

BabyBeikost

Frisches Leinöl ist gut für die stillende Mutter, als auch für den Säugling. Über die Muttermilch nimmt der Säugling diesen wichtigen Strukturbildner auf, er wirkt im maßgeblich auf die Entwicklung des neuronale System, der hormonbildenden Organe und des Gefäßsystem ein. Nach dem Abstillen sind Mandelöle, dazu zählen auch Aprikosenkernöle, die erste Wahl. Diese Öle ersetzen ernährungsphysiologisch am besten die Muttermilch, da sie in ihrer Zusammensetzung in vielen Bedingungen der Muttermilch entsprechen. Sie sind mild und wirken appetitanregend. Bei Disposition zu Hautirritationen und -erkrankungen ist der Zusatz von Lein- oder Hanföl hilfreich. Für wertvolle Abwechslung und Vielfalt in der Babykost sorgen Sesamöle, Mohnöle und milde Olivenöle. Sonnenblumenöl mobilisiert, ebenso wie Haselnussöl. Diese Öle sollten daher erst nach dem ersten Lebensjahr oder $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Jahr nach dem Abstillen in die Babynahrung eingeführt werden.

Fett ist ein lebensnotwendiger Bestandteil u.a. unseres Gehirns – es besteht zu ca. 80% aus Fett, das des Säuglings zu ca. 60%. Im Mutterleib werden ca. 70% der von der Mutter zugeführten Energie für das Gehirnwachstum und nach der Geburt immer noch 60 % benötigt. Aus der englischen Forschung wissen wir, dass ein Säugling in den ersten Monaten bestimmte Fettsäuren nicht selbst aufbauen kann und sie z.B. über die Muttermilch aufnimmt. Hierbei hat sich gezeigt, dass Mütter, in deren Körper viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3) zirkulieren, auch die optimale Menge dieser neuronalen Strukturbildner an ihre Kinder weitergeben.