

Ein Ernährungsprogramm für Babys und Kleinkinder

Ernährungscoach Dr. Daniel Fischer



Wie einfach war das Thema „Ernährung“ doch noch in der Stillzeit. Dieses gute Gefühl, genau das Richtige zu tun. Es soll ja alles richtig sein, denn die ersten Lebensjahre sind für die Entwicklung und Gesundheit des Kindes entscheidend - so viel steht fest. Aber bei Krippen- und Kindergartenkindern sind die Empfehlungen nicht mehr so eindeutig. Spätestens mit dem Breialter kommen die Fragezeichen: Gläschen oder selbstgekocht? Grießbrei oder Reisschleim? Fleisch und Kartoffeln oder lieber nur Karotten? Es gibt unendlich viele widersprüchliche

Ratschläge. Schwiegermutter, Freundin, Kinderarzt, Broschüre vom Gläschenhersteller – überall gibt es vermeintliche Patentrezepte. Da fällt es schwer, den Durchblick zu bekommen. Zumal die Empfehlungen dann auch noch alle paar Jahre wieder über den Haufen geworfen werden. Die Ratgeber „Good Baby Food“ und „Kleinkindfavoriten“ sollen hier Abhilfe schaffen. Geschrieben hat sie Dr. Daniel Fischer. Er ist Ernährungstrainer und ausgebildet in traditioneller chinesischer Medizin. Seine Ratgeber sollen Eltern zeigen wie sie ihr Kind ganz einfach optimal ernähren können. Dr. Fischer hat sich Zeit für ein Gespräch mit den Jahreszeitenblättern (JZB) genommen:

JZB: Sie sind Ernährungscoach, haben vor allem Erwachsene als Kunden – wie kam es, dass Sie ein Ernährungsprogramm für Kinder geschrieben haben?

Dr. Fischer: Das hat sich ergeben, als ich selber einen Sohn bekommen habe. Und als bei ihm die Zeit kam, dass er nicht mehr voll gestillt wurde, haben wir eine Situation erlebt, dass unser

Kinderarzt massiv auf uns eingewirkt hat, dass wir mit Kuhmilch zufüttern sollen, weil mein Sohn zu leicht sei.

Da war Lukas etwa acht Monate und er hat gerade die ersten Breie bekommen. Mein Sohn ist eher der schlanke Typ wie wir alle in der Familie, daher gab es keine Veranlassung zur Beunruhigung. Ich habe dem Arzt dann freundlich erklärt, dass ich in chinesischer Medizin ausgebildet bin und weiß, dass Kuhmilchprodukte alles andere als gesund sind, gerade in dieser Phase des Lebens. Sie schleimen sehr stark und belasten den Verdauungsapparat mehr als dass sie ihm etwas Gutes zuführen. Der Arzt hat sehr aggressiv reagiert und meine Frau war sehr verunsichert. Daraufhin habe ich begonnen, mich stärker mit dem Thema Säuglingsernährung zu befassen. Ich habe in meinen Quellen recherchiert, welche Nahrungsmittel gut für Kinder geeignet sind, welche stark nähren, z.B. der Süßreis. Ich habe aber auch gemerkt, wie viel Fehlinformationen es im Bereich der Kinderernährung gibt. So kam ich darauf, das Ganze als Buch zusammenzufassen, und jedem zugänglich zu machen, weil mir Kinder

auch einfach persönlich sehr am Herzen liegen.

JZB: Warum ist es denn so wichtig, gerade am Anfang alles richtig zu machen?

Dr. Fischer: Am Anfang entwickelt sich der komplette Verdauungsapparat. Alles in allem dauert es zwei Jahre, bis dieser Prozess abgeschlossen ist. Das erste Jahr ist das kritischste und deshalb sollte man gerade in dieser Zeit dem Baby nichts geben, womit sein Verdauungssystem überfordert ist. Das wäre so als wollten Sie ein Haus bauen und es regnet die ganze Zeit und regnet dauernd rein. Zum anderen gibt es eben auch Nahrungsmittel, die diesen Aufbauprozess besonders gut unterstützen. Dann steht „das Haus“ auf einem gesunden Fundament und es kann nach den ersten drei Jahren eigentlich nicht mehr viel schief gehen.

JZB: Basiert das Programm nur auf der chinesischen Lehre oder sind auch andere Lehren wie die anthroposophische darin eingeflossen?

Dr. Fischer: Ich bin kein reiner TCM-ler (TCM = traditionelle chinesische Medizin), sondern habe mein Wissen aus den unterschiedlichsten Traditionen. Wenn man in verschiedenen Bereichen arbeitet, fällt auf, dass das Ergebnis häufig das Gleiche ist. Egal ob das die Chinesen vor 3000 Jahren sagen, ob es die anthroposophische Ernährungslehre sagt oder ob es die Inder herausgefunden haben. Nicht alles lässt sich von den Chinesen oder Indern auf unsere Breitengrade übertragen. Aber wenn ich merke, dass es Übereinstimmungen auch mit unseren Naturheilverweisen gibt und ich die Erfolge bei meinen Klienten sehe, dann ist es für mich schlüssig.

JZB: Stillen ist die wichtigste Grundlage für ein gesundes Aufwachsen – wie lange genügt die Muttermilch dem Kind?

