

# Für Krippenkinder ungeeignete Lebensmittel

**HINWEIS:** Diese Liste kann keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Sehr exotische, seltene oder regionale Lebensmittel sind in der Regel nicht mit aufgeführt. Trotz aller Einschränkungen sollten Babys und Kleinkinder möglichst vielfältige Erfahrungen mit Lebensmitteln und säuglings- bzw. kleinkindgerechter Kost machen dürfen. Für Kinder unter einem Jahr gelten schärfere Richtlinien (in der Tabelle wo nötig besonders gekennzeichnet).

<p><b>Rohe oder nicht durcherhitzte Lebensmittel</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rohmilch(-Produkte)</li> <li>• Weichkäse mit „Schmiere“ (Harzer, Limburger, ...)</li> <li>• Rohwurst (rohe Mettwurst, Teewurst, ...)</li> <li>• Rohes Fleisch (Tatar, Hackepeter)</li> <li>• Roher Fisch/rohe Fischspezialitäten und Meeresfrüchte (Sushi, Austern, Schalentiere)</li> <li>• Geräucherte Fischerzeugnisse (Räucherlachs)</li> <li>• Nicht ganz durchgebratenes Fleisch</li> <li>• Rohe Eier/rohes Eiweiß/Eigelb in Soßen (Mayonnaise) oder Nachtischen (Tiramisu, Softeis, Kuchen mit Cremefüllung)</li> <li>• Weich gekochte Eier</li> <li>• Vor dem ersten Lebensjahr außerdem: Rohes oder frisch gemahlenes Getreide</li> </ul>
<p><b>Fisch &amp; Fleisch</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisch mit Gräten</li> <li>• Innereien wie Leber</li> <li>• Fettreicher Raubfisch (Thunfisch, Hecht, Heilbutt... wegen der möglichen Schwermetallbelastung; besser sind Forelle, Saibling, Lachs, sofern komplett ohne Gräten)</li> <li>• Wurstwaren (hoher Salzgehalt)</li> <li>• Leberwurst (evtl. schwermetall- oder hormonbelastet)</li> </ul>
<p><b>Obst &amp; Gemüse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgetautes Tiefkühl-Obst alle Sorten (kurz auf mind. 70°C erhitzen für 2 Minuten, Gefahr von Keimen, beispielsweise Norovirus)</li> <li>• Sprossen (nicht roh, sondern wie oben, Gefahr von Keimen, beispielsweise EHEC)</li> <li>• Blähende oder schwer verdauliche Gemüse: Hülsenfrüchte aller Art, Zwiebeln und Zwiebelgewächse, Kohlgemüse (außer Brokkoli), Pilze</li> <li>• Fermentierte Gemüse (Sauerkraut, mixed Pickles, ...)</li> <li>• Vor dem ersten Lebensjahr außerdem: Gemüse mit hohem Nitratgehalt (Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Rote Bete, Radieschen)</li> <li>• Blattgemüse in unzerkleinerter Form (Spinat, Mangold)</li> <li>• Vorgeschnittener Salat</li> <li>• Abgepackter Obstsalat/vorgeschnittene Obststücke</li> </ul>

