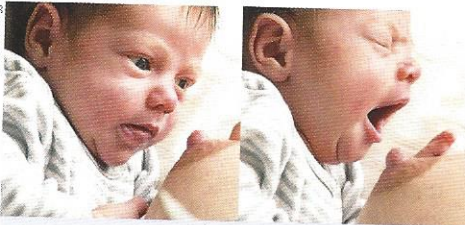


Noel Manoff



Aktuelle Empfehlungen zur Säuglingsernährung

Fragen und Antworten

Die Handlungsempfehlungen zur »Säuglingsernährung und zur Ernährung der stillenden Mutter«¹ im Auftrag des Netzwerks Junge Familie empfehlen, im 1. Lebenshalbjahr zu stillen – mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Weiter empfehlen sie ein Einführen der Beikost frühestens nach Beginn des 5. Monats, spätestens zum Beginn des 7. Monats, und eine Weiterführung des Stillens während der Beikosteinführung. *Wird ausschließliches Stillen für sechs Monate nun nicht mehr empfohlen?* Nein, die Handlungsempfehlung wurde so formuliert, weil es zu wenig Studien mit länger als vier Monate ausschließlich gestillten Kindern gibt, um eine evidenzbasierte Empfehlung für sechs Monate ausschließliches Stillen aussprechen zu können.² Dennoch ist durch zahlreiche Studien belegt, dass Nicht-Stillen oder eine kurze Stillzeit mit Nachteilen für Kind und Mutter verbunden sind.³ Je kürzer die Stillzeit, desto größer sind die nachteiligen Auswirkungen. Die WHO-Empfehlung, möglichst sechs Monate ausschließlich zu stillen und bis ins zweite Lebensjahr und darüber hinaus weiter zu stillen, solange Mutter und Kind dies möchten, bleibt bestehen. *Warum ist der mögliche Beikoststart auf den Beginn des 5. Monats vorverlegt worden?* Ein Schutz vor Allergien durch einen späten Beikoststart konnte nicht wissenschaftlich belegt werden. Bisher ist aber auch nicht durch Studien belegt, dass es zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat ein »kritisches Zeitfenster zur oralen Toleranzinduktion« gibt. Dies wird lediglich vermutet. Festgestellt wurde aber, dass die Einführung von glutenhaltiger Beikost während der Stillzeit, das Risiko für Zöliakie und Diabetes mellitus Typ 1 deutlich reduziert.⁴ Da in Deutschland nur etwa die Hälfte der Babys noch mit sechs Monaten gestillt wird,^{5,6} würde bei einer Beikosteinführung im 7. Monat höchstens jedes zweite Kind diesen Schutz durch das Stillen erhalten. Aus diesem Grund wurde die allgemeine Empfehlung geändert.

Stillforum

Stillberatung und -begleitung – ein Kernbereich in der Hebammenarbeit. Jede Hebamme hat das Grundlagenwissen dazu in der Ausbildung gelernt und bildet sich bestenfalls regelmäßig zu diesem Thema fort. Denn das Stillen ist eine Wissenschaft für sich, wie man an der Existenz zahlreicher Still-Selbsthilfegruppen und der Laktationsberaterinnen sehen kann. Und doch halten sich Mythen, Märchen und überholte Ratschläge hartnäckig – auch in Hebammenkreisen. Die DHV-Beauftragte für Stillen und Ernährung hält mit dem Stillforum dagegen – mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Tipps zu den verschiedenen Facetten des Stillgeschäfts. *Die Redaktion*

Müssen alle Babys im 5. Monat mit Beikost beginnen?

Nein, der Beikost-Start sollte sich immer an der persönlichen Entwicklung des Babys orientieren. Beikostreife entwickelt sich individuell sehr unterschiedlich. Die drei Reifezeichen sind:

- Aufrechtes Sitzen mit minimaler Unterstützung im unteren Rückenbereich und aufrechtes Kopfhalt ohne Hilfe;
- Koordinierte Bewegungen von Augen, Händen und Mund, um die Nahrung interessiert anzuschauen, zu ergreifen und selbst in den Mund zu stecken;
- und die Fähigkeit, feste Nahrung zu schlucken; dazu ist das Verschwinden des Zungenstoßreflexes erforderlich, der feste Nahrung automatisch aus dem Mund befördert.

