

SUPERFOOD MUTTERMILCH

Die natürlichste Nahrung für Menschenbabys ist Muttermilch. Und das steckt drin:

LEICHT VERDAULICH Das vorherrschende Eiweiß* in Muttermilch ist Molkeneiweiß, das eher locker gerinnt und deshalb leicht zu verdauen ist. Außerdem enthält Muttermilch Enzyme, die bei der Verdauung der Nährstoffe helfen. Schließlich enthält sie Hormone, die zur Reifung der Darmschleimhaut beitragen. Muttermilch enthält vorwiegend Milchzucker (Laktose*), der vor allem im Dünndarm verdaut wird und dabei Wasser in den Darm zieht. Dadurch haben Stillbabys einen weichen Stuhl und leiden nie unter Verstopfung.

STÄRKT DIE ABWEHR Ein vielfältiger Cocktail von Inhaltsstoffen schützt das Baby vor Krankheiten. Gestillte Babys sind seltener krank als Flaschenkinder: Immunglobulin A schützt das Baby aktiv und trainiert gleichzeitig sein Immunsystem. Lymphozyten wehren Erreger ab. Laktoferrin* aus Muttermilch gelangt sogar in Blutbahn, Niere und Harnblase und tötet dort Keime ab. Mehrfachzucker legen sich auf die kindliche Darmschleimhaut und verhindern die Ansiedlung von Krankheitskeimen. Der Bifidus-Faktor* sorgt für eine gesunde Darmmikrobiota.

BEUGT VOR Gestillte Kinder bekommen seltener Durchfall und Mittelohrentzündung. Auch das Risiko für den plötzlichen Säuglingstod und späteres Übergewicht sinkt. Und für Babys mit Allergierisiko ist Muttermilch die beste Prophylaxe. Ob Muttermilch auch das Risiko für spätere Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen senkt, ist noch unklar. Darüber hinaus schonen sie durch ihren niedrigen Eiweißgehalt die kindlichen Nieren.

MUTTERMILCH PASST SICH AN

Im Sommer ist Muttermilch »dünner« und im Winter kalorienreicher. Die Milchmenge reagiert auf die Nachfrage, richtet sich also nach dem Hunger des Kindes. Deshalb ist es anfangs sehr wichtig, das Baby oft anzulegen. Gerade Babys, die besonders zart sind oder eine starke Neugeborenenengelbsucht entwickelt haben, verschlafen gerne eine Mahlzeit – in den ersten Wochen sollten Sie deshalb kleine »Schlafmützen« alle 2 bis 3 Stunden sanft zum Füttern wecken. Ist Ihr Baby krank, wird Ihre Milch zur Medizin: Sie enthält dann bis zu 5-mal mehr Abwehrstoffe. Und wenn Sie selbst sich mit Keimen auseinandersetzen, finden sich die Abwehrstoffe auch in Ihrer Milch – und schützen so das Baby. Doch die Muttermilch ist nicht nur in ihrer Nährstoffzusammensetzung auf den Säugling zugeschnitten. Sie spiegelt auch den Lebensstil der Mutter. Was sie isst, findet sich in ihrer Milch.



STILLEN MACHT SCHLAU UND GLÜCKLICH

- > Die Mischung aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Muttermilch scheint die Gehirnreifung positiv zu beeinflussen. Ein hoher Gehalt von Omega-3-Fettsäuren* in der Nahrung der Mutter wirkt sich positiv auf die Intelligenz des Kindes aus.
- > Außerdem schmeckt Muttermilch jeden Tag anders – je nachdem, was die Mutter gegessen hat. So lernt das Baby schon von Anfang an unterschiedliche Geschmäcker kennen. Das kann die Grundlage einer späteren vielseitigen Ernährung sein.
- > Wenn ein Kind an der Brust trinkt, ist die Keimbelastung äußerst gering: Substanzen in der Muttermilch vermeiden, dass sich Keime entwickeln.
- > Ganz praktisch bringt das Stillen Ruhe und Beständigkeit in die Beziehung von Mutter und Kind. Das ist in unserer hektischen, mobilen Zeit vielleicht wichtiger als alles andere.