

Kleine Feinschmecker auf großer Reise

Mama und Papa schlemmen Pizza, Pasta und Paella – und das Baby? Isst das, was es immer isst. Was Eltern für die Mahlzeiten im Urlaub einpacken müssen, beschreibt unsere Autorin Verena Hahn

Beppi muss mit, so viel ist klar. Ohne sein geliebtes Schnuffel-Bärchen kann unser Sohn Luis (6 Monate) im Urlaub nicht einschlafen. Punkt eins auf unserer Packliste für die ersten Ferien mit Baby steht schon fest.

Doch vom Kuscheltier einmal abgesehen, wirft unsere Reise eine Menge Fragen auf: Können wir Beikost vor Ort kaufen? Wo kann ich unterwegs in Ruhe stillen? Muss der Vaporisator mit? Und überhaupt: Wäre es nicht viel praktischer, vorher abzustillen?

Auf keinen Fall! „Mütter sollten nie direkt vor dem Urlaub abstillen, denn die Ortsveränderung bedeutet ohnehin schon Stress für Mama und Baby“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Dagmar von Cramm. Praktisch ist das Stillen außerdem, denn Stillmütter haben die optimale, perfekt temperierte Nahrung immer dabei – und obendrein die beste Beruhigungs- und Schlafhilfe für das Kleine.

Weitere Vorteile bei voll gestillten Babys: Mit verunreinigtem Trinkwasser oder Keimen im Essen kommen sie nicht in Berührung. Da ist es nicht so schlimm, wenn die hygienischen Verhältnisse im Reiseland eher mangelhaft sind. „Auch in warmen Ländern brauchen voll gestillte Babys normalerweise nichts zusätzlich zu trinken“, weiß Dagmar von Cramm, „denn der Wasseranteil von Muttermilch steigt bei Bedarf an.“ Zumindest solange die Mutter genügend trinkt, sich oft ausruht und das Baby anlegt, wann immer es danach verlangt.

Dem Baby immer und überall die Brust geben? Leicht gesagt! Auch wenn man gerade an Deck der Fähre sitzt oder im Straßencafé? Gut, wenn Mama dann nicht nur selbstbewusst ist, sondern auch perfekt ausgestattet: Mit Stilltuch →



Unsere Expertinnen



Dagmar von Cramm

ist Ernährungswissenschaftlerin und Ratgeber-Autorin (z. B. „Kochen für Babys – Gesund durchs erste Jahr“, GU; 8,99 Euro)



Kerstin Führer

ist Gründerin des Online-Familien-Reisemagazins www.KidsAway.de und Autorin des Ratgebers „Reisehandbuch für Familien“, KidsAway; 29,80 Euro

→ oder breitem Schal sind Mutter und Baby vor unerwünschten Blicken geschützt. Auch in der Babytrage lässt sich das Kind diskret anlegen und notfalls sogar im Gehen stillen. Ein Stillkissen brauchen derart flexible Mamas nicht. Für alle anderen gibt es Reise-Stillkissen, die weniger Stauraum benötigen. Außerdem unbedingt einpacken: Stilleinlagen, Spezial-Creme für wundte Brustwarzen und, falls zugefüttert wird, entsprechende Säuglingsmilch.

Und hier beginnt die Packliste für Babys, die nicht (mehr) gestillt werden. „Eltern sollten sich nicht darauf verlassen, dass die gewohnte Säuglingsnahrung am Urlaubsort erhältlich ist“, rät Dagmar von Cramm. Also immer einen ausreichenden Vorrat einpacken! Falls das vertraute Milchpulver auf Reisen doch mal ausgeht und weit und breit nicht zu finden ist, wenden sich Eltern am besten an die örtliche Apotheke. „Die Pharmazeuten werden sich bestimmt bemühen, einen passenden Ersatz zu finden“, so die Ernährungswissenschaftlerin. Zubereitet wird das Fläschchen auf Reisen immer frisch, also kurz vor dem Verzehr. Was nicht ausgetrunken wird, bitte gleich entsorgen! Denn in warmer Milch verbreiten sich Keime schnell. Für unterwegs packen Eltern daher am besten die entsprechende Pulvermenge ein und zusätzlich eine Thermoskanne mit heißem Wasser. So ist die Milch bei Bedarf fix zubereitet. Vorher unbedingt prüfen: Hat das Wasser aus der Leitung Trinkwasser-Qualität? Wenn ja, einfach ablaufen



Auf Reisen mit Mama und Papa genießt Luis die vielen neuen Eindrücke, aber auch seinen gewohnten Gläschen-Brei

lassen, bis es kalt aus dem Hahn kommt, und danach erwärmen. Doch auch Bakterien, die am Wasserhahn haften, können das Trinkwasser verunreinigen. Deshalb gerade bei Babys in den ersten Lebensmonaten das Wasser sicherheits halber abkochen.

In manchen Ländern reicht auch das nicht aus. „Wer bezüglich der Wasserqualität im Reiseland unsicher ist, nimmt für die Zubereitung der Säuglingsmilch stilles Wasser in Flaschen aus dem Supermarkt“, rät Kerstin Führer, zweifache Mutter und Gründerin des Online-Familien-Reisemagazins www.KidsAway.de. Direkt nach der Mahlzeit müssen Fläschchen und Zubehör auch im Urlaub gründlich gereinigt werden. Heißes Wasser, Spülmittel und Fläschchen-Bürste reichen dafür aus. Ist eine Kochnische vorhanden, können die Sauger zusätzlich ausgekocht werden. Der Vaporisator darf zu Hause bleiben.

