

MUTTERMILCH

Die beste Nahrung für Ihr Baby

Für ein starkes Immunsystem und einen gesunden Darm



Muttermilch ist die beste Nahrung für Säuglinge – daran zweifelt heute niemand mehr. Doch was sie so besonders macht, erschließt sich Wissenschaftlern erst nach und nach.

■ Gestillte Kinder sind in vielerlei Hinsicht im Vorteil. Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung den entwicklungspezifischen Bedürfnissen des Babys angepasst und das einzige Nahrungsmittel, das körpereigenes Eiweiß enthält, gegen das so gut wie keine Allergie entwickelt werden kann. Aber Muttermilch hat noch viele weitere Eigenschaften, von denen die Babys profitieren. So hat man festgestellt, dass Kinder, die gestillt werden, seltener an Bauchweh, Durchfällen und Allergien leiden.

Denn Muttermilch enthält bestimmte Immunfaktoren, die den Aufbau des kindlichen Immunsystems und die Ausreifung der Darmschleimhaut unterstützen. Zudem fördert Muttermilch die Besiedlung des Darms mit nützlichen Bifidusbakterien.

Die Darmflora macht den Unterschied

Schon lange weiß man, dass die Darmflora – in ihrer Gesamtheit wissenschaftlich als Darmmikrobiom

Muttermilch gilt als der optimale Schutz vor Krankheiten und Allergien. Kinderärzte und Allergologen raten daher, Säuglinge – wenn möglich – in den ersten vier bis sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Dies gilt insbesondere für Babys, die ein erhöhtes Allergierisiko haben.

(siehe Kasten) bezeichnet – eine große Bedeutung für unsere Gesundheit

Aktuelle DHA-Broschüre zu Allergievorbereitung und Förderung gesunder Entwicklung

Nähere Informationen über die Wirkung von HMOs in Säuglingsnahrung sowie Wissenswertes über eine gesunde und allergievorbereitende Ernährung von der Schwangerschaft bis zur Beikost finden Sie in der neuen Broschüre „Allergien vorbeugen. Gesunde Entwicklung fördern“. Sie kann postalisch oder im Internet kostenfrei angefordert werden: Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, www.dha-allergien-vorbeugen.de





Säuglingsmilchnahrung – wenn Stillen nicht möglich ist

Eltern, denen es nicht möglich ist, ihrem Kind ausschließlich Muttermilch zu geben, sollten auf industrielle Säuglingsnahrung zurückgreifen. Diese unterliegt strengsten Sicherheitsauflagen in Sachen Qualität und Hygiene, und die Zusammensetzung entspricht dem neuesten Stand der Forschung. Experten raten von alternativer Säuglingsnahrung auf Basis von Sojaprotein sowie Säuglingsnahrung aus Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch ab.

hat. Immerhin sitzen 70 Prozent der Immunzellen im Darm. Daher erforschen Wissenschaftler seit vielen Jahren die Bestandteile der Muttermilch hinsichtlich ihres Nutzens für die kindliche Darmflora.

Ganz aktuell ist ein besonderer Bestandteil der Muttermilch in den Fokus gerückt: sogenannte humane Milch-Oligosaccharide, kurz: HMOs. Diese Mehrfachzucker kommen natürlicherweise ausschließlich in Muttermilch vor. Studien haben gezeigt, dass sie unverdaut in den Dickdarm des Babys gelangen und dort vor allem das Wachstum von Bifidusbakterien fördern. Diese Bakterien sind als Darmbewohner sehr erwünscht, weil sie andere Keime, die weniger günstig oder gar schädlich sind, zurückdrängen. HMOs wirken aber auch direkt gegen unerwünschte Keime, indem sie diese an sich binden und auf natürlichem Wege aus dem Darm befördern. Darüber hinaus stärken HMOs das Immunsystem und tragen zu einer stabilen Darmbarriere bei.

Gut zu wissen: HMOs sind nicht zu verwechseln mit Präbiotika, die als Zusatz in manchen Säuglingsnahrungen enthalten sind. Präbiotika kommen in Muttermilch nicht vor. Sie haben keinen direkten Einfluss auf das Immunsystem und wirken insgesamt wesentlich weniger stark auf die Besiedlung des Darms als HMOs.

Identisch nachgebaute HMOs

Nicht jede Mutter kann stillen. Um nicht gestillten Kindern dennoch gute Startbedingungen zu bieten, wird Säuglingsnahrung kontinuierlich dem neuesten Stand der Forschung angepasst. Aufgrund der vielen positiven Eigenschaften der HMOs wurden Anstrengungen unternommen, diese auch Kindern zugänglich zu machen, die nicht gestillt werden. Seit kurzem lassen sich einige wichtige HMOs mit Hilfe biotechnologischer Verfahren struktidentisch herstellen. Das macht es möglich, Säuglingsmilchnahrungen mit HMOs anzureichern.

Da es sich bei HMOs um natürliche Kohlenhydrate handelt, können sie bedenkenlos in Lebensmitteln verarbeitet werden. Studien haben nachgewiesen, dass HMOs als Zusatz in der Säuglingsnahrung gut verträglich sind und eine vielversprechende Wirkung auf Darmbesiedlung und Immunsystem haben. Eine Vergleichsstudie zwischen HMO-angereicherter Säuglingsnahrung und herkömmlicher Säuglingsnahrung hat zudem gezeigt, dass bei Kindern, die HMOs bekommen hatten, im ersten Lebensjahr seltener Bronchitis bzw. generell infektiöse und sonstige Erkrankungen der Atemwege auftraten. Da HMO-Säuglingsnahrung sehr nah an die positiven Eigenschaften der Muttermilch herankommt, sprechen Experten bereits von einer neuen Ära der Säuglingsnahrung. ■

Darmmikrobiom

Das Darmmikrobiom umfasst alle mikroskopisch kleinen Bewohner des Verdauungstraktes sowie deren Stoffwechselprodukte. Das sind mehrere Billionen Bakterien unterschiedlicher Arten und Gattungen, darunter gesundheitsfördernde, weniger günstige und auch schädliche Bakterien. Von einigen Bakterienstämmen weiß man, dass sie das Immunsystem stärken und entscheidend dazu beitragen, dass sich die körpereigene Abwehr richtig entwickelt.

Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms hängt von verschiedenen Faktoren, u. a. von unserer Ernährung, ab. Entscheidend für unsere Gesundheit ist das Gleichgewicht zwischen ungünstigen und günstigen Bakterien. Die nützlichen müssen die potenziell gefährlichen Bakterien in Schach halten und dafür sorgen, dass sich diese nicht unkontrolliert vermehren.

Ein gesundes, ausgeglichenes Darmmikrobiom

- unterstützt das Immunsystem,
- stärkt die Darmbarriere und schützt vor Krankheitserregern und potenziellen Allergenen,
- wehrt gesundheitsschädliche Keime ab,
- beugt Verdauungsproblemen vor.

Außerdem gibt es Hinweise, dass das Darmmikrobiom Einfluss auf die Entwicklung bestimmter Erkrankungen hat (u. a. auf chronisch-entzündliche Darm-erkrankungen, starkes Übergewicht [Adipositas], Typ-2-Diabetes, Atemwegserkrankungen [z. B. Asthma] und Allergien).