

## Workshop F: Milch in der Säuglingsnahrung

Dr. Gabriele Schilling, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, BeKi-Referentin

### Vergleich Frauenmilch und Kuhmilch

Daten aus Ernährungssoftware optidiet plus Version 5.2.0.000  
(nach BSL Bundeslebensmittelschlüssel)

Inhaltsstoffe Angaben je 100 g	Frauenmilch	Kuhmilch
Energie	68,9 kcal	65 kcal
Fett	4,03 g	3,57 g
<b>Kohlenhydrate (Lactose)</b>	<b>7,00 g</b>	4,7 g
Eiweiß	1,13 g	3,38 g
Wasser	87,5 g	87,4 g
<b>Retinoläquivalent</b>	<b>69,5 µg</b>	31 µg
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	<b>69,0 µg</b>	28 µg
Vitamin D (Calciferol)	67,0 ng	90 µg
<b>Vitamin E (Tocopherol)</b>	<b>278 µg</b>	70 µg
<b>Vitamin K</b>	<b>483 ng</b>	1 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	15,0 µg	37 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	38,0 µg	180 µg
<b>Niacin (Nicotinsäure)</b>	<b>170 µg</b>	90 µg
Pantothensäure	210 µg	350 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	13,6 µg	39 µg
Biotin	580 ng	4 µg
Gesamte Folsäure	8,50 ng	9 µg
Vitamin B12 (Cobalamin)	50,0 ng	0,4 µg
<b>Vitamin C (Ascorbinsäure)</b>	<b>4,40 mg</b>	1,7 mg
Natrium	12,7 mg	45 mg
Kalium	47,4 mg	140 mg
Calcium	31,8 mg	120 mg
Magnesium	3,14 mg	12 mg
Phosphor	15,0 mg	92 mg
Chlor	40,0 mg	102 mg
Eisen	57,6 µg	60 µg
Zink	148 µg	400 µg
<b>Kupfer</b>	<b>72,2 µg</b>	7 µg
Mangan	712 ng	2 µg
Fluoride	17,0 µg	17 µg
Jod	6,30 µg	11,7 µg
Gesättigte Fettsäuren	1,92 g	2,4 mg
<b>Einfach ungesättigte Fettsäuren</b>	<b>1,47 g</b>	882 mg
<b>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren</b>	<b>406 mg</b>	74 mg
n-3 Fettsäuren	22,0 mg	25 mg
<b>n-6 Fettsäuren</b>	<b>384 mg</b>	49 mg

Milch	kcal	g Fett	g KH	g Eiweiß	mg Calcium	ng VitD
<b>Frauen</b>	<b>68,9</b>	<b>4,0</b>	<b>7,0</b>	<b>1,1</b>	<b>31,8</b>	<b>67</b>
<b>Kuh</b>	65	3,5	4,7	3,8	120	90
<b>Ziege</b>	67	3,9	4,2	3,6	127	250
<b>Schaf</b>	93	5,9	4,7	5,2	198	160
<b>Soja</b>	26,8	0,7	1,6	3,4	Zusatz	Zusatz
<b>Hafer</b>	43,5	1,3	7,0	0,3	Zusatz	Zusatz
<b>Mandel</b>	24,4	1,1	3,0	0,5	Zusatz	Zusatz

Milch	kcal je 100 ml	g Fett je 100 ml	g KH je 100 ml	g Eiweiß je 100 ml	mg Ca je 100 ml	ng VitD je 100 ml
<b>Frauen</b>	68,9	4,0	7,0	1,1	31,8	67
<b>Humana pre*</b>	69	3,7	7,5	1,4	53	1400
<b>Anfangsmilch*</b>	72	3,7	8,2	1,5	55	1500
<b>Folgemilch</b>	75	3,7	8,7	1,7	119	2000
	je 100 ml	je 100 kcal	je 100 kcal	je 100 kcal	je 100 kcal	je 100 kcal
<b>Diätverordnung Säuglings- anfangsnahrung*</b>	60 – 70	4,4 – 6,0	9 – 14 davon mind. 4,5 g Lactose	1,8 – 3	50 – 140	1-2,5 µg

### Zusammenfassung: Milch im ersten Lebensjahr

- Muttermilch nach Bedarf
- Alternativ Pre- oder 1er-Milchnahrung, nach Bedarf
- Unverdünnte Kuhmilch: 200 ml im Abendbrei
- Andere Tiermilch bringt keinen weiteren Vorteil
- Folgemilch ist nicht unbedingt erforderlich
- Pflanzenmilch ist kein adäquater Ersatz für Kuhmilch

Quellen und weiterführende Information:

1. [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)
2. [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)
3. [http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/di\\_tv/gesamt.pdf](http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/di_tv/gesamt.pdf)  
(Diätverordnung ab S. 34 ff, Anlage 10 Säuglingsanfangsnahrung)
4. [http://www.bfr.bund.de/de/gesundheitsliche\\_bewertung\\_von\\_saeuglingsnahrung-1184.html](http://www.bfr.bund.de/de/gesundheitsliche_bewertung_von_saeuglingsnahrung-1184.html)
5. [http://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/061-016l\\_S3\\_Allergiepr%C3%A4vention\\_2014-07.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/061-016l_S3_Allergiepr%C3%A4vention_2014-07.pdf) (S3-Leitlinie Allergieprävention)