<b>Getreide und Pseudogetreide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amaranth</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Buchweizen</li> <li>• Rohes Getreide (siehe oben)</li> </ul>
<b>Zusatzstoffe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Zusatzstoffe wie Haltbarkeitsmittel, Geschmacksverstärker, Überzugs- und Füllmittel, zugesetzte Laktose, Fruktose, Geliermittel (alle „E-Stoffe“)</li> <li>• Künstliche und natürliche Aromastoffe</li> <li>• Alkohol in Süßspeisen</li> <li>• Geschmacksverstärker wie Glutamat</li> <li>• Maggi-Würze</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol (auch nicht zum Kochen oder in Süßspeisen)</li> <li>• Alle Limonaden, Sprudel (Mineralwasser mit viel Kohlensäure)</li> <li>• Leitungswasser (nur wenn vorab auf Nitratgehalt und Hygiene geprüft)</li> <li>• Kindermilche</li> <li>• Fruchtsäfte nur stark verdünnt</li> <li>• Frisch gepresste Säfte vom Saftstand oder Restaurant</li> <li>• Fruchtnektar (alle Sorten, enthalten Zucker)</li> <li>• Joghurt drinks (enthalten Zucker)</li> <li>• Tees mit Aromen, Zusatzstoffen, Koffein</li> <li>• Kaffee und Kaffeespezialitäten</li> <li>• Instanttees (enthalten in der Regel Zucker)</li> <li>• Vor dem ersten Lebensjahr außerdem: Kuhmilch als Trinkmilch, fermentierte Milchprodukte (und generell Kuhmilch nicht als Getränk/Trinkmilch anbieten)</li> </ul>
<b>Lebensmittel mit Aspirationsgefahr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blaubeeren, Trauben, Johannisbeeren usw.: kleine, runde Beeren (nur zerkleinert)</li> <li>• Kernreiches Obst (manche Weintrauben, ...)</li> <li>• Stücke von hartem Obst und Gemüse: Karotte, Apfel</li> <li>• Prallelastisches Gemüse in seiner runden (ganzen) Form: Maiskörner, Erbsen</li> <li>• Bonbons, Kaugummis und andere kleine Süßigkeiten</li> <li>• Trockene harte Kekse</li> <li>• Alle Nüsse, Mandeln, Samen und Hülsenfrüchte (Erdnüsse sind Hülsenfrüchte), ab dem 1. Lebensjahr fein vermahlen möglich</li> <li>• Bubbles aus Bubble-Tea</li> <li>• Fleisch- und Fischstücke</li> <li>• Fleischstücke, die Knorpel, Knochen oder Sehnen enthalten (Hähnchenschenkel)</li> <li>• Fisch mit Gräten</li> <li>• hartes Brot (Brotrinden)</li> </ul>
<b>Vegane Lebensmittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soja und Sojaprodukte</li> <li>• Produkte mit Seitan (Gluten)</li> <li>• Produkte mit größeren Stücken von Kokos, Nüssen, Datteln</li> <li>• Vegane Fertigprodukte (mit Zusatzstoffen, Aromen, Geschmacksverstärkern)</li> <li>• Nuss- und Mandelmilch (Schalenfrüchte-Allergiegefahr)</li> </ul>
<b>Lebensmittel mit viel Zucker</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Süßigkeiten und süßen Gebäcke (Schokolade, Fruchtgummi, Kekse, süßes Gebäck, Pudding, Eis mit Zucker oder Süßstoffen)</li> <li>• Ketchup</li> <li>• Fertigsoßen und Fertiggerichte für Erwachsene</li> <li>• Marmeladen, Konfitüren, Nussnougatcremes</li> </ul>

<b>Lebensmittel mit viel Salz (unter 1g pro Tag)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fertigsoßen und Fertiggerichte für Erwachsene</li> <li>• Laugengebäck mit Salz</li> <li>• Salzstangen</li> </ul>
<b>Zucker, Zuckerersatzstoffe und Süßungsmittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucker (Haushaltszucker, Saccharose, Laktose, Vanillezucker, Vanillin, Glucose, Fructose, brauner Zucker, Rohrzucker, Maissirup, Fructose-Glucose-Sirup)</li> <li>• Alle Süßstoffe (beispielsweise Aspartam, Sucralose, Acesulfam, Stevia)</li> <li>• Alkoholzucker (beispielsweise Isomalt, Maltit, Mannit, Sorbit, Xylit/Birkenzucker/Xucker, Xucker light)</li> <li>• Honig und Pollenerzeugnisse (vor dem ersten Lebensjahr, Botulismusgefahr)</li> <li>• Ahornsirup (vor dem ersten Lebensjahr, Botulismusgefahr)</li> <li>• Gebäck mit Honig</li> </ul>
<b>Sehr fettreiche Lebensmittel (in Maßen ab 1 Jahr!)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes-frîtes</li> <li>• Pizza</li> <li>• Panierte Speisen</li> <li>• Frittierte Speisen</li> </ul>
<b>Sonstiges</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fettreiches, Paniertes und Frittiertes (nur schrittweise ab einem Jahr einführen, nicht zu häufig anbieten)</li> <li>• (Jodiertes) Speisesalz (sparsam)</li> <li>• Scharfe Gewürze</li> <li>• Gewürze nur sparsam</li> <li>• Für Kinder unter einem Jahr: Salzgebäck (Salzstangen, ...)</li> </ul>
<b>Schwierig zu kauende Lebensmittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaghettinudeln (besser: Spirelli)</li> <li>• Blattsalate inklusive Spinatblättern</li> <li>• Steaks und andere feste Fleischstücke</li> <li>• Bissfest gegartes Gemüse</li> <li>• Harte Brotkrusten/sehr knuspriges Gebäck</li> </ul>
<b>Milch &amp; Milchprodukte (nur sparsam anbieten)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfehlung: Tagesdosis unter 330ml pro Tag, entsprechend etwa zwei bis drei Esslöffeln Joghurt und einer kleinen Scheibe Käse</li> <li>• Light-Produkte (evtl. stark verarbeitet und darum geringe Energiedichte)</li> <li>• Schimmelkäse</li> <li>• Abgepackter geriebener Käse</li> </ul>
<b>Backzutaten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakaopulver (nur in geringen Mengen)</li> <li>• Süße (siehe oben)</li> <li>• Backpulver</li> <li>• Vanillinzucker (künstliches Aroma, Zucker, siehe oben)</li> <li>• Schokolade/Kuvertüre/Blockschokolade</li> </ul>