

# Allgemeine Hinweise für die Zubereitung der Holle Babynahrungen

## Zubereitung der Holle Bio-Säuglingsmilchnahrungen

### Flaschenmahlzeit

Die Zubereitung einer Flaschenmahlzeit mit der Bio-Säuglingsmilchnahrung 1, der Bio-Säuglings-Folgemilch 2 und 3, der Kindermilch 4, oder der Bio-Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis erfolgt ausschließlich durch Zugabe von abgekochtem und temperiertem Wasser. Weitere Zutaten dürfen nicht beigemischt werden, da das Milchnahrungspulver bereits alle notwendigen Inhaltsstoffe enthält.



### Breimahlzeit

Für die Zubereitung eines Milchbreies ohne die Verwendung von frischer Vollmilch eignet sich die Holle Säuglings-Folgemilch 2 in Kombination mit den Holle Bio-Babybreien. Zuerst wird in das vorher abgekochte und auf ca. 50 °C abgekühlte Wasser die Bio-Säuglings-Folgemilch 2 eingerührt, danach wird die Flüssigkeit durch Zugabe eines Holle Bio-Babybreies bis zur Konsistenz eines Breies ange-dickt. Fertig. Ein detailliertes Rezept ist auf allen Holle Bio-Babybreien enthalten. Die Zubereitung ist alternativ auch mit der Holle Bio-Säuglingsmilchnahrung 1, Bio-Säuglings-Folgemilch 3 oder der Bio-Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis möglich.

## Zubereitung und Zutaten der Holle Bio-Babybreie

### Milchqualität/Milchverdünnung vor dem 7. Monat

Für die Herstellung der Milch-Mahlzeiten empfehlen wir die Verwendung einer frischen Vollmilch (mind. 3,5 % Fett), vorzugsweise aus biologisch-dynamischer oder biologischer Landwirtschaft. Da die Kuhmilch mehr Eiweiß und Mineralstoffe als Muttermilch enthält, stellt sie für die Nieren, deren Tätigkeit beim Säugling im ersten Lebenshalbjahr noch nicht voll ausge-reift ist, eine Belastung dar.

Deshalb ist es notwendig, die Kuhmilch in den ersten sechs Lebensmonaten zu verdünnen. Dies geschieht durch die Zugabe von Wasser im Verhältnis 1:1 (= Halb-milch). Ab dem 7. Monat kann die Milch dann unverdünnt verwendet werden.

### Zugabe von Pflanzenöl

Pflanzliche Öle sind Lieferanten der essenziellen Fettsäuren, insbesondere der Linolsäure und der fettlöslichen Vitamine. In der Muttermilch ist ausreichend Linolsäure vorhanden, in der Kuhmilch jedoch nur in geringen Mengen. Da die Kuhmilch vor dem 7. Monat zusätzlich mit Wasser verdünnt wird, ist die Zugabe von pflanzlichem Öl empfehlenswert. Zudem wird die Infektabwehr gesteigert und eine länger anhaltende Sättigung tritt ein. Bei unverdünnter Vollmilch ab dem 7. Monat genügt der Fettanteil der Milch und das Öl kann weg-gelassen werden. Wir empfehlen vorzugsweise das Holle Baby-Beikost-Öl. Alternativ können auch Raps- oder Sonnenblumenöl verwendet werden.

### Zuckerzugabe/Milchzucker

Alle Holle Getreide-Babynahrungen sind ohne Zuckerzusatz, da Zucker als Süßungsmittel in der Säuglingsernährung nicht notwendig ist. Für Halbmilch-rezepte vor dem 7. Monat ist jedoch eine Zuckerzugabe in Form von Milchzucker zu empfehlen. Der Organismus eines Säuglings im ersten Lebenshalbjahr besitzt weder Energiereserven noch ist er in der Lage, die im Getreide vorhandene Stärke ausreichend und schnell genug in Zucker umzuwandeln. Die Zugabe von Milch-zucker dient hierbei als leicht verdaulicher und sofort verfügbarer Energie-lieferant, um eine kontinuierliche Energieversorgung des Säuglings zu gewähr-leisten. Milchzucker ist als wichtiges Kohlenhydrat in der Muttermilch vorhanden und hat den entscheidenden Vorteil, dass er im Vergleich zu Vollrohr-

oder herkömmlichem Zucker bei nur ca. 40% der Süßkraft über denselben Energiegehalt wie Weißzucker verfügt. Damit ist er ideal für die Babyernährung. Gleichzeitig begünstigt Milchzucker die Bildung einer gesunden Darmflora. Bei Rezepten mit Vollmilch, Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung ist die Zugabe von Milchzucker nicht mehr notwendig und sollte weggelassen werden.

