweiß und Eisen“, mahnt Dr. Riedl. „Aber **keine Fleischberge!** Lieber wenig, selten und dafür hochwertig.“

### WERDEN KINDER DURCH EINE FALSCH ERNÄHRUNG ÖFTER VERHALTENS AUFFÄLLIG?

Immer mehr Studien sprechen dafür. „Jungtiere, die einseitig gefüttert werden, verhalten sich z. B. **ängstlicher**, zurückhaltender“, erklärt Dr. Riedl. „Daten aus Gefängnissen zeigen, dass durch ungesundes Essen die **Aggressivität** und die Neigung, straffällig zu werden, deutlich zunehmen. Und der Verzehr von **Fertigprodukten** scheint etwas mit **ADHS** zu tun zu haben.“ Viele Belege, vermutlich eine gemeinsame Ursache: zu geringe Bakterienvielfalt im Darm (**Buzzword Mikrobiom**). „Bei einer artgerechten Ernährung siedeln sich dort über 1000 unterschiedliche Arten an. Eine einseitige Ernährung halbiert diesen Wert. Vor allem weil Ballaststoffe fehlen.“

### WIE LANGE SOLLTE ICH MEIN KIND STILLEN, UND WAS GEBE ICH IHM DANACH?

**Muttermilch** bietet Babys den perfekten Mix aus Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und Abwehrstoffen. „Deshalb sollten sie 4 bis 6 Monate gestillt werden“, rät Dr. Matthias Riedl. Gestillte Kids entwickeln seltener Übergewicht, Darminfektionen, Asthma und Allergien. **Stillen schützt aber auch dich, die Mama**: Es senkt dein Brustkrebs- und Diabetes-Risiko. „Nach der Stillzeit können Kinder dann in Breiform alles mitessen, was der Rest der Familie isst“, sagt der Ernährungs-Doc. Mal ein Fertig-Gläschen sei okay. „Ich würde Breie aber lieber selbst kochen.“

Ein **Rezept** findest du auf Seite 44.

### SÜSS OHNE SÜSSES

Es klappt auch prima ohne. Wie genau, erklärt euch Marianne Falck. „Zuckerfrei von Anfang an“ (Heyne, 368 Seiten, 12,99 Euro)



### OMA WILL IHRE ENKEL OFT MIT SÜSSIGKEITEN TRÖSTEN. IST DAS OKAY?

Nein. „Kinder sollten immer mit einer Umarmung, durch andere Menschen getröstet werden“, rät Dr. Matthias Riedl. „Ein **„zuckerglückliches“ Kind** erfreut und beruhigt zwar die Erwachsenen, bahnt bei den Kleinen aber schädliche Bewältigungsstrategien an.“ Blitzschnell speichert ihr **Gehirn**: Fühle ich mich mies, hilft mir Zucker. Ähnliches passiert, wenn es z. B. für gute Schulnoten Süßes gibt. Dann speichert dein(e) Kleine(r): Mit Zucker kann ich mich belohnen. „So wird der **Grundstein für Gewohnheitssüchte** gelegt“, warnt Dr. Riedl. „Je früher diese Muster entstehen, desto schwerer fällt es Menschen später, aus diesem emotionalen Essen auszurechnen.“

### WIE BEGEISTERE ICH MEINEN SOHN FÜR GEMÜSE?

Bei allem, was irgendwie sauer oder bitter schmeckt, reagieren Kleinkinder erst mal schmallippig. „Ein **angeborener Schutz**“, erklärt Dr. Riedl. „Bitteres und Saures war für unsere Vorfahren häufig giftig.“ **Der Trick**: Misch in den Brei, den dein(e) Kleine(r) mag, regelmäßig neue Gemüse-Zutaten. „Brokkoli z. B., um eine Kohl-Toleranz zu prägen“, rät der Fachmann. „Ideal sind 25 verschiedene Geschmacksnoten pro Woche. Nach **10 bis 20 Kostproben**, hat sich das Kind daran gewöhnt. Da sollten Eltern am Ball bleiben.“ Bei süßen Zutaten verhalte es sich anders: „Die gehen immer gut und sollten nicht überpräsentiert werden.“

### DOPPELT GUT

In „Die Macht der ersten 1000 Tage“ (GU, 272 S., 19,99 Euro) erklärt Matthias Riedl, wie Eltern eine artgerechte Ernährung prägen. Tolle Rezepte, auch die auf S. 44, liefert sein Kochbuch (192 S., 24 Euro)



### MÜSSEN WIR IMMER ALLE ZUSAMMEN ESSEN? ICH FINDE DAS PIEFIG ...

Nehmt euch trotzdem so oft wie möglich die Zeit dafür. „Gemeinsame Mahlzeiten helfen Kindern dabei, **achtsam** und nicht nebenbei zu essen. Sie sind der Gegenentwurf zum Dauer-Snacking“, erklärt unser Ernährungs-Doc. So lernen deine Kids, dass **drei Mahlzeiten am Tag** „artgerecht“ sind (s. rechts) und behalten ihr Gespür dafür, wann sie hungrig sind und wann satt. „Außerdem bekommt der Tag für die Kinder eine **Struktur, einen Rhythmus**, wenn die Familie regelmäßig zusammen isst“, ergänzt Dr. Riedl. „Unterhalten sich die Eltern bei der Gelegenheit über das Essen, schnappen die Kinder nebenbei ganz viel auf. Ihre Gabe, andere nachzuahmen, ist einfach gigantisch.“

