

Niedriges Muttermilch-Eiweiß bremst Übergewicht Ernährung im ersten Lebensjahr prägt Stoffwechsel langfristig

München (pte/29.04.2009/13:45) - Baby-Fläschchennahrung kann zu Übergewicht von Kleinkindern führen, da es mehr Proteine als Muttermilch enthält. Das besagt eine Studie des EU-Forschungsprojekts EARNEST (Early Nutrition Programming Project), die im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht wurde. "Dass Stillen vor späterem Übergewicht schützt, war bisher bereits bekannt. Jetzt konnte gezeigt werden, dass der niedrige Proteingehalt der Muttermilch dafür verantwortlich ist", erklärt Studienleiter Berthold Koletzko vom Zentrum für Gesundheitswissenschaften der Universität München <http://www.mc-health.uni-muenchen.de> im presstext-Interview. Beobachtungen aus dem Tierreich führten auf diese Spur. "Kälber und andere Tiere, die nach der Geburt schnell an Größe und Gewicht zunehmen, trinken Milch mit hohem Eiweißgehalt", so der Ernährungswissenschaftler.

Die Forscher aus fünf Ländern beobachteten rund 1.000 Säuglinge während ihres ersten Lebensjahres. Ein Teil der Kinder erhielt dabei Fläschchennahrung, die nach dem Zufallsprinzip entweder viel oder wenig Eiweiß enthielt, ein Drittel der Kinder wurde gestillt. Nach diesem Jahr waren Babys mit eiweißreicher Nahrung schneller gewachsen. An ihrem zweiten Geburtstag wiesen zwar alle Gruppen dieselbe Durchschnittsgröße auf, während jedoch die Waage Unterschiede zeigte. Babys, die anfangs mit eiweißreicher Fläschchennahrung gefüttert wurden, waren schwerer als diejenigen mit eiweißarmer Nahrung. Letztere wiesen dasselbe geringere Gewicht auf wie gestillte Kinder.

Die Ursache für das höhere Gewicht durch mehr Proteine liegt bei der höheren Produktion von Aminosäuren, die bestimmte Hormone wie Insulin stimulieren. Diese sind wiederum für Wachstum und Gewicht entscheidend. Auch wenn hohes Gewicht im Babyalter harmlos ist, gilt es als Risikofaktor für späteres Übergewicht. "Frühe Ernährung programmiert den Stoffwechsel langfristig, wobei besonders die Nahrung im ersten Lebensjahr und während der Schwangerschaft prägt", so Koletzko. Da auch hohes Geburtsgewicht die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht im weiteren Lebensverlauf vergrößert, stelle auch eine schlecht eingestellte Schwangerschaftsdiabetes ein Problem für das Gewicht des Kindes dar.

Diese Ergebnisse legen die Verwendung proteinarmer Fläschchennahrung bei Säuglingen nahe. Das Gesetz sieht für Fläschchennahrung einen Gehalt von 1,8 bis 3,0 Gramm pro 100 Kilokalorien vor, Muttermilch enthält hingegen laut Koletzko nur rund 1,8 Gramm. "Der Grund dafür ist die Angst der Ernährungswissenschaft vor der Säuglings-Unterversorgung, die in früheren Jahrzehnten auch berechtigt war. Man neigte dazu, Kindern lieber etwas mehr zu verabreichen." Früher entsprach das Eiweiß der Babynahrung gelegentlich auch 3,5 Gramm, was dem Wert der Kuhmilch entspricht. "Kuhmilch wird in bildungsferneren Schichten manchmal noch immer als Muttermilchersatz verwendet. Jedoch schon allein aufgrund des Proteingehalts ist sie im ersten Lebensjahr nicht zu empfehlen."

Auch wenn die Forschung bemüht ist, Fläschchennahrung schrittweise zu verbessern und an die Inhaltsstoffe der Muttermilch anzugleichen, scheinen deren Vorteile unerreichbar. "Die große Anzahl von über 1.000 Komponenten in der Muttermilch ist geradezu phantastisch. Sie enthält unter anderem Baustoffe und funktionelle Eiweiße, Antikörper, Hämoglobin und weiße Blutzellen, sowie auch Botenstoffe wie Insulin und Hormone. Zudem sind die Fette anders angeordnet als in Kuhmilch." Die Wirkung vieler Inhaltsstoffe sei jedoch bisher noch unbekannt, gibt Koletzko zu bedenken.

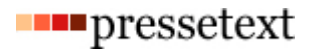
Aufgrund dieser Vorteile empfiehlt es sich für Mütter, ihre Kinder nach Möglichkeit während der ersten vier bis sechs Lebensmonate ausschließlich zu stillen. "Der Infektionsschutz des Kindes reift erst in dieser Zeit. Falls es notwendig ist, bietet jedoch auch Teilstillen mit Beikost einen gewissen Schutz vor Durchfall und Infektionen", so Koletzko. Für die Länge der Stillperiode gibt es keine Regel. "Zwar empfiehlt die WHO eine Teilstillung bis zum zweiten Lebensjahr, doch hat dies keine medizinischen Gründe. In erster Linie ist es eine Frage, was Mutter und



Stillen schützt das Kind vor Darminfektionen (Foto: aboutpixel.de/Lichtbildmaler)

Kind wollen."

In Bayern werden derzeit ein Monat nach Entbindung 90 Prozent der Säuglinge gestillt, nach einem halben Jahr beträgt der Anteil noch die Hälfte, wobei sich zu diesem Zeitpunkt noch jedes fünfte Stillkind ausschließlich von Muttermilch ernährt. "Der Trend geht in Mitteleuropa hin zu mehr und längerem Stillen. Dazu beigetragen hat die Tatsache, dass Stillen ein Teil der Normalität geworden ist und daher keine intellektuelle Auseinandersetzung mit dem Thema mehr nötig ist", berichtet Koletzko. Der Ernährungsspezialist plädiert jedoch für einen unverkrampften Diskussionsstil über die Thematik. "Früher wurde die Stilldiskussion geradezu dogmatisch geführt, als ginge es um Leben und Tod. Darum geht es beim Stillen jedoch nicht. Wenn eine Mutter aufgrund von Arbeit, Krankheit oder Ernährungsproblemen nicht stillen kann, ist sie deshalb keine schlechte Mutter." (Ende)



Aussender: presstext.deutschland
Redakteur: Johannes Pernsteiner
email: pernsteyner@presstext.com
Tel. +43-1-81140-316