Bei älteren Babys stellt sich die Frage: Brei selber kochen oder Gläschen von daheim mitnehmen? Vielleicht gibt es den Lieblingsbrei sogar vor Ort zu kaufen? Wer darauf setzt, kann sich vorab bei der Hotline des Herstellers informieren, ob die gewohnten Gerichte im Urlaubsland erhältlich sind und ob es Unterschiede in der Zusammensetzung gibt (siehe S. 30). „Die Firmen passen ihre Babymahlzeiten mitunter an die Ernährungsgewohnheiten im Reiseland an“, sagt Kerstin Führer. Das akzeptieren kleine Feinschmecker nicht unbedingt. Wer auf Nummer sicher gehen will, packt einen großen Vorrat ein. So oder so: Gläschen sind auf Reisen praktisch und versorgen den Sprössling auch im Urlaub mit allen wichtigen Nährstoffen – in hoher Qualität und hygienisch einwandfrei.

Auf Flugreisen müssen Eltern die Grenze fürs Freigeäck im Blick behalten. Fertig mahlzeiten im Becher sind hier eine leichte und bruch sichere Alternative. Dürfen die auch ins Handgepäck? →

Packliste für Still-Babys

- Stilleinlagen
- 2 Mullwindeln
- Stilltuch oder breiter Schal
- Creme gegen wundte Brustwarzen
- Eventuell Milchnahrung zum Zufüttern
- Eventuell Milchpumpe, Fläschchen, Sauger, Flaschenbürste

Packliste für Fläschchen-Babys

- 2 bis 3 Fläschchen mit Saugern
- ausreichender Vorrat an Milchpulver
- Messlöffel
- Fläschchenwärmer
- Thermoskanne
- Flaschenbürste und Spülmittel

Packliste für Brei-Esser

- Pürierstab
- Getreide- oder Reisflocken
- Rapsöl
- Breimahlzeiten im Glas oder Becher für unterwegs
- Babykostwärmer
- Eventuell Adapter für Steckdose
- Babyteller, Babylöffel und Lätzchen

→ „Babynahrung und Babymilch sind grundsätzlich von den Sicherheitsvorschriften für Flüssigkeiten ausgenommen“, weiß Kerstin Führer. Die Menge, die das Baby während des Fluges benötigt, dürfen Eltern also mit an Bord nehmen.

Bei der Anreise im Auto fällt das Gewichtsproblem weg. Doch Vorsicht: Die Temperatur im Kofferraum steigt in der Sommersonne schon mal auf über 40 Grad. Das bekommt Gemüse- und Fleischbrei gar nicht gut. Tipp der Expertin: „Die Gläschen für die Anreise in einer Tasche mit ein paar Kühl-Akkus unter dem Beifahrersitz deponieren – und auch am Urlaubsort kühl und dunkel lagern.“

In der Unterkunft gibt es zum Aufwärmen weder Mikrowelle noch Wasserbad? Dann hilft ein mobiler Babykostwärmer. Falls das Gerät über Strom funktioniert, ist eventuell ein Steckdosen-Adapter nötig. „Gläschenbrei können Babys auch kalt essen“, sagt Kerstin Führer. Ob das dem Nachwuchs schmeckt, lieber vorab zu Hause testen!

Das Kind mag gern Selbstgekochtes? Dann wählen Eltern am besten eine Unterkunft mit Kochnische und bringen Pürierstab, Getreideflocken und ein Fläschchen Rapsöl von daheim mit. Bei einem Spaziergang über den örtlichen Markt kommen

die Rezept-Ideen dann von ganz alleine. Damit Keime im Essen keine Chance haben, müssen Eltern auch auf Reisen ein paar Hygiene-Regeln beachten: „Obst und Gemüse, das nicht gekocht wird, sollte man schälen. Fisch und Fleisch müssen immer frisch zubereitet und gut durchgekocht werden“, so Dagmar von Cramm. Brei-Reste wandern direkt in den Kühlschrank.

Für den Ausflug nehmen Eltern ein ungeöffnetes Fertiggläschen mit und als Getränk am besten nur frisches Wasser – möglichst in einer originalverschlossenen Flasche. Der Proviant schmeckt auf einer Parkbank ebenso wie im Restaurant, vom freundlichen Personal frisch aufgewärmt. Gerade kein Gläschen dabei? „Dann einfach gekochtes Gemüse und eine Pellkartoffel bestellen, beides zerdrücken – vielleicht mit einem Stück Fischfilet vom Elternteller – und mit etwas Butter oder Öl vermischen“, rät Dagmar von Cramm.

Hauptsache, der Brei kommt pünktlich auf den Tisch! „Eine feste Essstruktur ist für Kinder wichtig und kann eine Menge Stress ersparen“, so die Ernährungsexpertin. Und wenn's mal schnell gehen muss? Kerstin Führer verrät ein paar Blitz-Rezepte: weiches Obst wie Melone, Papaya oder Birne mit der Gabel zerdrücken und bei Bedarf Schmelzflocken untermischen. Oder Weißbrot in (Säuglings-)Milch aufweichen, zerdrücken. Auch eine reife, zermalmte Avocado finden viele Babys lecker.

Prima Idee! Avocado kennt Luis von daheim. Der vertraute Geschmack wird ihm Sicherheit geben. Genau wie sein Beppi. □

VERENA HAHN

GIBT'S MEIN GLÄSCHEN AUCH IN GRIECHENLAND?

Bei den Hotlines der Hersteller können Sie nachfragen

- Alete** 0800/1125205 (kostenfrei)
- Aptamil** 0800/2782645 (kostenfrei)
- Beba/Nestlé** 0800/2344944 (kostenfrei)
- Bebivita** 0800/23248482 (kostenfrei)
- Hipp** 08441/757384
- Humana** 05221/18161222
- Milasan** 0800/55001380 (kostenfrei)
- Milupa** 0800/7375000 (kostenfrei)

