



SINA
Swiss
Infant
Nutrition
Association

Swiss Infant Nutrition Association SINA

Fachgruppe der www.sani.swiss / www.nutritionindustries.ch

Stand: 19.02.2024

FAKTENPAPIER BEIKOST

Ab dem Alter von sechs Monaten decken Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung nicht mehr den steigenden Nährstoffbedarf des Kindes, weshalb die Einführung von Beikost empfohlen wird. Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP) empfiehlt die Einführung von Beikost nach dem vollendeten vierten Lebensmonat, jedoch spätestens zu Beginn des siebten Lebensmonats.

Beikost kann man zu Hause selbst zubereiten, aber nur **industriell hergestellte Babynahrung unterliegt gesetzlichen Vorschriften zur Erfüllung der speziellen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen und Kleinkindern, siehe VLBE¹ und der Lebensmittelsicherheit**. Diese Beikost ist zu unterscheiden von anderen Lebensmitteln, die nur aufgrund ihrer Aufmachung als für Säuglinge und Kleinkinder geeignet erscheinen. **Spezialisierte Beikost erkennt man leicht an einer klaren «Altersempfehlung», z.B. «ab 6 Monaten».**

Was ist Beikost?

Die Produkte, die als Beikost gelten, sind im Gesetz umschrieben:

Getreidebeikost

- Getreide(milch)brei
- Teigwaren
- Biscuits, Zwieback

Andere Beikost

- Gemüsebrei (z.B. in Gläschen)
- Breimahlzeit
- Fruchtbrei
- Getränke (z.B. Tee)
- Snacks

Wieso Beikost?

- ✓ Gewährleistung einer optimalen Nährstoffdichte während Umstellung von Flüssignahrung auf normale Kost
- ✓ sicheres Kennenlernen neuer Texturen und Geschmacksrichtungen
- ✓ altersgerechte Zufuhr an Proteinen, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Fetten, Salz, Vitaminen und Mineralien

Wie ist Beikost zusammengesetzt?

Die Nährstoffgehalte in Beikost sind gesetzlich vorgeschrieben:

- Maximalgehalt an Kohlenhydraten inkl. Zucker
- Maximaler Fettgehalt
- Minimaler Proteingehalt
- Maximaler Salzgehalt
- Minimale und maximale Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen

Was unterscheidet Beikost von anderen Lebensmitteln?

Für Beikost gelten strenge Vorschriften zur Lebensmittelsicherheit:

- ✓ strengere Grenzwerte für Schwermetalle
- ✓ strengere Grenzwerte für Mykotoxine
- ✓ strengere Grenzwerte für chemische Rückstände
- ✓ strengere Grenzwerte für Pestizidrückstände
- ✓ weniger erlaubte Zusatzstoffe
- ✓ keine Farbstoffe und Süssungsmittel

¹ Verordnung des EDI über Lebensmittel für Personen mit besonderem Ernährungsbedarf, SR. 817.022.104