

Gefährliche und ungeeignete Lebensmittel für Kinder

Alter	Lebensmittel	Grund	Alternative / zu beachten
Bis 5 Jahre	Ganze Nüsse	Aspirations- und Verschluckungsgefahr	Gemahlene Nüsse
12-18 Monate	Kleine, runde Lebensmittel mit glatter Oberfläche	Verschluckungsgefahr	Halbieren, reiben, pürieren
Bis 12 Monate	Honig, Ahornsirup	Botulismus	Evtl. Agavendicksaft, Zuckerrübensirup
Bis 6 Monate	Wasser und Tees	Wasservergiftung	Muttermilch / PRE-Nahrung
Mind. 12 Monate	Salz	Nierenschäden	Zitronensaft, Essig
Mind. 12 Monate	Rohe Eier	Salmonellengefahr	Durchgegarnte Eier
Möglichst lange	Süßstoff	Verdauungsprobleme	
Möglichst lange	Industriezucker, andere Süßungsmittel wie Sirups oder Melasse	Ungesund, fördern späteres Übergewicht	
Möglichst lange	Koffein, Teein aus Schwarztee / Grüntee, Cola	Koffeingehalt	Wasser, ungesüßte Tees
Bis 18 Jahre	Alkohol	Alkohol	-
Bis 12 Monate	Kuhmilch	Entzündliche Darmerkrankungen, hoher Eiweißgehalt, hoher Kalziumgehalt, Wachstumshormone	Pflanzliche Getränke wie Hafermilch, Kokosmilch, Mandelmilch
Möglichst lange	Industrielle Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Konservierungsstoffe	Verändern Geschmackswahrnehmung	Frisch kochen
Bis 12 Monate	Rohes Fleisch, roher Fisch, Rohmilchprodukte	Toxoplasmose	Durchgegartes Fleisch, durchgegarter Fisch
Möglichst lange	Fettreicher Raubfisch wie Thunfisch, Hecht und Schwertfisch	Schwermetallbelastung	Lachs, Forelle, Seelachs
Möglichst lange	Leber	Schwermetall- und Schadstoffbelastung	Fleischlose Alternativen, unverarbeitetes Fleisch
Möglichst lange	Fisch mit Gräten	Erstickungsgefahr	Grätenloses Fischfilet
Möglichst lange	Wurst und anderes verarbeitetes Fleisch	Krebserregend, hoher Salzgehalt	Pflanzliche Alternativen wie Tofu,

			unverarbeitetes Fleisch
Mind. 12 Monate	Scharfe Gewürze	Brennen, können in die Augen gelangen	Andere Kräuter und Gewürze
Möglichst lange	Reis, Reiswaffeln, Reisdink	Arsengehalt (in Maßen ok)	Hirse, gekochter Grünkern, Dinkel, Maiswaffeln
Bis 12 Monate	Pseudogetreide (Amaranth, Quinoa, Buchweizen)	Gerbstoffe und Saponine (nicht immer und nur bedingt schädlich)	Getreide
Möglichst lange	Unverdünnte Fruchtsäfte	Säure- und Fruchtzuckergehalt	Wasser und ungesüßte Tees
Möglichst lange	Zuckerhaltige Getränke (z.B. Limonade, Instant-Tee)	Ungesund, fördert spätere schlechte Trinkgewohnheiten	Wasser und ungesüßte Tees
Möglichst lange	Fettreduzierte Lebensmittel	Hoher Grad an Verarbeitung, Mangel lebensnotwendiger Fette	Vollfettprodukte
Möglichst lange	Fast Food	Gesättigte Fettsäuren, Zucker, Zusatzstoffe, hoher Salzgehalt, Geschmacksverstärker	Frische Küche
Bis Backenzähne vorhanden	Ganzes Blattgemüse, z.B. Salat, Mangold	Bleibt am Gaumen kleben, unangenehm	Püriertes Blattgemüse

Allergieprävention

Folgende Lebensmittel lösen häufig Allergien aus, d.h. sie haben ein hohes Allergiepotalential:

- **Hühnereiweiß**
- **Kuhmilcheiweiß**
- **Erdnüsse und andere Nüsse**
- **Sojaprodukte**
- **Gluten**
- **Zitrusfrüchte**
- **Fisch und Meeresfrüchte**

Früher gab es eine Empfehlung, solche Lebensmittel im ersten Jahr zu meiden. Heute sollen auch solche Lebensmittel bei gesunden Kindern im ersten Lebensjahr angeboten werden – allerdings nicht im Übermaß.