

# Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission

**Arbeitsgruppe:**

**Kleinkinder, Stillende und Schwangere**

**Qualitätskriterien für Beikost Starterprodukte**

Beschlossen in der Plenarsitzung am 03.11.2016

Einstimmige Annahme

# Qualitätskriterien für Beikostprodukte, die optimal für den Beikostbeginn geeignet sind

## Einleitung / Hintergrund

Im Rahmen der von „Richtig essen von Anfang an!“ durchgeführten Evaluationen der Kennzeichnung von Beikostprodukten zeigte sich, dass die am Markt erhältlichen Beikostprodukte zwar gesetzeskonform sind, jedoch viele nicht den Österreichischen Beikostempfehlungen entsprechen und daher hinsichtlich ihrer ernährungsphysiologischen Qualität verbesserungswürdig sind. In vielen Produkten waren Zutaten wie Zucker, Honig, Schokolade, diverse Sirupe und Dicksäfte, Saftkonzentrate, Maltodextrin sowie Salz enthalten, die im ersten Lebensjahr nicht empfehlenswert sind. Außerdem gibt es Beikostprodukte am Markt, die Milch und/oder Milchprodukte bereits vor dem empfohlenen Alter enthalten.

Die Verbesserung der Qualität von Beikostprodukten – insbesondere in Bezug auf den Gehalt an Zucker und Salz – ist einer der wichtigsten Schritte, um Eltern und nahen Bezugspersonen ein gesünderes Produktangebot für ihre Kinder zu bieten. Dadurch soll das eigenverantwortliche ernährungsbezogene Handeln der Eltern/Bezugspersonen nachhaltig gefördert werden.

## Ziel

Schaffung eines gesundheitsförderlichen Lebensmittelangebots für Säuglinge, die gerade mit Beikost<sup>1</sup> beginnen.

## Kriterien

Vom Gesundheitsförderungsprogramm „Richtig essen von Anfang an!“ wurden Kriterien für optimal geeignete Beikostprodukte mit den Alterseignungen ab Beginn des 5. Monats und ab Beginn des 6. Monats erarbeitet.

Die Basis der Kriterien stellen die „Österreichischen Beikostempfehlungen“ sowie die im Rahmen von „Richtig essen von Anfang an!“ durchgeführten Evaluationen zur Kennzeichnung von Beikostprodukten dar.

---

<sup>1</sup> Unter Beikost werden alle Lebensmittel und Flüssigkeiten (außer Muttermilch, Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung) verstanden, die ein Säugling während des ersten Lebensjahrs erhält.

Die erarbeiteten Kriterien beschränken sich auf die drei Bereiche „Alterseignung“, „Zutatenliste“ und „Verwendungsempfehlung“:

## Alterseignung

Kriterien	Begründung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Breie, die ab Beginn der Beikosteinführung geeignet sind, tragen die einheitliche Altersbezeichnung „<b>ab dem 5. Monat</b>“ anstelle von „nach dem 4. Monat“.</li> <li>Erzeugnisse, die für Säuglinge ab dem 6. Lebensmonat geeignet sind, tragen die einheitliche Bezeichnung „<b>ab dem 6. Monat</b>“.</li> </ul>	<p>National und international wird empfohlen, dass die Einführung von Beikost je nach Entwicklungsgrad des Kindes, nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) bzw. nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche) erfolgen sollte. Um Beikostprodukte an diese Empfehlung anzugleichen, sollte das angegebene Alter für Erzeugnisse, die ab Beikostbeginn geeignet sind, die einheitliche Bezeichnung „ab dem 5. Monat“ tragen.</p> <p>Unmissverständliche Zeitangaben sind wichtig, damit Empfehlungen von Verbraucher/innen richtig umgesetzt werden. Angaben wie „nach dem 4. Monat“ könnten z. B. als „im 4. Monat“ verstanden werden, obwohl damit „ab dem 5. Monat“ gemeint ist.</p>

