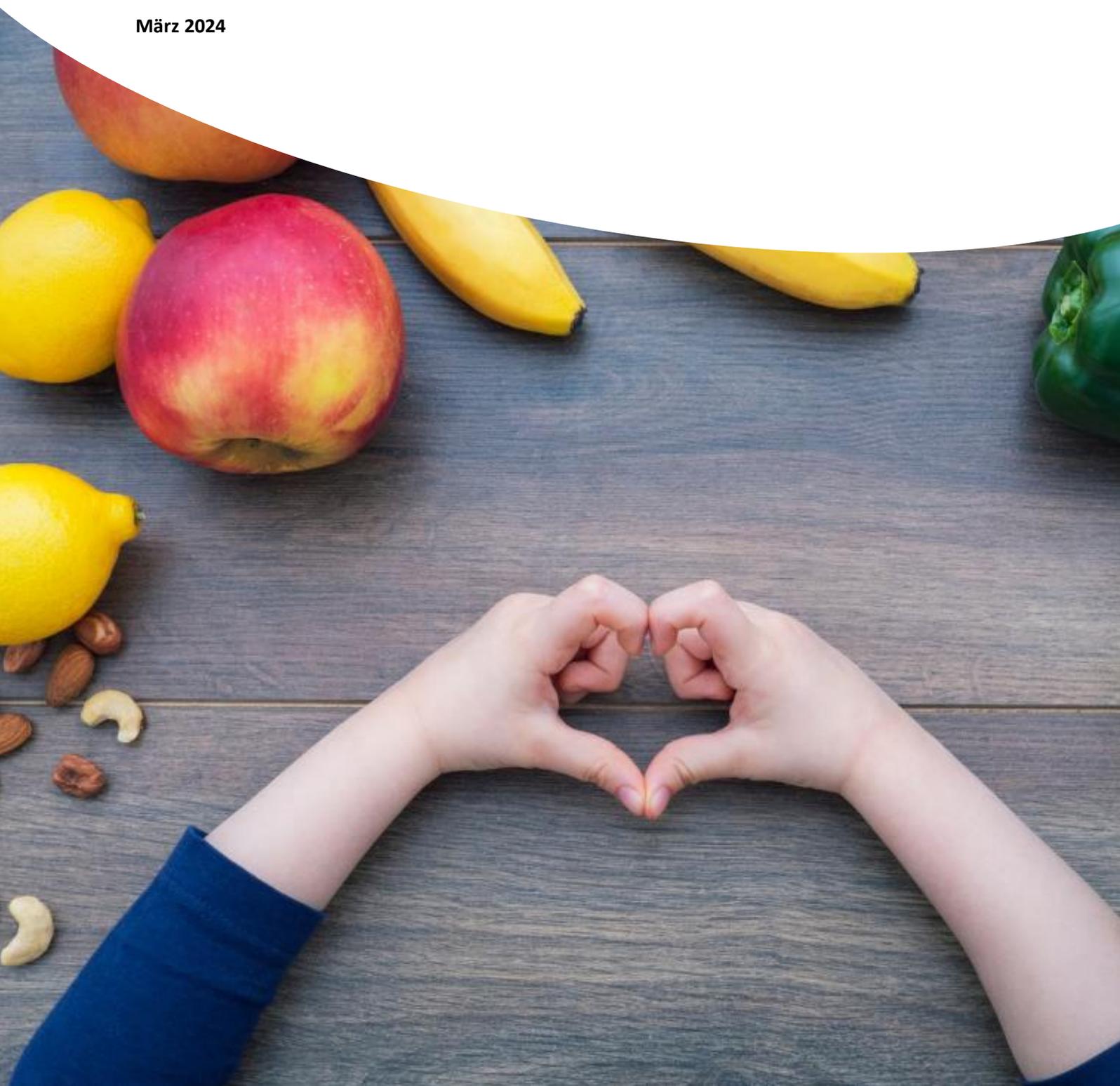




kibesuisse

# Merkblatt zu gesetzlichen Anforderungen an Lebensmittel für die Zubereitung von Beikost

März 2024



## Einleitung

Kleinkinder zählen zu den besonders vulnerablen Bevölkerungsgruppen. Zu deren Schutz hat der Gesetzgeber spezifische Anforderungen an deren Lebensmittel bezüglich der chemischen Risiken festgelegt. Insbesondere betreffend Pestizidrückständen sowie diversen Kontaminanten sind die Anforderungen an Lebensmittel für Kleinkinder strenger ausgelegt als bei Waren für die übrige Bevölkerung. Damit diese Anforderungen eingehalten werden können und der Schutz der Kleinsten sichergestellt ist, sind diverse Empfehlungen zu berücksichtigen. Die gesetzlichen Grundlagen sind am Ende des Merkblatts aufgeführt.

