

# **Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission**

Arbeitsgruppe Kleinkinder, Schwangere und Stillende

**Österreichische Beikostempfehlungen**

Beschlossen in der Plenarsitzung am 26.01.2022

Einstimmige Annahme

## **Impressum**

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

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

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

Wien, 2022

### **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

Eine bedarfsgerechte Ernährung im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit ist entscheidend für eine normale, gesunde Entwicklung von Kindern und wirkt sich auch im späteren Leben positiv aus. Das kritische Zeitfenster, um die zukünftige Ernährung des Säuglings zu verbessern, beginnt mit der Schwangerschaft und dauert bis zum zweiten Lebensjahr. Während dieses Zeitraums erworbene Ernährungsdefizite sind im späteren Leben schwer aufzuholen.

Die Ernährung im ersten Lebensjahr wird durch die besonderen Bedürfnisse des Säuglings wie des relativ hohen Energiebedarfs und der neuromotorischen Entwicklung bestimmt. Das rasche Wachstum und die Entwicklung eines Kindes im ersten Lebensjahr stellen besondere Anforderungen an seine Ernährung. Nach der Geburt verdoppeln Säuglinge ihr Geburtsgewicht innerhalb von vier bis fünf Monaten und verdreifachen es bis zum ersten Geburtstag. Für das rasche Wachstum und die Entwicklung in dieser Lebensphase benötigen sie eine ausreichende Versorgung mit Energie und Nährstoffen. Auch die Lebensmittelauswahl, sichere Zubereitung und Darreichungsform spielen eine wichtige Rolle.

Qualitätsgesicherte, leicht verständliche und leicht zugängliche Ernährungsinformationen sind eine essentielle Grundlage für die Förderung einer gesunden Ernährungsweise. Mit den 2010 erschienenen „Österreichischen Beikostempfehlungen“ wurden erstmals bundesweit einheitliche, wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlung für Säuglinge im Beikostalter geschaffen. Um sicherzustellen, dass die Empfehlungen dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand entsprechen, wurde 2020/2021 eine Aktualisierung und Erweiterung vorgenommen: hinzugekommen sind Empfehlungen zum Kuhmilchkonsum, zu „Baby-led weaning“, zu selbst zubereiteter und kommerzieller Beikost, zu Säuglingsanfangs- und Folgenahrungen und zu Produkten im Quetschbeutel (Quetschies).

Diese Empfehlungen wurden im Rahmen des Gesundheitsförderungsprogramm „Richtig essen von Anfang an!“ (REVAN) von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen erarbeitet und einer breiten Expertinnen- und Expertenkonsultation unterzogen, anschließend von der Arbeitsgruppe „Kleinkinder, Schwangere und Stillende“ der

Nationalen Ernährungskommission (NEK) bearbeitet und am 26.01.2022 vom Plenum der NEK einstimmig verabschiedet.

Die Österreichischen Beikostempfehlungen werden auf der Programmhometpage [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at) als Download zur Verfügung gestellt.

[https://www.richtigessenvonanfangan.at/oesterreichische-beikostempfehlungen\\_2022.pdf](https://www.richtigessenvonanfangan.at/oesterreichische-beikostempfehlungen_2022.pdf)



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

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

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