

Stillen als perfekte Grundlage für ein gesundes Leben

*Die Weltstillwoche ist eine von **der World Alliance for Breastfeeding Action (Waba)** organisierte Aktionswoche. Sie wird seit 1991 jährlich in rund 120 Ländern abgehalten und gilt als die größte gemeinsame Kampagne aller Organisationen – darunter UNICEF und die WHO – um das Stillen zu fördern und als optimale Ernährungsform für Säuglinge in den Mittelpunkt zu rücken. Die diesjährige Weltstillwoche vom 1.- 7. Oktober 2018 hat auch der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) zum Anlass genommen, sich den wissenschaftlichen Status quo rund um das Thema „Stillen“ näher anzusehen.*

Vorteile für Mutter und Kind

Stillen gilt als die einfachste und natürlichste Art, einen Säugling zu ernähren. Es stärkt nicht nur die Bindung zwischen Mutter und Kind, sondern hat neben ökonomischen Vorteilen vor allem einen gesundheitlichen Nutzen für Mutter und Kind.

Stillen liefert nicht nur Energie und Nährstoffe für optimales Wachstum, sondern unterstützt die Entwicklung des Gehirns, des Darms und des Immunsystems. Zu den gesundheitlichen Vorteilen für die Nachkommen zählen Schutz vor Infektionen, Förderung der Intelligenz, sowie Verringerung des Risikos an Übergewicht und Diabetes zu erkranken.

Voraussetzung für all die positiven Effekte des Stillens ist eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung der Mutter. Bei schlechtem mütterlichen Ernährungsstatus kann die Versorgung des Säuglings beeinträchtigt sein. Muttermilch liefert zudem entsprechend der Ernährungsgewohnheiten der Mutter Geschmacksstoffe und beeinflusst damit Lebensmittelpräferenzen sowie die Akzeptanz von Nahrung im späteren Leben. „Die Mutter hat demnach Einfluss darauf, ob ihr Kind zum Gemüsemuffel oder -liebhaber wird“, so Ass.-Prof. Dr. Petra Rust, Vorstandsmitglied des VEÖ und Professorin am Institut für Ernährungswissenschaften.

Auch für die Mutter bietet Stillen Vorteile. So unterstützt es nicht nur die Rückbildung der Gebärmutter, sondern soll auch das Risiko für Brustkrebs und Diabetes senken.

Stillempfehlungen in Österreich

Orientierung für ein optimales Stillverhalten bieten die österreichischen Stillempfehlungen der Nationalen Ernährungskommission.

Diese besagen, dass gesunde, gut gedeihende Säuglinge in den ersten Lebensmonaten, wenn sie gestillt werden, keine andere zusätzliche Nahrung oder Flüssigkeit benötigen. Sowohl Menge als auch Zusammensetzung der Milch werden je nach Bedarf des Kindes hormonell gesteuert. Außerdem ist Muttermilch hygienisch einwandfrei und immer richtig temperiert.

Ausschließliches Stillen in den ersten 6 Monaten ist für die Mehrheit reif geborener, gesunder Säuglinge in Europa die optimale Ernährung. Nach individueller Entwicklung des Kindes kann allerdings ohne gesundheitliche Auswirkungen zwischen dem Beginn des 5. und 7. Lebensmonat mit Beikost begonnen werden. Auch wenn das Baby Beikost bekommt, sollte weiter gestillt werden, solange Mutter und Kind es wollen.

Das Programm „Richtig essen von Anfang an“, eine Kooperation zwischen der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz und dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, gibt Hilfestellung rund um das Thema Stillen.

Aller Anfang ist oft schwer

Fast jede Mutter ist in der Lage – von medizinischen Kontraindikationen abgesehen – ihr Kind zu stillen. Dafür bedarf es aber gerade am Anfang einer guten Aufklärung, Beratung und Hilfestellungen.

Dass in Österreich Bedarf an einer Steigerung der Dauer und Wertigkeit des Stillens besteht, zeigt die Studie "Säuglingsernährung Heute 2006". Demnach liegt die Anfangsstillrate bei 93 %. Nach drei Monaten stillten insgesamt noch 72 % der Befragten (davon 60 % ausschließlich und 12 % zum Teil). Nach sechs Monaten stillten nur noch 55 % (davon 10 % ausschließlich und 45 % zum Teil).

Um Mütter bei ihrer Entscheidung für das Stillen zu bestärken haben WHO und UNICEF die „Baby-friendly Hospital Initiative“ gegründet und das Programm "Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen" entwickelt, welches sich an der Praxis in Krankenhäusern und an den Bedürfnissen der Mütter und Neugeborenen orientiert. In Österreich gibt es derzeit 16 zertifiziert stillfreundliche Krankenhäuser (Stand 2016; <http://www.ongkg.at/baby-friendly/bfh-in-oesterreich.html>)

Weit mehr als eine gesundheitliche Entscheidung

Längst hat sich Stillen auch zu einem starken gesellschaftlichen Thema entwickelt. Denn neben der wissenschaftlichen Meinung beeinflussen kulturelle, religiöse wie auch sozialpolitische Rahmenbedingungen seinen Stellenwert.

Bei all seiner Natürlichkeit und seinen gesundheitlichen Vorteilen bleibt es schlussendlich die Entscheidung der Mutter, ob sich Stillen mit ihrem persönlichen Umfeld vereinbaren lässt und wie lange der Nachwuchs mit Muttermilch gefüttert wird.

Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs wurde 1991 gegründet. Wichtige Ziele des Verbands bestehen unter anderem in einer fachspezifischen und berufsübergreifenden Fortbildung, einer berufspolitischen und rechtlichen Vertretung, einer Kontaktplattform auf dem Sektor Ernährung sowie der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken.

Get Your Expert!

Als besondere Leistung für Journalisten vermittelt der VEÖ Experten zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung.

Rückfragehinweis

VEÖ-Geschäftsstelle
veoe@veoe.org

Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit: Empfehlungen der nationalen Ernährungskommission;
Österreichische Stillempfehlung:

https://bmg.cms.apa.at//cms/home/attachments/3/3/4/CH1364/CMS1347872626120/oest_erreichische_stillempfehlungen2014.pdf

www.stillen.at

<https://www.richtigessenvonanfangen.at/home/>