## Zweck

In diesem Merkblatt werden in erster Linie Informationen bezüglich chemischer Risiken in Lebensmitteln bereitgestellt. Sie sollen als Hilfestellung dienen für Betriebe, die Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder (Beikost) herstellen und abgeben, beispielsweise Cateringbetriebe oder Kindertagesstätten. Das Merkblatt bezieht sich auf die Herstellung von Beikost für gesunde Kinder, ohne Vorerkrankungen, Allergien und Intoleranzen. In der Tabelle werden Beispiele verschiedener Lebensmittelgruppen aus dem Alltag zusammengefasst. Diese Tabelle ist nicht abschliessend.

Hygieneanforderungen, mikrobiologische Gefahren und ernährungsphysiologische Aspekte sind nicht Teil dieses Merkblatts. Hierfür wird auf Informationen des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) verwiesen, zum Beispiel auf die Hinweise zur [allgemeinen Hygiene](#) oder zur [Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern](#).

## Voraussetzungen

Wer Lebensmittel herstellt und in Verkehr bringt, muss dafür sorgen, dass die gesetzlichen Anforderungen eingehalten werden. Dazu muss eine Selbstkontrolle geführt und diese schriftlich dokumentiert werden. Bitte beachten Sie dazu beispielsweise die [Merkblätter zur Selbstkontrolle](#) des Kantonalen Labors Zürich.

## Allgemeine Empfehlungen

Nach Möglichkeit sind Schweizer Lebensmittel und Lebensmittel aus der EU zu bevorzugen, da diese weniger mit Pestiziden und Kontaminanten belastet sind.

Bevorzugen Sie daher auch Bio-Rohstoffe oder speziell für Babys und Kleinkinder ausgezeichnete Lebensmittel.

Bereiten Sie rohe Lebensmittel zu, waschen Sie diese gründlich. Entfernen Sie Randschichten oder schälen Sie diese, wenn möglich.

Marken, Sorten und Herkünfte sollten abgewechselt werden, um bestimmte Kontaminationen und Pestizidbelastungen möglichst gering zu halten. Daher sollten Sie regionale und saisonale Produkte nutzen.

Legen Sie Qualität und Sicherheit verbindlich, d.h. schriftlich mit Lieferanten fest.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Sie können aktuelle Prüfberichte zu Pestizidrückständen, Metallen oder Kontaminanten von Lieferanten einfordern. Sie können auch selbst Lebensmittel in geeigneten Laboren untersuchen lassen. Diese Untersuchungen sind kostenpflichtig. Geeignete Labore finden Sie unter: [www.swisstestinglabs.ch](http://www.swisstestinglabs.ch).

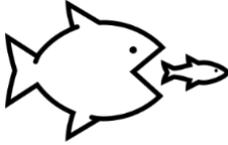
## Empfehlungen zu Lebensmittelgruppen<sup>1</sup>

Farbcode	Bedeutung
Grün	empfohlen / sicher
Gelb	besondere Aufmerksamkeit
Rot	zu vermeiden / ungeeignet

