

## Gesund durch Muttermilch und Stillen

Muttermilch enthält wichtige Nährstoffe fürs Kind, sie ist ein wichtiger Baustoff- und Energielieferant. Keine auch so gut industriell hergestellte Babynahrung kann sie vollständig ersetzen. Doch dass Muttermilch auch Bakterien enthält, war bis jetzt nur im negativen Zusammenhang bekannt, wenn die Muttermilch aufgrund pathogener Belastung zu Krankheiten beim Baby geführt hat. Doch heute kennt man bis zu 700 unterschiedliche Bakterienarten, die zur Gesunderhaltung des gestillten Kindes beitragen. Die bakterielle Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich im Laufe der Stillzeit, eine bakterielle Kernbesiedlung ähnlich der in anderen Körperregionen (Darm z.B.) bleibt jedoch immer konstant. Die mikrobielle Zusammensetzung der Muttermilch ist aber auch individuell, sie beeinflusst auch den Gesundheitszustand der Mutter. Doch wie kommen die Bakterien in die Muttermilch? Man geht davon aus, dass die hormonell bedingte erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand dazu beiträgt, dass die Bakterien vom mütterlichen Verdauungstrakt zu den Milchdrüsen wandern. Die Zusammensetzung des mütterlichen Mikrobioms wird auch durch die Bakterien auf der mütterlichen Brust beeinflusst. Zunächst ist der kindliche Darm noch funktionell und immunologisch unreif, verändert sich jedoch unter dem Einfluss der Ernährung, wobei hier die bioaktiven Bestandteile der Muttermilch eine wesentliche Rolle spielen.

Die Ernährung mit Muttermilch hat viele gesundheitliche Vorteile für den Säugling. Das Mikrobiom der Muttermilch spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des kindlichen Immunsystems und schützt vor Infektionen und Allergien. Neueste Studien belegen, dass die Ansteckungsgefahr sogar für Hepatitis C und HIV bei gestillten Säuglingen geringer ist.

Ebenso sind gestillte Kinder durch die ausgewogene Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch eher vor Übergewicht und Adipositas geschützt.

Stillen ist also wichtig und muss gefördert werden. Der erste Schritt dazu sollte direkt nach der Geburt durch Hautkontakt zwischen Mutter und Kind erfolgen. Der frühe Hautkontakt und der Stillerfolg und bei Frühchen eine bessere Herz-Kreislauf-Stabilität stehen in engem Zusammenhang. Hautkontakt, Stillen, Blickkontakt, Zuwendung der Eltern allgemein tragen zu einer ungestörten Bindungsentwicklung bei und sind auch wichtig für die spätere Entwicklung innerhalb einer sozialen Gemeinschaft.

Aber was tun, wenn Stillen nicht möglich ist? Dann gewinnen der frühe Körperkontakt und die liebevolle Zuwendung noch mehr an Bedeutung, aber was die Nährstoffe, Vitamine, Fette und Eiweiß und alle anderen Bestandteile der Muttermilch betrifft, so sind heute die industriell hergestellten Milchzubereitungen für Säuglinge auf einem sehr hohen Niveau, werden ständig auf ihre Qualität hin geprüft und in ihrer Zusammensetzung immer mehr der Muttermilch angenähert.

Das Stillen wird immer an erster Stelle stehen, aber ein mit viel Liebe gegebenes Fläschchen kommt gleich hinterher.

Dr. med. Ulrich Kraft / [www.ulrich-kraft.de](http://www.ulrich-kraft.de)