

Weltstillwoche – warum Stillen bei Diabetes wichtig ist

VDBD: „Mütter mit Diabetes und ihre Babys profitieren vom Stillen“

Berlin - Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät Frauen, nach der Entbindung zu stillen. Davon profitierten Mütter und ihre Babys gleichermaßen. Darüber hinaus wirkt sich das Stillen bei Frauen mit Diabetes mellitus Typ 1 oder Gestationsdiabetes günstig auf deren Stoffwechsellage aus, so der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD). Bei den Kindern sinkt zudem das Risiko, im Laufe ihres Lebens einen Diabetes zu entwickeln. Anlässlich der Weltstillwoche vom 1. bis 7. August 2023 erklären Experten, worauf Diabetespatientinnen während des Stillens achten müssen. Sie raten Betroffenen dazu, multiprofessionelle Diabetesambulanzen aufzusuchen und sich dort ausführlich beraten zu lassen.

Die gesundheitlichen Vorteile des Stillens für Mutter und Kind sind wissenschaftlich belegt.¹ Für Frauen sinkt das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen wie Brust- und Eierstockkrebs sowie für Stoffwechselerkrankungen wie Osteoporose oder Diabetes mellitus. Stillkinder entwickeln eine bessere Immunabwehr und sind so effektiver gegen Infektionen der Luftwege, der Harnwege, des Magen-Darm-Trakts sowie Mittelohrentzündungen geschützt. Sie haben zudem ein geringeres Risiko im Verlauf ihres Lebens übergewichtig zu werden. „Diese Vorteile sollten auch Frauen mit Diabetes Typ 1 oder Schwangerschaftsdiabetes und ihren Kindern zugutekommen“, so Dr. rer. med. Lars Hecht, M.Sc., Vorstandsmitglied des VDBD. Zwar hat sich die Aufklärung der Mütter mit Diabetes in den letzten Jahren deutlich verbessert, doch ein Diabetes Typ 1 kann das Stillen von Anfang an erheblich erschweren: Häufig ist der Milcheinschuss verzögert oder es ist die Zufütterung aufgrund einer nachgeburtlichen Unterzuckerung des Kindes geboten. Zudem werden die Mutter und ihr Baby manchmal auch wegen einer notwendigen Verlegung des Neugeborenen in eine Kinderklinik getrennt und das Stillen dadurch erschwert.

Gestationsdiabetes: Stillen reduziert Risiko für Diabetes Typ 2

Jährlich erhält jede zehnte Schwangere – also rund 70 000 Frauen – die Diagnose „Gestationsdiabetes“. Das ist eine erstmalig in der Schwangerschaft auftretende Störung der Blutzuckerverarbeitung. Doch häufig manifestiert sich in den Folgejahren eine Diabeteserkrankung: Fast zwei Drittel der insulinpflichtigen Frauen mit Gestationsdiabetes entwickeln innerhalb von drei Jahren nach der Entbindung einen Typ-2-Diabetes – innerhalb von 15 Jahren sogar mehr als 90 Prozent. Übergewichtige Frauen sind besonders gefährdet. „Untersuchungen zeigen, dass diese Frauen ihre Stoffwechsellage verbessern, wenn sie nach der Geburt ihr Kind stillen“, erklärt Hecht. Je länger sie mit Muttermilch versorgen, desto deutlicher sinkt das Risiko für einen manifesten Diabetes mellitus Typ 2. Das Diabetesrisiko kann bei stillenden Frauen mit Gestationsdiabetes um mehr als 40 Prozent gesenkt werden und damit die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes um 10 Jahre verzögern.² Ein Grund dafür ist, dass die Milchproduktion und die damit verbundene Serotoninfreigabe das schnelle Wachstum von Beta-Zellen stimuliert und so die Insulinproduktion anregt. So haben Frauen mit Diabetes, die ihre Babys stillen, niedrigere Blutzuckerkonzentrationen im Blut als nicht-stillende Diabetespatientinnen. Zudem verbraucht Stillen Energie und fördert daher die mütterliche Gewichtsnormalisierung nach der Entbindung.

Diabetes Typ 1: Stillen verringert Insulinbedarf und schützt Kind

Gleiches gilt für Frauen mit Diabetes Typ 1, was bei ihnen jedoch die Angst vor nächtlichen Unterzuckerungen schürt. Häufig meiden sie das Stillen, da sie die Notwendigkeit für nächtliche Mahlzeiten fürchten. „Dass eine zusätzliche Kohlenhydratversorgung in der Nacht notwendig ist, ist jedoch inzwischen widerlegt²“, betont Professor Dr. med. Ute Schäfer-Graf, Leiterin des Diabeteszentrums für Schwangere am St. Joseph Krankenhaus in Berlin. „Wichtig ist jedoch, dass stillende Mütter mit Diabetes Typ 1 den aktuellen Insulinbedarf anpassen und berücksichtigen, dass der Insulinbedarf beim Stillen sinkt sowie regelmäßig den Blutzucker messen und die Gesamtmenge der Kohlehydrataufnahme im Blick behalten. Für das Kind sinkt durch das Stillen die Gefahr deutlich, selbst an Typ-1-Diabetes zu erkranken.“

Wichtig: Insulin nach Geburt anpassen und Blutzucker prüfen

Schäfer-Graf rät Frauen mit insulinpflichtigem Diabetes das Basalinsulin nach der Geburt anzupassen. „In der Regel beträgt die nötige Insulindosis nur die Hälfte des vorgeburtlichen Bedarfs“, rechnet die Fachärztin für Gynäkologie und Diabetologin DDG, vor. Auch während des Stillens reduziert sich der Insulinbedarf dauerhaft: So benötigen die Frauen in der Regel rund 25 Prozent weniger Insulin. „Die Angst, das Baby könne das Insulin über die Muttermilch zu sich nehmen, ist unbegründet. Insulinmoleküle können nicht in die Muttermilch gelangen“, gibt Schäfer-Graf Entwarnung.

Eine optimale Stoffwechseleinstellung erreichen Frauen am besten durch regelmäßige Blutglukosekontrollen, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Ebenfalls wichtig: Viel Trinken, um den gestiegenen Flüssigkeitshaushalt zu gewährleisten – insbesondere in warmen Monaten, wie derzeit.

Hecht und Schäfer-Graf raten Frauen mit Diabetes Typ 1 und 2 oder Schwangerschaftsdiabetes, bereits während ihrer Schwangerschaft multiprofessionelle Diabetesambulanzen aufzusuchen. Dort können sie sich mit dem Thema Stillen vertraut zu machen, sich ausgiebig beraten lassen und die Technik der vorgeburtshilflichen Kolostrumgewinnung erlernen. Kolostrum kann den Neugeborenen als Prophylaxe gegen Hypoglykämie nach der Geburt gefüttert werden.

Literatur:

¹ Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, Stillen in Deutschland, Volume 61, issue 8, August 2018

<https://link.springer.com/journal/103/volumes-and-issues/61-8?page=1>

² **Ziegler, A.-G. et al. (2012): Long-Term Protective Effect of Lactation on the Development of Type 2 Diabetes in Women With Recent Gestational Diabetes Mellitus, Diabetes DOI: 10.2337/db12-0393**

<http://diabetes.diabetesjournals.org/content/early/2012/10/11/db12-0393.long>

² [Ringholm L et al., Breastfeeding at night is rarely followed by hypoglycaemia in women with type 1 diabetes using carbohydrate counting and flexible insulin therapy. Diabetologia. 2019 Mar;62\(3\):387-398. doi: 10.1007/s00125-018-4794-9. Epub 2019 Jan 3.](#)