### IST DAS ESSVERHALTEN VON ÄLTEREN KIDS NOCH ÄNDERBAR?

Ja. **Die ersten 1000 Tage** bieten euch zwar die beste Möglichkeit, bei eurem Nachwuchs eine gesunde, „artgerechte“ Ernährung anzubahnen. Danach wird es schwieriger – aber nie unmöglich! „Ernährungsgewohnheiten werden nicht nur von den Genen, sondern vor allem durch unsere Umwelt bestimmt“, hebt unser Experte noch mal hervor. „Wer sich das klarmacht, kann **auch im Erwachsenenalter** noch nachforschen, wodurch das eigene Essverhalten geprägt wurde und ungesunde **Muster ändern**. Der eigene Kinderwunsch oder die Schwangerschaft sind da super Motivatoren.“ Ihr prägt also nicht nur euer (werdendes) Kind, sondern ihr polt auch euch selbst um.



### EURE TOP TEN

### SO ESSEN ALLE „ARTGERECHT“

#### 1 ZUCKERFREIE ZONE

Kinder lieben Süßigkeiten. „Darauf müssen sie nicht geprägt werden“, mahnt Dr. Matthias Riedl. „Und die Kids lernen ruck, zuck, wie sie sich verhalten müssen, um Süßes zu bekommen.“ Sein Rat: Zucker so lange wie möglich meiden (s. Buch-Tipp links oben). „Die Eltern müssen mit gutem Beispiel vorangehen“, ermutigt der Ernährungs-Doc. „Sie sollten auch mit Freunden und Verwandten darüber reden.“ Weitere No-Gos: Limonade, Kuchen, Weißmehlprodukte und „Zuckerbomben“ wie Bananen. Dr. Riedl: „Wenn Süßes, dann am besten direkt im Anschluss an die Mahlzeiten und nur ganz kleine Portionen.“

#### 2 MEHR GEMÜSE

Greift zu! 400 Gramm täglich, gern mehr, solltet ihr als (werdende) Eltern verputzen. „Schwangere essen am besten gleich 600 Gramm“, rät Dr. Riedl. „Und ab dem ersten Lebensjahr können Kinder in Breiform alles mitessen. Sobald sie sehen können, wie Mama und Papa Obst und Gemüse essen, verdoppelt sich die Wahrscheinlichkeit, dass auch sie Obst-und-Gemüse-Esser werden.“

#### 3 WENIGER FLEISCH

Es versorgt euch zwar mit Eisen und Eiweiß, die dein(e) Kleine(r) auf jeden Fall braucht, um groß und stark zu werden. „Aber 250-Gramm-Portionen müssen es nicht sein“, sagt Dr. Riedl. Denn: Fleisch und Wurst, aber auch Sahne und Fertigprodukte enthalten (zu) viele ungesunde Fettsäuren. „Durch eine vegetarisch betonte Ernährung vermitteln Eltern ihren Kindern außerdem einen bewussten, vorsichtigen Umgang mit tierischen Produkten.“ (Siehe Top 2.)

#### 4 GESUNDE FETTE

Hä?! War nicht gerade von ungesunden Fettsäuren die Rede? Ja, von den gesättigten, aber nicht von den **ungesättigten**. Die gehören unbedingt auf euren

Speiseplan und stecken vor allem in Seefisch. „Etwa 500 Gramm im Monat sollten es sein, in Bio-Qualität“, rät Dr. Riedl. „Und ergänzen Sie den Fisch mit Lein-, Hanf-, Oliven- oder Nussöl.“ Du bist schwanger? Dann brauchst du vor allem die ungesättigte Fettsäure DHA, mindestens 200 mg täglich.

#### 5 LOW CARB

Ganz ehrlich: Treibt ihr viel Sport? Wenn nicht, halbiert eure Kohlenhydrataufnahme und wechselt z. B. bei Nudeln auf die Vollkorn- oder die Eiweiß-Variante. Dr. Riedl: „Gemüse muss gegessen werden, Kartoffeln und Co. dürfen liegen bleiben.“

#### 6 HIGH PROTEIN

Achtet unbedingt auf eine gute Eiweißversorgung. 1 bis 1,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht sind ideal. Eine gute Quelle sind Hülsenfrüchte und Nüsse.

#### 7 DREI PLUS ZWÖLF

Esst nicht mehr als drei Mahlzeiten am Tag. Zwischen Abendbrot und Frühstück sollten mindestens zwölf Stunden liegen (bei Babys, die gestillt werden, natürlich nicht).

