G´scheit g´sund.
Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit.

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

# Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission

## Task Force:

## Kleinkinder, Stillende & Schwangere

## Empfehlungen zum Tiermilchkonsum im ersten Lebensjahr

Beschlossen in der 10. Plenarsitzung am 19.06.2013

Einstimmige Annahme

## Zusammenfassung

Vor dem sechsten Lebensmonat soll gänzlich auf Kuhmilch verzichtet werden.

Ab dem sechsten Lebensmonat kann Kuhmilch in kleinen Mengen zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwendet werden. Mit Kuhmilch zubereiteter Brei soll nur einmal täglich gefüttert werden und idealerweise nicht mit einer Fleischmahlzeit kombiniert werden. Als Getränk ist Kuhmilch im ersten Lebensjahr ungeeignet.

Auf Basis der derzeit vorhandenen Evidenz lässt sich keine eindeutige Mengenempfehlung für Kuhmilch im ersten Lebensjahr ableiten. Mengen von 100-200 ml Kuhmilch pro Tag, mit zunehmendem Alter des Kindes langsam ansteigend, können als Richtschnur dienen.

Im ersten Lebensjahr eignet sich Kuhmilch nicht als Ersatz für Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung.

ACHTUNG: Aus hygienischen Gründen ist im Säuglings- und Kleinkindalter auf Roh- oder Vorzugsmilch strikt zu verzichten (sowohl für Breizubereitungen als auch zum Trinken).

Ergänzende Hinweise

Statt Kuhmilch kann auch Joghurt oder Buttermilch ebenfalls maximal einmal täglich als Zutat für den Milch-Getreide-Brei verwendet werden.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann damit begonnen werden, statt des Milch-Getreide-Breis auch das Getreide in Form von Brot und die Milch in Form von herkömmlicher Trinkmilch („Vollmilch“) zu geben.

Vom Füttern anderer Milchprodukte wie Topfen, Pudding, etc. oder von der Verwendung von Milch anderer Tierarten (Schafmilch, Ziegenmilch) wird im ersten Lebensjahr abgeraten.

Da die derzeitige Datenlage keine konkrete Mengenempfehlung ermöglicht, wird die weitere wissenschaftliche Entwicklung verfolgt und binnen der nächsten drei Jahren eine Überprüfung der Kuhmilchempfehlungen erfolgen.

Die Langversion der Empfehlungen zum Tiermilchkonsum ist auf der Programmhomepage www.richtigessenvonanfangan.at als Download zur Verfügung gestellt.