

Beikost - Welches Gemüse ab wann?

Mehr Information auf kleinespinatesser.de

Schritt 1 Beikoststart

Gurke

stuhlauflockernd

Kartoffel

stuhlregulierend

Kürbis

stuhlregulierend

Karotte / Möhre

stuhlfestigend

Pastinake

stuhlfestigend

Süßkartoffel

stuhlregulierend

Steckrübe

stuhlauflockernd

Zucchini

stuhlauflockernd

Schritt 2

Aubergine

eher stuhlauflockernd

Blumenkohl

stuhlregulierend

Brokkoli

stuhlauflockernd

Erbsen

stuhlauflockernd, blähend

Fenchel*

stuhlauflockernd

Grüne Bohnen

blähend

Kohlrabi*

schwer verdaulich

Schwarzwurzel

stuhlauflockernd

Spargel

stuhlauflockernd, blähend

Schritt 3

Grünkohl*

stuhlauflockernd, blähend

Mangold*

stuhlauflockernd

Rosenkohl

stuhlauflockernd, blähend

Rote Beete*

stuhlauflockernd

Spinat*

stuhlauflockernd

Wirsing*

blähend

Zwiebel

blähend

Schritt 4

Tomate

Paprika

Pilze

Weiß-/Rotkohl*

blähend

*erhöhter Nitratgehalt

Das Gemüse muss nicht zwingend in diesen Schritten angeboten werden. Es soll primär verdeutlichen, welche Gemüsesorten milder sind (Schritt 1) und welche schwerer zu verdauen sind (hin zu Schritt 4).

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.