#### 8 STOP SNACKING

Schränkt das Zwischendurch-Naschen so weit wie möglich ein (s. Top 1). Wird der Heißhunger doch mal zu groß, stillt ihn mit Nüssen (s. Top 4) oder Bio-Rohkost.

#### 9 VIEL TRINKEN

1,5 Liter pro Tag sollten es bei Erwachsenen sein. Am besten sind Wasser und ungesüßte Tees – auch für Kinder. Sie sollten mindestens sechs Gläser am Tag trinken. Je jünger das Kind, desto kleiner darf das Glas sein (4–6 Jahre: 750 ml, 7–9 Jahre: 850 ml, 10–12 Jahre: 950 ml).

#### 10 WENIG(ER) ALKOHOL

Logo, für Schwangere und Kinder ist er komplett tabu. Frauen sollten maximal 12 mg (150 ml Wein), Papas nicht mehr als 24 mg Alkohol (ein großes Bier) trinken.



### AUS DEN USA

Kein Fast Food: Katherine Erlich und Kelly Genzlinger stellen die besten Vitalstoffe für jedes Alter vor. „Die ideale Ernährung für Ihr Kind“ (Unimedica, 184 S., 19,80 Euro)

# FÜR JEDES ALTER DAS LECKERSTE REZEPT



AB 5 MONATEN

## BATATE-ZUCCHINI- BREI MIT PUTE

vegan  vegetarisch  nussfrei  laktosefrei  glutenfrei

### ZUTATEN (für 1 Portion):

50 g Süßkartoffel (Batate) • 100 g Zucchini • 30 g Putenbrustfilet • 1 EL Rapsöl • 2 EL Apfeldirektsaft

**1** Süßkartoffel schälen und würfeln. Zucchini waschen, grob stückeln. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden.

**2** Süßkartoffel und Putenfleisch in einen Topf geben und mit 4 EL Wasser aufkochen lassen, danach zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. köcheln. Zucchini-Stücke hinzufügen und alles noch mal etwa 3 Min. fertig garen.

**3** Rapsöl und Apfeldirektsaft dazugießen und alles im Topf fein pürieren. Falls der Brei zu zäh wirkt, noch etwas Wasser dazugeben.

**TIPP:** Fein püriertes Hähnchen- oder Putenbrustfilet kannst du auf Vorrat in einem Eiswürfelbehälter einfrieren.

**!** Pro Portion: 190 kcal, 9 g Eiweiß, 11 g Fett, 14 g Kohlenhydrate



AB 12 MONATEN

## REGENBOGEN- POMMES

vegan  vegetarisch  nussfrei  laktosefrei  glutenfrei

### ZUTATEN (f. 1 Kind + 1 Erwachsenen):

2 gelbe Möhren • 2 Süßkartoffeln • 2 Pastinaken • 2 lila Kartoffeln • ½ TL Salz • ½ TL Paprikapulver edelsüß • 2 EL Maisgrieß • 2 EL Rapsöl • Schnittlauch • 1 TL Basilikumblätter • 250 g Magerquark • 1 EL Tomatenmark

**1** Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 1,5 cm dicke Stifte schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Paprikapulver, Maisgrieß und 1 EL Öl mischen.

**2** Gemüse-Pommes auf dem Blech verteilen (nicht übereinander) und auf mittlerer Schiene ca. 15 Min. backen.

**3** Einige Schnittlauchstiele und das Basilikum abspülen, trocken schüteln, fein hacken. Quark mit Tomatenmark, Kräutern und 1 EL Rapsöl gut verrühren und zu den Pommes reichen.

**TIPP:** Auch Rote Bete, Kohlrabi, Kürbis eignen sich super für bunte Fritten.

**!** Insgesamt: 1050 kcal, 44 g Eiweiß, 36 g Fett, 135 g Kohlenhydrate

AB 24 MONATEN

## MINI-PIZZEN

vegan  vegetarisch  nussfrei  laktosefrei  glutenfrei



### ZUTATEN (für 8 Stück):

100 g Vollkorn-Dinkelmehl • 50 g Mandeln (gemahlen) • Salz • 1 EL mildes Olivenöl • 1 TL Trockenhefe • 70 ml lauwarmes Wasser • ½ Avocado • 100 g passierte Tomaten • je ½ TL Oregano, Thymian • Pfeffer • 1 gelbe Paprika • ½ Zucchini • 100 g geriebener Gouda • 30 g Kochschinken

**1** Mehl, Mandeln, knapp ½ TL Salz, Öl, Hefe und etwas lauwarmes Wasser mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

**2** Avocado-Fruchtfleisch auslösen, zerdrücken. Tomaten untermischen, leicht salzen, mit Pfeffer und Kräutern würzen. Paprika waschen, entkernen, würfeln. Zucchini putzen, in dünne Streifen schneiden. Schinken würfeln.

**3** Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen. Acht Teigfladen formen, mit der Creme bestreichen, mit Gemüse, Schinken und Käse belegen, 15 Min. backen.

**!** Pro Stück: 170 kcal, 9 g Eiweiß, 10 g Fett, 10 g Kohlenhydrate