

Beikost - Welches Gemüse ab wann?

Mehr Information auf kleinespinatesser.de

Ab Beikost-Start

Gurke

stuhlauflockernd

Kartoffel

stuhlregulierend

Kürbis

stuhlregulierend

Karotte / Möhre

stuhlfestigend

Pastinake

stuhlfestigend

Süßkartoffel

stuhlregulierend

Steckrübe

stuhlauflockernd

Zucchini

stuhlauflockernd

1-2 Monate nach Start

Aubergine

eher stuhlauflockernd

Blumenkohl

stuhlregulierend

Brokkoli

stuhlauflockernd

Erbsen

stuhlauflockernd, blähend

Fenchel*

stuhlauflockernd

Grüne Bohnen

blähend

Kohlrabi*

schwer verdaulich

Schwarzwurzel

stuhlauflockernd

Spargel

stuhlauflockernd, blähend

3-4 Monate nach Start

Grünkohl*

stuhlauflockernd, blähend

Mangold*

stuhlauflockernd

Rosenkohl

stuhlauflockernd, blähend

Rote Beete*

stuhlauflockernd

Spinat*

stuhlauflockernd

Wirsing*

blähend

Zwiebel

blähend

5-6 Monate nach Start

Tomate

Paprika

Pilze

Weiß-/Rotkohl*

*erhöhter Nitratgehalt

Die Auswirkungen auf die Verdauung (blähend, stuhlfestigend, etc.) sind lediglich Indikationen, nicht jedes Kind reagiert gleich auf Lebensmittel. Biete kleine Portionen an und beobachte, wie dein Kind es verträgt.

