

**Bericht & Report: Kuhmilch im 1. Lebensjahr**

*Journal für Ernährungsmedizin 2013; 15 (2), 21*

**Homepage:**

**[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



# Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

## Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

**Dann sind Sie hier richtig**





## Empfehlungen neu & evidenzbasiert

# KUHMILCH IM 1. LEBENSJAHR

**Gemeinsam mit Experten und Expertinnen im Bereich Säuglingsernährung wurde von den Auftraggebern des Programms „Richtig Essen von Anfang an!“ Empfehlungen zum Kuhmilchkonsum im 1. Lebensjahr erarbeitet, die auf einer Übersichtsarbeit des Departments für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie der Donau-Universität Krems beruhen.**

Um die Ernährung von Schwangeren, Stillenden und Kindern bis zum 3. Lebensjahr zu verbessern, werden im Rahmen des Programms „Richtig Essen von Anfang an!“ zielgruppenspezifische und lebensraumorientierte Empfehlungen erarbeitet, wobei evidenzbasierte Daten das Gerüst bilden. Als Auftraggeber fungieren die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES), das Bundesministerium für Gesundheit und der Hauptverband der Sozialversicherungsträger. Im Rahmen des Programms sollen unter anderem wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zum Thema „Beikost“ aufgearbeitet werden, da insbesondere die bestehenden Empfehlungen zum Konsum tierischer Milch und Milchprodukte im

Säuglings- und Kleinkindalter nicht konsistent und ausreichend evidenzbasiert sind beziehungsweise waren. Seit Ende Juni liegen neue Empfehlungen vor, die auf einer systematischen Übersichtsarbeit beruhen, die gemeinsam mit dem Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie der Donau-Universität Krems und Experten und Expertinnen im Bereich Säuglingsernährung erarbeitet wurde (<http://www.richtigessenvonanfangan.at/Aktuelles/Gesundheitliche-Aspekte-von-Tiermilchkonsum-bis-zum-Ende-des-dritten-Lebensjahres>). Das Ergebnis – bei dem auch andere deutschsprachige Empfehlungen berücksichtigt worden waren – wurde am 19. Juni d.J. in der Nationalen Ernährungskommission (NEK) präsentiert und einstimmig angenommen.

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 das Getreide auch in Form von Brot und die Milch in Form herkömmlicher Trinkmilch („Vollmilch“) zu geben. Vom Füttern anderer Milchprodukte wie Topfen, Pudding usw. oder von der Verwendung anderer Tierarten (Schaf-, Ziegenmilch) wird im 1. Lebensjahr abgeraten. Da die derzeitige Datenlage keine konkreten Mengenemp-

fehlungen ermöglicht, wird die weitere wissenschaftliche Entwicklung verfolgt und binnen der nächsten drei Jahre eine Überprüfung der Kuhmilchempfehlungen erfolgen.

Red.

### KUHMILCH IM 1. LEBENSJAHR

- Vor dem 6. Lebensmonat soll auf Kuhmilch verzichtet werden.
- Am dem 6. Lebensmonat kann Kuhmilch in kleinen Mengen zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwendet werden. Mit Kuhmilch zubereiteten Brei nur einmal täglich füttern und idealerweise nicht mit einer Fleischmahlzeit kombinieren
- Die derzeit vorhandene Evidenz erlaubt keine eindeutige Mengenempfehlung für Kuhmilch im 1. Lebensjahr. 100 bis 200 ml pro Tag, mit zunehmendem Alter des Kindes langsam ansteigend, können als Richtschnur dienen.
- Als Getränk ist Kuhmilch im 1. Lebensjahr ungeeignet.
- Als Ersatz für Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung ist Kuhmilch im 1. Lebensjahr nicht geeignet.
- Roh- oder Vorzugsmilch ist im Säuglings- und Kleinkindalter aus hygienischen Gründen strikt zu meiden.