

MOZ-Märkische Oderzeitung

[Britta Gallrein](#) 22.11.2011 06:48 Uhr
Red. Bernau, bernau-red@moz.de

heimat/lokalredaktionen/bernau/artikel3/dg/0/

Die ersten Löffel sollen schmecken

Bernau (MOZ) Kartoffel, Banane oder lieber Fertignahrung? Wenn es um die Ernährung von Babys geht, sind viele Mütter unsicher. Das Netzwerk gesunde Kinder bietet einen speziellen Kochkurs an. Die Nachfrage ist groß.



Kochkurs mal anders:

In der Küche des „Netzwerkes für gesunde Kinder“ konnten die Mütter unter Anleitung von Kristina Adler (2.v.r.) Breie selbst zubereiten und anschließend auch probieren. Foto: MOZ/Sergej Scheibe © MOZ/Sergej Scheibe

Fragen über Fragen prasseln auf Kristina Adler ein. „In der Drogerie wird Babywasser angeboten. Kann ich meinem Baby denn auch ganz normales Leitungswasser geben? Oder sollte ich das dann vorher abkochen?“, will eine Mutter wissen. „Nein. Leitungswasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland“, erklärt die Ernährungs- und Diätberaterin. „Sie brauchen es nicht einmal abkochen. Wenn Sie ins Ausland fahren, wo die hygienischen Zustände vielleicht nicht so gut sind, dann macht Babywasser oder normales stilles Wasser in Flaschen Sinn, sonst ist das Quatsch“, erklärt sie.

„Ziel des Baby-Kochkurses ist es, den Müttern gesunde Ernährung beizubringen“, erklärt Kristina Adler. „Wir wollen ihnen Mut machen, selbst zu kochen.“ Der Vorteil von selbst zubereiteter Nahrung: „Man kann nur wenig Zutaten verwenden und sollte nicht würzen.“ Die vorgefertigte Babynahrung in Flaschen enthalte oft zu viele verschiedene Zutaten und sei zu stark gewürzt. „Dann gewöhnen sich schon Babys an zu viel Salz und Zucker und das ist nun mal nicht gesund.“

Ein schlechtes Gewissen müssten die Mütter aber nicht haben, wenn sie dann doch auf Fertiggerichte zurückgreifen. „Aber man sollte auf die Inhaltsstoffe achten und Nahrung beispielsweise mit zu viel Zucker vermeiden.“

Nach einer kurzen Einleitung darüber, wann mit dem ersten Brei begonnen werden sollte und was sich als erste Mahlzeit empfiehlt, geht es ans Eingemachte. In der kleinen Küche dürfen

die Mütter nun, in Gruppen aufgeteilt, selbst zu Werke gehen. Ein Avocado-Kartoffelbrei, ein Puten-Reisbrei und ein Getreide-Milchbrei werden gekocht.

„Die Mütter merken so, wie schnell das eigentlich geht. Denn viele kochen nicht selbst, weil sie denken, ein Fläschchen geht schneller. Dabei geht es genauso schnell, zum Beispiel Schmelzflocken anzurühren“, erklärt Kristina Adler. Außerdem könne man gut auf Vorrat kochen, kleine Portionen einfrieren. „Püriertes Fleisch kann man zum Beispiel in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren.“

Ein wichtiges Thema ist für die Mütter die Verträglichkeit des Essens. Sie lernen im Kurs, auf welche Dinge sie im ersten Lebensjahr ihres Babys besser verzichten sollten wie zum Beispiel auf Honig, der Keime enthalten kann. Auch vor Rohmilch wird gewarnt. „Vollmilch abzukochen und dann zu verwenden, ist jedoch völlig unbedenklich“, erklärt die Ernährungsexpertin. Auch Allergien sind ein großes Thema.

Nadezda Blum ist mit ihrer Tochter Katharina gekommen. „Meine Tochter ist jetzt sechs Monate alt, da beginnen wir mit dem Zufüttern. Deshalb ist der Kurs für mich heute sehr interessant“, erklärt die Bernauerin. „Es ist wirklich toll, dass man seine Fragen direkt an jemand stellen kann, der kompetent ist“, sagt die junge Mutter. „Im Internet steht so viel und manche Sachen widersprechen sich, da ist man hinterher eher noch mehr verwirrt als vorher.“

Das „Netzwerk gesunde Kinder“ begleitet Familien von der Schwangerschaft bis zu den ersten drei Lebensjahren des Kindes. Wenn es gewünscht wird, stehen geschulte Familienpaten den Familien in dieser Zeit zur Seite. Das regionale Netzwerk vermittelt kompetente Partner aus medizinischen, pädagogischen und sozialen Bereichen, ehrenamtliche Helfer sowie Vertreter unterschiedlicher Institutionen und Verbände.

Der Babykochkurs wird unterstützt von der AOK. „Wir als Krankenkasse haben oft mit Folgeerkrankungen bei Kindern aufgrund falscher Ernährung zu tun, vor allem mit Übergewicht und Diabetes, die heute immer öfter auch schon bei Kindern auftritt. Deshalb unterstützen wir den Kurs gerne“, sagt Antje Glienke von der AOK. Gefördert wird der Kochkurs aus Landesmitteln sowie aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Für Nadezda Blum hat sich die Teilnahme gelohnt. „Ich werde sicher viel selber kochen für meine Tochter“, sagt sie. Denn den Unterschied können die Mütter selbst bei der Verkostung der selbst gemachten und der Fertigbreie schmecken. Die fertigen Gläschen schmecken intensiver, aber sie sind eben auch mehr gewürzt. „Das kommt zwar unseren Essgewohnheiten entgegen, für die Babys ist das Essen ohne Gewürze aber gesünder“, sagt Kristina Adler.

Kontakt: „Netzwerk Gesundheit und Kommunikation“, Zepernicker Chaussee 9a, Bernau, Telefon: 03338 750101.

Schöne Bescherung



Hallo Weihnachtsmann: Kinder, Mitarbeiter und Eltern trafen sich gestern im Krankenhaus Bernau zu einer gemeinsamen Weihnachtsfeier des Netzwerkes „Gesunde Kinder“ Barnim Süd und der Abteilung für Gynäkologie, Geburtshilfe und Pädiatrie. Foto: MOZ/Sergej Scheibe