

Empfehlungen zum Kuhmilchkonsum im ersten Lebensjahr

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.

Literatur:

ESPGHAN Committee on Nutrition: Agostoni C, Decsi T, Fewtrell M, Goulet O, Kolacek S, Koletzko B, Michaelsen KF, Moreno L, Puntis J, Rigo J, Shamir R, Szajewska H, Turck D, van Goudoever J. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2008;46(1):99-110.

Griebler-Mager, Bruckmüller, Kien, Dieminger, Meidlinger, Seper, Hitthaller, Kiefer, Wolf, Gartlehner (2012): Gesundheitliche Aspekte von Tiermilchkonsum bis zum Ende des dritten Lebensjahres – Systematische Übersichtsarbeit. Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie, Donau-Universität Krems / Daten, Statistik, Risikobewertung - Zentrum Ernährung & Prävention, AGES - Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit.

Koletzko B, Bauer C-P, · Brönstrup A, · Cremer M, · Flothkötter M, · Hellmers C, · Kersting M, · Krawinkel M, · Przyrembel H, · Schäfer T, · Vetter K, · Wahn U, · Weißenborn A. Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie, ein Projekt von IN FORM. *Monatsschr Kinderheilkd* 2013; 161: 237–246.

WHO. Infant and young child feeding. Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. 2009.