Bei den meisten Kindern sind diese drei Reifezeichen etwa in der Mitte des ersten Lebensjahres vorhanden, bei einigen auch schon im 5. Monat und bei manchen erst mit 8 oder 9 Monaten.

Soll mit der Einführung der Beikost zugleich mit dem Abstillen begonnen werden?

Nein, es ist nicht sinnvoll oder erforderlich, im ersten Halbjahr bereits komplette Mahlzeiten als Beikost zu füttern oder Stillmahlzeiten zu ersetzen. Im Gegenteil: Es geht vielmehr darum, dass das Baby Toleranz entwickeln und sein Immunsystem sich an die unterschiedlichen Nahrungsmittel gewöhnen kann, indem ihm noch während der Stillzeit immer wieder kleinste Mengen verschiedenster Nahrung angeboten werden. Die Still- und Beikostberatung sollte die Mütter also darin unterstützen, ein vorzeitiges Abstillen zu verhindern und das Baby während des langsamen Aufbaus der Beikost weiter zu stillen.

Was ist, wenn eine Mutter nicht sechs Monate ausschließlich stillen kann oder möchte?

Wenn ausschließliches Stillen nicht möglich ist, sollte der Mutter Teilstillen und die Zufütterung von industrieller »Pre«-Flaschennahrung, bei bestehendem Allergierisiko von »HA-Pre«-Flaschennahrung,

empfohlen werden. Die Beikost könnte dann, bei vorhandener Beikostreife des Kindes, nach dem Beginn des 5. Monats eingeführt werden, während weiter teilgestillt wird.⁷ Denn auch Teilstillen ist ein wichtiger Schutzfaktor vor Allergien.

Quellen

- 1 Koletzko B et al.: Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. Monatsschrift Kinderheilkunde 2010; 158: 679-689. www.aid.de/shop/pdf/3291_2010_handlungsempfehlungen_saeuglinge_x000.pdf (Zugriff 29.9.2012)
- 2 Kopp M: Die Leitlinie Primäre Allergieprävention auf dem Prüfstand. Pädiatrische Allergologie 2012; 15(2): 5-9. www.gpau.de/fileadmin/user_upload/GPA/dateien_indiziert/Zeitschriften/Paed_Allergologie_2-12_Topic_1.pdf (Zugriff 29.9.2012)
- 3 American Academy of Pediatrics: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics 2012; 129(3): 900-903. www.aap.org/breastfeeding/files/pdf/Breastfeeding2012ExecSum.pdf (Zugriff 1.10.2012)
- 4 Akobeng AK et al.: Effect of breast feeding on risk of coeliac disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Arch Dis Child 2006; 91(1): 39-43. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16287899 (Zugriff 29.9.2012)
- 5 Lange C et al.: Verbreitung, Dauer und zeitlicher Trend des Stillens in Deutschland – Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz 2007; 50: 624-633. <http://edoc.rki.de/oa/articles/rezuk96DgKvJA/PDF/26GgWTnJSSA.pdf> (Zugriff 29.9.2012)
- 6 Rebhan B et al.: Breast-feeding, frequency and problems – results of the Bavarian breast-feeding study. Gesundheitswesen [Suppl 1] 2008; 70: 8-12. www.lgl.bayern.de/gesundheit/arbeitsplatz_umwelt/projekte_a_z/mms_stillverhalten_bayern.htm#ergebnisse (Zugriff 29.9.2012)
- 7 Krawinkel MB: Vom Nutzen des Stillens – Konsensus und weitergehende Überlegungen. Kinder- und Jugendmedizin 2011; 11: 88-91. www.stillen-institut.it/asp_service/upload/content/Vom-Nutzen-des-Stillen-Krawinkel-Kinder-und-Jugendmedizin-02.2011.pdf (Zugriff 29.9.2012)

Regine Gresens, Beauftragte für Stillen und Ernährung, gresens@hebammenverband.de

DHV: Aktuelle Empfehlungen zur Säuglingsernährung. Hebammenforum 2012; 13: 1042