

# **Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission**

Arbeitsgruppe: Kleinkinder, Stillende & Schwangere

**Empfehlungen zum Tiermilchkonsum im ersten Lebensjahr**

Beschlossen in der 10. Plenarsitzung am 19.06.2013

Einstimmige Annahme

## **Impressum**

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)  
Stubenring 1, 1010 Wien

### **Verlags- und Herstellungsort: Wien**

Wien, unveränderte Auflage 2013

### **Alle Rechte vorbehalten:**

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

# 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 Mengempfehlung 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 Mengempfehlung 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.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at) als Download zur Verfügung gestellt.



**Bundesministerium für  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)