## Zutaten

Kriterien	Begründung
<ul style="list-style-type: none"> <li>In Breien mit den Altersbezeichnungen „ab dem 5. Monat“ und „ab dem 6. Monat“ sind folgende Zutaten <u>nicht</u> enthalten:</li> </ul> <p><b>Zucker und süßende Zutaten<sup>2</sup></b>  wie Saccharose, Zuckerarten (z. B. Glukosesirup, Maltodextrin, Dextrose, Maltose, Fruktose, Laktose (ausgenommen in Säuglingsmilchnahrungen lt. VO), Fruchtsüße), Honig, Dicksaft (z. B. Apfel-, Birnendicksaft), Sirup (z. B. Karamellzuckersirup, Reissirup, Gerstenmalzextrakt/Malzsirup), Saftkonzentrat (z. B. Trauben-, Zitronen-, Birnensaftkonzentrat), Schokolade, Kekse, Fruchtpulver, Fruchtflocken, Früchte getrocknet, Süßmolkenpulver, etc.</p>	<p>Laut Österreichischen Beikostempfehlungen zählen Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel aufgrund des Risikos für die Entwicklung von Karies und der frühen Gewöhnung an den süßen Geschmack zu den für Säuglinge nicht geeigneten Lebensmitteln.</p>

<sup>2</sup> bzw. Zutaten, die zum Zuckergehalt beitragen

Kriterien	Begründung
<p><b>Würzende bzw. geschmacksgebende Zutaten</b> wie Speisesalz, scharfe Gewürze (z. B. Pfeffer), Zimt, Aromen (z. B. natürliche Fruchtextrikte, Vanilleextrakt, Vanillin), Schokolade, Kakaoerzeugnisse, etc.</p>	<p>Um Kindern, die gerade mit der ersten festen Nahrung beginnen, die Gelegenheit zu geben, den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln kennen zu lernen und sich daran zu gewöhnen, sollten Breie ohne würzende bzw. geschmacksgebende Zutaten bevorzugt werden.</p> <p>Bezüglich Salz zeigen Untersuchungen, dass eine hohe Natriumaufnahme über die Nahrung den Blutdruck bei Neugeborenen und Säuglingen erhöhen kann und salzhaltiges Essen in der frühen Kindheit zu einer dauerhaften Präferenz dieser Geschmacksrichtung führen kann. Zur Prävention von erhöhtem Blutdruck und um den Schwellenwert für salzig auf einem niedrigen Level zu halten, sollte die Beikost – in Übereinstimmung mit den Österreichischen Beikostempfehlungen – kein Salz zugegeben werden. Auch scharfe Gewürze wie Pfeffer sollten in der Säuglingsernährung gemieden werden.</p>
<p><b>Verarbeitete Fleischwaren</b> wie Wurst, Speck, etc.</p>	<p>Verarbeitete Fleischwaren (wie Wurst, Speck, etc.) zählen gemäß den Österreichischen Beikostempfehlungen aufgrund des hohen Salzgehalts sowie des Gehalts an Nitrat/Nitrit zu den für die Beikost nicht geeigneten Lebensmitteln.</p>
<p><b>Fruchtsäfte bzw. Fruchtsäfte aus Fruchtsaftkonzentraten</b></p>	<p>Obst in natürlicher Form ist Fruchtsäften bzw. Fruchtsäften aus Fruchtsaftkonzentraten vorzuziehen. Bei frischen Früchten ist der Gehalt an bestimmten Inhaltsstoffen (wie etwa Ballaststoffen) höher als beim Saft.</p>
<p><b>alle Milch und Milchprodukte (aus Kuhmilch und anderen Tiermilchen) (ausgenommen Butter)</b> wie Vollmilch, entrahmte Milch/Magermilch, Rahm, Obers/Sahne, Joghurt, Sauermilch, Buttermilch, Molkeerzeugnisse, Käse (z. B. Hartkäse, Mozzarella, Speisetopfen),</p>	<p>Gemäß den österreichischen Beikostempfehlungen sollte bis zum sechsten Lebensmonat auf jegliche Gabe von Kuhmilch verzichtet werden. Derzeit verfügbare Studien weisen darauf hin, dass Säuglinge ein erhöhtes Risiko für die</p>

Kriterien	Begründung
<p>Dauermilchprodukte (z. B. Milcheiweiß, Magermilchpulver), etc.</p> <p><u>Ausnahme:</u> Milch-Getreide-Breie dürfen ab Beginn des 6. Monats Kuhmilch (z. B. Vollmilch), Buttermilch, Sauermilch und Joghurt<sup>3</sup> als Zutat (in Mengen von maximal 100 ml bzw. 100 g pro Portion) enthalten.</p>	<p>Entwicklung von Eisenmangelanämie und Eisenmangelzustände haben, wenn Kuhmilch vor dem 6. Monat konsumiert wurde.</p> <p>Ab Beginn des 6. Lebensmonats kann Kuhmilch zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breies verwendet werden. Dem Baby sollte jedoch maximal einmal pro Tag ein kuhmilchhaltiger Brei (beginnend mit 100 ml Kuhmilch ab dem 6. Monat, mit zunehmendem Alter langsam ansteigend bis max. 200 ml im ersten Lebensjahr) angeboten werden. Anstelle von Kuhmilch kann der Milch-Getreide-Brei auch mit Naturjoghurt, Buttermilch oder Sauermilch zubereitet werden. Topfen und Käse, sowie gesüßte Milchprodukte (wie Puddings) sind im ersten Lebensjahr für Babys ungeeignet.</p>