Lebensmittel	Zu beachten
 <p>Wasser, Getränke</p>	<p><b>Trinkwasser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ist in der Schweiz sicher und grundsätzlich geeignet für die Zubereitung von Beikost.</li> <li>- Vor der Trinkwasserentnahme sollte immer bis zur Temperaturkonstanz gespült werden. So werden allfällige Ansammlungen von Schwermetallen aus älteren Metallleitungen und Migrationsstoffe aus Kunststoffleitungen reduziert.</li> </ul> <p><b>Mineralwasser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwenden Sie Produkte mit der Angabe «geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung». Diese müssen strengere Vorgaben bezüglich unerwünschter Stoffe einhalten.</li> </ul> <p>Tees:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wählen Sie zwischen <b>ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees</b>.</li> <li>- Meiden Sie <b>Schwarz- und Grüntees</b>. Diese enthalten Koffein und sind für Kleinkinder ungeeignet.</li> </ul>
 <p>Salat/Kräuter</p>	<p><b>Blattsalate und Kräuter</b> sind gesund. <b>Einige Sorten</b> wie zum Beispiel Eisberg, Spinat und Rucola reichern natürlicherweise Nitrat an und können erhöhte Werte aufweisen. Sie sollten für Beikost nur in geringen Mengen verwendet und nicht mehrmals erhitzt werden.</p> <p>Wählen Sie <b>saisonale und verschiedene Kräuter</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Winter: Batavia, Endivien, Nüsslisalat</li> <li>- Frühling: Eichblatt, Eisberg (in kleinen Mengen), Lollo, Nüsslisalat, Portulak, Rucola (in kleinen Mengen), Spinat, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch</li> <li>- Sommer: Batavia, Eichblatt, Eisberg, Lollo, Nüsslisalat, Portulak, Rucola, Spinat</li> <li>- Herbst: Batavia, Eichblatt, Eisberg, Spinat, Portulak</li> </ul>
 <p>Früchte</p>	<p>Wählen Sie <b>saisonale und verschiedene Früchte</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Winter: Äpfel, Birnen, Kiwi</li> <li>- Frühling: Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Aprikosen, Kirschen, Brombeeren, Cassis, Heidelbeeren, Himbeeren</li> <li>- Sommer: Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Zwetschgen, Brombeeren, Cassis, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunder, Johannisbeeren, Preiselbeeren, Stachelbeeren</li> <li>- Herbst: Äpfel, Birnen, Quitten, Brombeeren, Himbeeren</li> </ul> <p><b>Gefrorene Früchte</b> werden häufig mit Wasser gewaschen, das aus hygienischen Gründen mit chlorhaltigen Mitteln behandelt wird. Dadurch können unerwünschte Stoffe wie Chlorat und Perchlorat in die Lebensmittel gelangen. Dies gilt auch für gefrorene Gemüse.</p>

<sup>1</sup> Vgl. Saisonkalender [Bio Suisse](#)

 <p>Gemüse</p>	<p><b>Kartoffeln</b> sind eine gute Basis für Beikostgerichte. <b>Grüne und keimende Stellen</b> sowie die Schale können Solanin enthalten, das auch beim Kochen nicht abgebaut wird. Diese Pflanzenteile sollen daher nicht verwendet und das Kochwasser weggeschüttet werden.</p> <p><b>Hülsenfrüchte</b> sind grundsätzlich gesund. Sie können jedoch <b>teilweise giftige Inhaltsstoffe (Phasine)</b> enthalten, die durch das Kochen beseitigt werden. Das Kochwasser sollte deshalb weggeschüttet werden.</p> <p><b>Kürbisgewächse</b>, zu denen Gurken, Zucchini, Melonen und Kürbisse gehören, können bittere Giftstoffe wie Cucurbitacine enthalten. Vermeiden Sie daher bitter schmeckende Produkte.</p> <p>Wählen Sie <b>saisonale und verschiedene Gemüse</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Winter: Pastinake, Süsskartoffeln, Kartoffeln, Kürbis (darf nicht bitter schmecken), Karotten, Sellerie, Schwarzwurzeln, Randen</li> <li>- Frühling: Erbsen, Fenchel, Kohlrabi, Pak Choi, Rhabarber (aufgrund der Oxalsäure Kochwasser wegschütten), Spargel, Süsskartoffeln, Kartoffeln, Gurken, Aubergine, Peperoni, Tomaten, Zucchini (darf nicht bitter schmecken), Karotten, Sellerie, Radieschen, Randen, Schwarzwurzel</li> <li>- Sommer: Artischocken, Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen, Fenchel, Kohlrabi, Pak Choi, Pastinake, Süsskartoffel, Mais</li> <li>- Herbst: Artischocken, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi, Pak Choi, Pastinake, Rosenkohl, Süsskartoffeln, Mais</li> </ul>
 <p>Getreide</p>	<p><b>Reis</b> kann Arsen und weitere unerwünschte Metalle enthalten. Der Höchstgehalt für Arsen in Reis für die Herstellung von Lebensmitteln für Kleinkinder ist tiefer als der Höchstgehalt für anderen Reis. Daher ist auf die spezifische Eignung zu achten. Die Stoffe werden beim Kochen teilweise ausgewaschen. Reis sollte daher in grösserer Menge Wasser gekocht und das Kochwasser weggeschüttet werden. Reiswaffeln und ähnliche Produkte sollten massvoll konsumiert werden.</p>
 <p>Nüsse, Erdnüsse</p>	<p>Nüsse, Samen und Erdnüsse liefern gesunde Energie in Form von wertvollen Fetten und Proteinen und können fein gemahlen für Beikostnahrung verwendet werden. Nüsse können bei unsachgemässer Ernte, Lagerung oder Verarbeitung Schimmelpilzgifte (Mykotoxine) enthalten. Die Höchstwerte für Mykotoxine in Beikost sind tiefer als für andere Lebensmittel.</p>
 <p>Backwaren, Chips</p>	<p>In <b>Kartoffelprodukten wie Gemüse-Chips, Cracker und Biscuits kann bei der Verarbeitung Acrylamid entstehen</b>. Es ist bei den Rohstoffen auf die richtige Sortenwahl (Agrida und Victoria aber z.B. nicht Charlotte), die korrekte Lagerung und eine helle Produktfarbe zu achten. Weitere Informationen finden Sie z.B. auf der <a href="#">Website des Kantonalen Labors Zürich</a>.</p>
 <p>Fleisch</p>	<p><b>Frisches Fleisch liefert wertvolle Proteine, Mineralstoffe und Vitamine.</b> <b>Verarbeitete Fleischwaren</b> (z. B. Wurst, Schinken) sind wegen ihres hohen Gehaltes an Fett, Salz und Pökelsalzen nicht empfehlenswert. Zudem können sich in den Produkten durch Erhitzung Nitrosamine bilden.</p>
 <p>Milch, Milchprodukte</p>	<p><b>Milch und Milchprodukte enthalten viel Protein und Calcium.</b> <b>Rohmilch und Rohmilchprodukte</b> ohne längere Reifung wie Rohmilchbutter müssen vor der Abgabe an Kleinkinder auf mindestens 70 °C erhitzt werden. Käse aus dem Ausland können Farb- und Konservierungsstoffe enthalten, deren Auswirkungen auf Kleinkinder umstritten sind.</p>