---

### Saftzugabe

Die Zugabe von Frucht- oder Gemüsesäften in die mit Frischmilch zubereiteten Breie ergänzt den Vitamingehalt der Nahrung auf natürliche Weise. Wir empfehlen Vitamin C-haltige Fruchtsäfte, im Wechsel eignet sich auch Karottensaft zur Vitamin A-Anreicherung.

---

### Auswahl an Getreidesorten

Das Holle Bio-Babybrei-Sortiment beinhaltet eine Vielzahl an Mono-Getreidesorten, sodass bei einer Unverträglichkeit gegenüber einer Getreideart weiterhin eine breite Auswahl an Babybreien zur Verfügung steht. So bietet Holle neben den bewährten glutenfreien Reisflocken weitere glutenfreie Bio-Babybreie in den Sorten Hirse, Hirse Apfel-Birne und 3-Korn an. Weitere Mono-Sorten sind die Artikel Dinkel, Haferflocken und Grieß. Als Mehrkornprodukte bietet Holle die Sorten Babymüsli und 3-Korn an. Außer den Artikeln Grieß und Babymüsli sind alle Holle Bio-Babybreie weizenfrei. So steht für jeden Bedarf eine breite Auswahl zur Verfügung. Im Rahmen der Beikost-Einführung ist es empfehlenswert, zuerst mit einer Mono-Getreidesorte zu beginnen. Falls eine Ablehnung oder Unverträglichkeit gegenüber diesem Getreide besteht, wird das sofort erkannt und kann bei der weiteren Ernährung berücksichtigt werden.

## Wissenswertes über die Getreide-Unverträglichkeit

### Glutenunverträglichkeit / Zöliakie

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine überwiegend erblich bedingte Krankheit mit dem Unvermögen, das Gluten (ein im Getreide-Eiweiß enthaltener Bestandteil) zu verdauen. Es wird angenommen, dass es sich hierbei um eine erbliche Stoffwechselstörung handelt, die selten auftritt und erst durch den Kontakt mit Gluten sichtbar wird. Der Zeitpunkt dieses Kontaktes ist für das Auftreten der Krankheit unerheblich. Auch Kinder, die erst im 2. Lebensjahr oder später mit Gluten in Kontakt kommen, erkranken bei entsprechender Veranlagung. Da das Krankheitsbild nur sehr unzureichend in den ersten Lebensmonaten diagnostiziert werden kann, hat der Gesetzgeber bereits seit einigen Jahren verfügt, dass glutenhaltige Lebensmittel erst mit Anwendung nach dem 4. Monat verkauft werden dürfen. Gesetzlich bedingt hat ein Hinweis auf allen Säuglingsnahrungen zu erfolgen, ob das Produkt glutenfrei oder glutenhaltig ist. Gluten kommt in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel und Gerste sowie in allen daraus hergestellten Produkten vor. Reis, Hirse, Buchweizen und Mais sind glutenfreie Getreidesorten. Menschen, die an Zöliakie leiden, müssen glutenhaltige Nahrungsmittel für immer meiden.

---

### Weizenallergie

Eine weizenspezifische Allergie kann im Gegensatz zur Zöliakie beim Baby und Kleinkind plötzlich und spontan auftreten. Oftmals hat das Kind bereits über einen längeren Zeitraum Weizen gegessen und vertragen. Genauso spontan wie die Allergie auftritt, kann sie auch wieder verschwinden. Bei einer diagnostizierten Weizenallergie sind weizenhaltige Nahrungsbestandteile zu streichen. Bis auf die Sorten Grieß und Babymüsli sind alle Holle Bio-Babybreie weizenfrei.