### Verwendungsempfehlungen für Getreidebreie zum Anrühren

Kriterien	Begründung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Etikett enthält keine Zubereitungsanleitung bzw. keinen Hinweis zur Verwendung von Milch und Milchprodukten (ausgenommen Vollmilch, Buttermilch, Sauermilch und Joghurt aus Kuhmilch ab dem 6. Lebensmonat), Zucker, süßenden Zutaten, würzenden bzw. geschmacksgebenden Zutaten, verarbeiteten Fleischwaren, Tee und Saft.</li> </ul>	<p>Begründung siehe oben unter „Zutaten“</p> <p>Säuglingen sollte Kräutertee nur bei Bedarf und nach ärztlicher Anordnung gegeben werden.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn ab Beginn des 6. Lebensmonats Vollmilch, Buttermilch, Sauermilch oder Joghurt als Zubereitungsmöglichkeit angeführt ist, wird darauf hingewiesen, dass zu Beginn pro Tag nur 100 ml bzw. 100 g der Milch/des Milchprodukts verwendet werden soll und die Menge langsam auf maximal 200 ml bzw. 200 g pro Tag im zweiten</li> </ul>	<p>Begründung siehe oben unter „Zutaten“</p>

<sup>3</sup> Getreide in Wasser aufkochen und dann bei niedriger Temperatur (oder Restwärme) gut quellen lassen. Anschließend Buttermilch, Sauermilch oder Joghurt unterrühren.

Kriterien	Begründung
Lebenshalbjahr gesteigert werden kann.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Getreidebreie zum Anrühren enthalten keine Zubereitungsempfehlung zur Verwendung als Trinkbrei in Milchfläschchen.</li> </ul>	<p>Breie sollten nicht aus dem Fläschchen getrunken werden. Trinkbreie können einen hohen Energiegehalt aufweisen und ein Risiko für Überfütterung darstellen. Die Fütterung von kohlenhydratreichen Mahlzeiten aus Fläschchen kann zudem das Risiko für Frontzahnkaries erhöhen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei milchfreien Getreidebreien bzw. Breien, die nur 100 ml bzw. 100 g der oben genannten Milch und Milchprodukte enthalten, kann der Hinweis gegeben werden, dass hochwertige pflanzliche Öle (wie Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl) hinzugefügt werden können, wenn der Brei als Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen oder Abendessen) gegeben wird.</li> <li>• Getreidebreie, die mit 200 ml Muttermilch, Milchnahrung oder Vollmilch (alternativ: Sauermilch, Buttermilch oder Joghurt) zubereitet werden, enthalten keinen Hinweis auf eine Öl-Zugabe.</li> </ul>	<p>Bei milchfreien Getreidebreien bzw. Halbmilchbreien, kann eine Öl-/Fettzugabe erforderlich sein, um eine ausreichende Energiedichte zu erhalten. Qualitativ hochwertige Öle mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (wie Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl) sollten bevorzugt werden.</p> <p>Bei Milch-Getreide-Breien mit 200 ml Milch ist eine Öl/Fett-Zugabe nicht erforderlich, da diese Breie in der Regel eine ausreichende Energiedichte haben.</p> <p>Eine Zugabe von Fett oder Öl in Breie, die ausschließlich als Zwischenmahlzeit gedacht sind, ist nicht notwendig.</p>

## Geltungsbereich

Die Kriterien gelten für alle Breie im Gläschen sowie für Getreidebreie zum Anrühren mit den Altersbezeichnungen „ab dem 5. Monat“ und „ab dem 6. Monat“.

Nicht gültig sind sie für Tees, Säfte, Kekse, Hirse-/Mais-/Reiswaffeln, Milch-Getreidebreie zum Anrühren (mit Wasser), Breie im Quetschbeutel und Suppen.