 <p>Fisch</p>	<p><b>Fisch</b> enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie ungesättigte Fettsäuren und Proteine. <b>Raubfische und sehr fetthaltige Fische</b> können unerwünschte Stoffe wie Methyl-Quecksilber akkumulieren. Verwenden Sie daher verschiedene Fischarten, möglichst aus einheimischer Produktion. Raubfische sollten gemieden werden.</p> <p><b>Geräucherter Fisch</b> kann unerwünschte Stoffe wie Polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) enthalten.</p> <p><b>Gefrorene exotische Fische und Meeresfrüchte</b> werden häufig mit Wasser gewaschen, das aus hygienischen Gründen mit chlorhaltigen Mitteln behandelt wird. Dadurch können unerwünschte Stoffe wie Chlorat und Perchlorat in die Lebensmittel gelangen.</p>
 <p>Fette und Öle</p>	<p>Öle und Fette gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Da bei der industriellen Pressung und Raffination unerwünschte Stoffe wie Monochlorpropandiol (MCPD) und Gycidol entstehen können. Für die kalte Küche sollten wenn möglich <b>kaltgepresste und schonend raffinierte Produkte</b> verwendet werden, für die warme Küche wird Brat- oder Frittieröl verwendet</p> <p><b>Teilweise gehärtete Öle und Fette</b> enthalten im Gegensatz zu vollständig gehärteten Ölen und Fetten häufig Trans-Fettsäuren.</p>
 <p>Diverses</p>	<p><b>Aprikosenkerne und bittere Mandeln</b> enthalten häufig Blausäure und sind daher für Kleinkinder ungeeignet.</p> <p>Mit Hefe fermentierte Produkte wie <b>Kefir und Kombucha</b> enthalten häufig Alkohol und sollten daher nur nach entsprechender Abklärung verwendet werden.</p> <p><b>Hanfhaltige Lebensmittel</b> können erhöhte Werte an gesundheitsschädlichem THC sowie CBD und andere Cannabinoide enthalten, deren Auswirkungen auf die Gesundheit noch zu wenig gut untersucht sind.</p> <p><b>Honig und Ahornsirup</b> sind aufgrund der Gefahr von Kleinkinderbotulismus erst ab dem 2. Lebensjahr zu verwenden.</p> <p><b>Mohnsamen</b> enthalten teilweise gesundheitsschädliches Morphin.</p>

## Gesetzliche Grundlagen

- [Bundesgesetz über Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände](#) (LMG, SR 817.0)
- [Lebensmittel- und Gebrauchsgegenstände-Verordnung](#) (LGV, SR 817.02)
- [Verordnung des EDI über die Höchstgehalte für Pestizidrückstände in oder auf Erzeugnissen pflanzlicher und tierischer Herkunft](#) (VPRH, SR 817.021.23)
- [Verordnung des EDI über die Höchstgehalte für Kontaminanten](#) (VHK, SR 817.022.15)
- [Verordnung des EDI über Lebensmittel für Personen mit besonderem Ernährungsbedarf](#) (VLBE, SR 817.022.104)
- [Verordnung des EDI über Getränke](#) (SR 817.022.12)

## Impressum

kibesuisse, in Zusammenarbeit mit dem Kantonalen Labor Zürich