

Stillen – der beste Start in ein gesundes Leben

Stiftung Kindergesundheit informiert über die langfristigen Vorteile des „Wundermittels“ Muttermilch.

In diesen Tagen wird weltweit die Muttermilch gefeiert. Menschen aus über 120 Ländern beteiligen sich jedes Jahr an der „Weltstillwoche“ mit dem Ziel, das Stillen als die beste Ernährungsform für Babys aktiv zu fördern, zu schützen und zu unterstützen. Die seit 30 Jahren veranstaltete Kampagne findet in Deutschland immer in der 40. Kalenderwoche eines Jahres statt. 40 deshalb, weil eine normale Schwangerschaft ca. 40 Wochen dauert. Die Schweiz begeht die Aktionswoche in diesem Jahr vom 18. bis zum 25. September, in Österreich findet sie vom 1. bis zum 7. Oktober statt. Was ist eigentlich das Besondere am Stillen, an dieser normalen, artgerechten Ernährungsform für alle Babys, das sie weltweit in den Mittelpunkt rückt?

Das Stillen erweist sich als ein wahres „Wundermittel“ für die Gesundheit eines Babys, lautet die Antwort der Stiftung Kindergesundheit anlässlich der Weltstillwoche. Mit der Muttermilch werden gleich am Anfang des Lebens mehrere Grundsteine für die spätere Gesundheit des Kindes gelegt, erläutert Professor Berthold Koletzko, Stoffwechselexperte der Universitätskinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit:

- Die Milch der Mutter verringert das Risiko des Kindes, mit gefährlichen Krankheiten angesteckt zu werden. Sie enthält eine Reihe von Abwehrstoffen, die miteinander zusammenwirken und Infektionen und Entzündungen verhindern können. So kann das Risiko eines gestillten Babys, an akuten Magen-Darm-Infekten zu erkranken, um bis zu einem Drittel reduziert werden.
- Auch die Gefahr von schmerzhaften Mittelohrentzündungen wird durch das Stillen verringert. So haben Studien aus Industrieländern gezeigt, dass drei bis sechs Monate ausschließlich gestillte Kinder nur halb so häufig unter einer akuten Otitis media erkranken als Kinder mit ausschließlicher Flaschennahrung.
- Stillen senkt die Gefahr des gefürchteten plötzlichen Krippentodes SIDS um 15 bis 36 Prozent.
- Bei Asthma werden zwei von hundert späteren Erkrankungen durch die Muttermilch verhindert, bei der Neurodermitis bleibt etwa drei von hundert Kindern die Krankheit erspart.
- Das Stillen fördert die seelische Bindung zwischen der Mutter und ihrem Baby und vermittelt dem Kind emotionale Sicherheit und Geborgenheit.
- Für die stillende Mutter selbst sinkt das Risiko für Krebserkrankungen der Brust, der Eierstöcke und der Gebärmutter schleimhaut sowie das Erkrankungsrisiko für Diabetes Typ 2.

„Ein eindrucksvolles Beispiel für die langfristig prägenden Wirkungen der Säuglingsernährung ist der schützende Effekt des Stillens hinsichtlich des späteren Auftretens von Übergewicht und Adipositas“, hebt Professor Koletzko hervor. „Stillen im Säuglingsalter hat sich in zahlreichen Studien als ein wirksamer Schutzfaktor gegen Adipositas im späteren Leben gezeigt. Im Vergleich zur konventionellen Flaschennahrung bewirkt Stillen ein um etwa 12 bis 24 Prozent geringeres Risiko für eine spätere Adipositas. Mehr noch: Das Risiko wird durch Teilstillen ebenso verringert

wie durch ausschließliches Stillen. Mit anderen Worten: Jedes Stillen schützt! Diese Erkenntnisse ermutigen uns zum konsequenten Engagement für die Förderung und den Schutz des Stillens“.