Dr. Fischer: Grundsätzlich kann man ein Kind länger voll stillen als die empfohlenen sechs Monate. Das Verdauungssystem des Kindes ist optimal auf die Muttermilch eingestellt. Das Kind hat eine gewisse Verteilung von Bakterien im Darm und durch die Muttermilch werden genau die richtigen Darmbakterien gefördert. Wenn man

z.B. eisenhaltige Fleischbreie füttert, dann wachsen dagegen die ungünstigen Bakterien im Darm und das wirkt sich nachteilig auf die gesamte Verdauung aus. Muttermilch ist in jedem Fall optimal. Das Baby signalisiert schon selbst, wenn es mehr braucht. Manche Kinder kommen auch acht, neun Monate nur mit der Brust aus. Es geht dann langsam über, dass immer mehr Breie dazu kommen. Das habe ich im babyfood-Programm genau mit Rezepten beschrieben. Das Stillen wird mit der Zeit dann immer mehr ein emotionaler „Nährstoff“. Die Kinder brauchen dann vor allem die Nähe zur Mutter.

JZB: Im Babyfood – Programm geht es darum, dass möglichst viel selbst gekocht wird und möglichst auch nur Bio. Ist Bio denn gleich Bio?

Dr. Fischer: Wenn man im Supermarkt Bioprodukte kauft, sind die natürlich nicht unbedingt von der gleichen Qualität wie wenn ich Produkte von Naturland oder Demeter im Biosupermarkt kauft. Der wesentliche Faktor ist aber, dass viele Produkte als bio verkauft werden, die zwar von der Erzeugung bio sind, die aber von der Verarbeitung und den Inhaltsstoffen her nicht voll-

wertig sind. Zuckrige Frühstücksfakes können zwar bio sein, sie sind aber trotzdem nicht gesund.

JZB: Manche Babys mögen schon gerne Fingerfood, ist das in Ordnung?

Dr. Fischer: Meiner Ansicht nach ist das Fingerfood eine moderne Erfindung unserer Zeit. Ich denke, dass ein Kind im Breialter nicht noch unbedingt zwischendurch etwas essen muss. Auch bei uns Erwachsenen ist das ähnlich. Wir sollten nach jeder Mahlzeit eine Zeitlang nichts essen, bis alles verdaut ist und sich wieder Hunger meldet. Und ein Säugling sollte zu den Hauptmahlzeiten eben Breie bekommen. Mit 14 – 16 Monaten können sie dann auf die festeren Dinge übergehen. Natürlich kann man einem Baby auch mal etwas zum Draufherumknabbern in die Hand geben. Aber im Grunde ist Fingerfood eine reine Beschäftigungstherapie und keine Nahrung. Da sollten wir uns überlegen, welches Ernährungsverhalten wir beim Kind ausbilden. Wir sind eine Nation der „Zwischendurch, zur Entspannung, aus Gewohnheit und Langeweile-Essern“ und dieses Verhalten sollte man möglichst lange von den Kindern fernhalten.

JZB: Brot und Nudeln spielen in ihrem Programm kaum eine Rolle, warum?

Dr. Fischer: Eine Kollegin, die die 5-Elemente-Ernährung in Deutschland mit ihren Büchern bekannt gemacht hat, hat über Brot gesagt: „Das ist das älteste Fast Food der Welt“. Es hält eben nicht so lange vor, wie gekochtes Vollwertgetreide. Es macht zwar schnell satt, hat aber je nach Belag eine ungünstige Wirkung auf den Körper: Kühlend und schleimend. Nudeln sind ähnlich zu sehen: Ein oder zweimal die Woche Nudeln sind kein Problem aber es sollte nicht der Hauptbestandteil der Ernährung sein, die sollte aus gekochtem Getreide und Gemüse bestehen.

JZB: Ist es so, dass heutzutage viel falsch gemacht wird, bei der Ernährung?

Dr. Fischer: Ja, das stimmt, vor allem machen sich viele Eltern zu wenig Gedanken. Ich sehe oft Eltern bei Starbucks sitzen, die ihrem Kind einen Schoko-Muffin oder Chocolate-Chip-Cookie gekauft haben und dann auf ihr Kind einreden: „Komm, jetzt iss doch mal Deinen Keks auf.“ Und die Kinder wollen eigentlich gar nicht, weil sie nach einem Viertel schon überlastet

sind von der extremen Süße und Geschmacksintensität.

JZB: Ist ein Stück Schokolade am Tag schon zuviel?

Dr. Fischer: Nein, wenn die Haupternährung stimmt, dann sind die Ausnahmen völlig in Ordnung. Es sollte allerdings nicht zur Gewohnheit werden. Wenn ich mich fünf Abende vor den Fernseher setze und zwei Riegel Schokolade esse, dann will ich am sechsten Abend allein aus meinem Gehirn-Mechanismus heraus zwei Riegel Schokolade essen – auch wenn ich eigentlich gar keine Lust darauf habe. Es gibt für ältere Kinder ja auch gesunde Süßigkeiten, die man einem Kind durchaus geben kann.

JZB: Wenn Sie Eltern nur einen einzigen Rat geben könnten, welcher wäre das?

Dr. Fischer: Das einfachste ist: ein oder zwei Schritte zurück zur Natur, dadurch kommt man viele Schritte voran, was Gesundheit und Wohlbefinden angeht. Im Grunde haben wir das alles schon einmal gewusst. Und um es etwas konkreter zu beantworten:

die wichtigsten 5 Dinge habe ich extra in meinem Buch „Die 5 Geheimnisse gesunder Babyernährung“ zusammengefasst, das man sich auf der Website www.goodbabyfood.com kostenlos herunterladen kann.

Extra für die Leser der Jahreszeitenblätter habe ich auch eine Seite eingerichtet, auf der Sie das babyfood-Programm zum Sonderpreis erhalten: www.babyernaehrung.goodbabyfood.com/waldorf.html

JZB: vielen Dank für das Gespräch!

Seit ein paar Tagen gibt es übrigens auch ein neues Ernährungsprogramm von Daniel Fischer speziell für Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit.

Sandra v. Issendorff