

Dürfen Babys und Kleinkinder Eier essen?



Spätestens ab dem siebten Lebensmonat dürfen Babys Eier essen. Wenn der Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei gut eingeführt ist, kann man ein- bis zweimal pro Woche das Fleisch durch ein halbes gekochtes Ei ersetzen.

Hygienetipps

Ab dem ersten Lebensjahr sind auch Rührei, Omeletts sowie gebratene oder gekochte Eier eine willkommene Abwechslung. Wichtig ist bei allen Zubereitungsarten, dass das Ei durchgekocht ist, damit Eigelb und Eiweiss komplett fest sind. Aus hygienischen Gründen und um das Risiko einer Durchfallerkrankung auszuschliessen, sind rohe oder weich gekochte Eier (pochiertes Ei, 3-Minuten-Ei) ungeeignet. Sie können mit Salmonellen oder Listerien kontaminiert sein. Ebenso sollte man Babys und Kleinkindern keine Speisen zu essen geben, die rohe Eier enthalten, zum Beispiel Tiramisu, selbstgemachte Schokoladenmousse, Glace oder Mayonnaise.

Das Alter entscheidet

Kleinkinder bis zum zweiten Geburtstag können bedenkenlos ein Ei pro Woche essen, bis zum neunten Lebensjahr ein bis zwei Eier. Zu Ostern dürfen es auch ein oder zwei mehr sein. Viele Speisen wie Spätzli, Pfannkuchen, Waffeln, Wähen und Kuchen enthalten ebenfalls Eier.

Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgeber-telefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch



Eier sind ein ganz besonderes Nahrungsmittel. Das Hühnerei-Eiweiss hat von allen Proteinen die höchste biologische Wertigkeit, nämlich 100 %. Das bedeutet, dass aus 100 g Hühnereiweiss 100 g körpereigenes Protein gebildet werden können. Ein Ei liefert rund 7 g Eiweiss und 6 g Fett, jedoch nur Spuren von Kohlenhydraten. Das wichtigste Vitamin im Hühnerei ist das Vitamin A und seine Vorstufe, das Pro-Vitamin A. Beide unterstützen die Elastizität des Auges und bewirken eine gute Hell-Dunkel-Anpassung der Iris.