Qualität der Milch ändert sich je nach Bedarf des Babys:

Besonders faszinierend ist die Tatsache, dass die Zusammensetzung der Muttermilch sich mit der Dauer der Stillzeit ändert. Der Nährstoffzufuhr wird so an das jeweilige Entwicklungsstadium des Babys bedarfsgerecht angepasst. Während der ersten etwa fünf Tage nach der Geburt bekommt das Baby die gelbliche Vor- oder Frühmilch (Kolostrum). Sie entspricht mit ihrem hohen Eiweißgehalt aufs Beste den Verdauungsbedingungen eines Neugeborenen. Mit dem Kolostrum gehen auch wichtige Immunsbstanzien wie Immunglobuline und Leukozyten auf das Baby über. So entsteht auch schon bei einer relativ geringen Trinkmenge in den ersten Lebenstagen ein sehr wertvoller Infektionsschutz.

Etwa ab dem sechsten Tag nach der Geburt wird die so genannte transitorische Milch gebildet, wobei die Menge der Muttermilch deutlich ansteigt. Von einer reifen Milch spricht man ab der dritten Woche. Im Verlauf der Stillperiode gibt es weitere deutliche Änderungen in der Zusammensetzung der Muttermilch: Ihr Gehalt an Eiweiß und Mineralien wird geringer, während die Konzentration von Fetten deutlich zunimmt. Sogar im Laufe jeder einzelnen Stillmahlzeit ändert sich die Zusammensetzung der Milch. So steigt der Fettgehalt der Muttermilch während des kindlichen Trinkens um etwa das 1,5- bis Dreifache, so dass das Baby bei Beginn der Stillmahlzeit zunächst eine an Eiweiß, Mineralien und wasserlöslichen Vitaminen reiche Milch aufnimmt, bei großem Hunger und hohem Saugbedürfnis dann aber eine zunehmend Fett- und energiereichere Milch zu trinken bekommt.

Stiftung Kindergesundheit begrüßt Regierungsstrategie zur Stillförderung:

In den letzten Wochen seiner zu Ende gehenden Amtszeit hat das Bundeskabinett noch eine Nationale Stillstrategie vorgelegt, mit der die Stillförderung in Deutschland nachhaltig gestärkt werden soll. Ziel der Strategie ist es, die Rahmenbedingungen für das Stillen zu verbessern, die Akzeptanz der Öffentlichkeit für das Stillen zu erhöhen, die Stillmotivation in Deutschland zu steigern und Frauen nach ihrem individuellen Bedarf beim Stillen zu unterstützen.

Professor Berthold Koletzko begrüßt die von drei Bundesministerien gemeinsam getragene Aktion: „Es ist wichtig, die Öffentlichkeit in Sachen Kindergesundheit gut zu informieren. Deshalb gehören die Unterstützung und Förderung des Stillens seit der Gründung vor bald 25 Jahren zu den wichtigsten Zielen der Stiftung Kindergesundheit“.

In eigener Sache:

Prof. Dr. Berthold Koletzko – globaler Spitzen-Forscher für Muttermilch und Säuglings- und Kinderernährung!

Professor Berthold Koletzko, Stifter und Vorstandsvorsitzender der Stiftung Kindergesundheit, wurde im Rahmen des Aktionsmonats „Weltstillwoche“ vom klinischen US-Expertenportal „expertscape“ zum weltweit führenden Experten für Stillen, Muttermilch und Säuglings- und Kinderernährung erklärt.

Die unabhängige Initiative „expertscape“ erstellt regelmäßig Rankings der weltweit besten Mediziner und Kliniken in spezifischen Bereichen der Medizin, beruhend auf den wissenschaftlichen Veröffentlichungen im letzten Jahrzehnten.

Mit der Veröffentlichung von insgesamt 44 Publikationen über Muttermilch und 57 Publikationen zum Stillen in den letzten zehn Jahren gehört Professor Koletzko laut „expertscape“ zu den besten

0,01 Prozent aller weltweit im Bereich der Muttermilchforschung tätigen Wissenschaftler. Er wurde zudem in den Gebieten Säuglingsernährung, Kinderernährung und Kinderernährungsforschung auf dem ersten Platz aller Experten weltweit platziert.