

Warum Muttermilch so gesund ist

Superfood. Druck auf Frauen, die nicht stillen können oder wollen, ist allerdings kontraproduktiv

VON LAILA DANESHMANDI

Sabine macht sich Vorwürfe – sie legt ihr Baby an ihre Brust, aber es kommt zu wenig Milch heraus. Ihr Kind schreit vor Hunger, Sabine ist verzweifelt, überfordert, gerät in eine Wochenbettdepression. „Jede Mutter fühlt sich schlecht, wenn sie ihr Kind nicht ernähren kann“, erklärt Petra Welskop, Präsidentin des Österreichischen Hebammengremiums. Zumal es immer wieder heißt, wie gesund Muttermilch ist.

Aktuell haben Forscher der Universität Zürich einen Artikel zum „Superfood Muttermilch“ herausgebracht, in dem sie mehrere Studien zu dem Thema untersucht haben. Demnach besitzt der Mensch mit mehr als 200 verschiedenen Zucker-Molekülen die komplexeste Muttermilch aller Säugetiere. Stillen reduziert die Säuglingssterblichkeit und schützt vor Infektionskrankheiten.

Wirkungsweise

In den ersten Wochen nach der Geburt bildet jede Brust im Schnitt 450 Gramm Milch pro Tag. Nach 18 Monaten können es noch immer 200 Gramm täglich sein, berichten die Forscher. Neben der Ernährung des Kindes sorgen die Zucker-Moleküle für die Besiedelung des bis dahin keimfreien Darms des Neugeborenen. Im Laufe der Stillzeit verändert sich die Zusammensetzung der Zucker-Moleküle und damit auch die Bakterienmischung, das Mikrobiom im Darm. Das hat sowohl Einfluss auf die Darmgesundheit, als auch auf die Entstehung von Übergewicht und Asthma.

Während am Anfang der Stillzeit das Immunsystem aufgebaut wird, sinken die mütterlichen Antikörper in der Milch nach etwa einem Monat drastisch – dafür nimmt der Fettanteil zu, um das Wachstum des Babys zu begünstigen.

Holt man sich vor der Geburt ausführliche Beratung lässt man sich von Anfangs-



Mamas Milch ist die Beste – doch niemand sollte verpflichtet werden. Wenn es keine positive Stillbeziehung gibt, muss man etwas ändern

schwierigkeiten beim Stillen weniger verunsichern, betonen Welskop wie auch der Neonatologe Dr. Peter Voitl: „Man muss das Stillen genauso lernen wie alles andere auch – da darf man sich nicht entmutigen lassen, wenn es nicht gleich klappt. Alle Kinder nehmen nach der Geburt zuerst einmal ab.“ Laut der Hebamme habe frühzeitige Aufklärung wie etwa durch die gratis Hebammenberatung in der 18.

bis 22. Schwangerschaftswoche gezeigt, dass Frauen dadurch länger stillen.

Schadstoffe

Sorge haben viele Frauen auch vor Schadstoffen wie Schwermetallen, Pestiziden oder Stoffe mit hormonähnlicher Wirkung, die über die Mutterbrust an den Säugling weitergegeben werden könnten. Bei begründeter Sorge gibt es laut die Möglichkeit, die Muttermilch beim Milch-

wirtschaftsfonds auf chemische Belastungen untersuchen zu lassen.

Allerdings sollte generell niemand zum Stillen verpflichtet werden. „Wenn der psychische Druck so überwiegt, dass es keine positive Stillbeziehung ist, muss man sich etwas anderes überlegen bevor Mutter und Kind Schaden nehmen. Je entspannter man ist, desto besser funktioniert es.“ Manche Frauen wollen auch von vorn-

herein nicht stillen – etwa, weil sie Brust-Implantate haben. Auch solche Entscheidungen müsse man respektieren.

Besonders bei der Verwendung von Formula-Nahrung sei jedoch fachkundige Beratung wichtig, „besonders wenn bei der Mutter etwa Allergien vorliegen, muss man auf eine spezielle Zusammensetzung der Säuglingsnahrung achten“, sagt Welskop.

Mamas Milch macht Männern Muskeln

Muttermilch-Bank. Der Wundertrank für Neugeborene lockt sogar erwachsene Männer: Auch Bodybuilder erhoffen sich von Muttermilch neue Kräfte. In den USA zählen sie zu den regelmäßigen Kunden der großen Muttermilch-Webseiten wie *only thebreast.com*. Dort verschenken und verkaufen Mütter ihre überschüssige Milch – so wie moderne Ammen. Zielgruppe sind eigentlich Frauen, die selbst nicht stillen können. Doch inzwischen gibt es eine eigene Rubrik für Männer, die für den Eigenbedarf shoppen. Sie schwärmen, wie gut ihnen Muttermilch schmeckt und gönnen sie sich regelmäßig.

Die Verkäuferinnen werben für ihre Milch mit ihrer guten Gesundheit, dass sie nicht rauchen und trinken oder sogar vegan leben. Experten warnen aber davor, dass die Milchproduzentinnen nicht überprüft wurden.

Eine Portion, bitte!

Inzwischen ist das ein gutes Geschäft: ein bis zwei Dollar gibt es pro Unze (ca. 33 ml). Die Milch wird portioniert, pasteurisiert und per Eilsendung zugestellt. Meist ist sie tiefgekühlt, manche bevorzugen sie aber frisch.

Die deutsche Muttermilch-Börse wurde von der engagierten Initiatorin und zweifachen Mutter wieder eingestellt. In Österreich gibt es derzeit nur die Frauenmilchsammelstelle der Wiener Semmelweis-Klinik, bei der die Milch kontrolliert und für einen Literpreis von 7,28 Euro verkauft wird. Eine Initiative setzt sich für eine weitere Koordinationsstelle in Linz ein. Doch Bodybuilder sollten sich nicht zu früh freuen: Diese Milch gibt es nur für Babys mit ärztlicher Verordnung. – DANIELA DAVIDOVITS

JETZT NEU

In Ihrer Textik um EUR 4,90

FÜR KURIER CLUB-Mitglieder um nur EUR 3,50 versandkostenfrei

NUR NOCH HEUTE

GEWINNEN SIE EINE MODE-REISE

auf kurier.at/gewinnspiele

Das neue Freizeit Plus-Report: Trends für Frühjahr & Sommer 2016. Begleiten Sie Brigitte & Wolke, die KURIER-Modexperten, zu allen wichtigen Modenschauen dieser Welt. Lernen Sie über wunderbaren Modedesign und alle Fundamentale Personen kennen. Finden Sie heraus, wofür eigentlich die Mode immer und nie die Trend-roboter.

KURIER

Infos zu KURIER CLUB-Mitgliedschaft und Bestellung unter: Telefon: 05 9030-777 | Fax: 05 9030-701 | eMail: kurierclub@kurier.at | Internet: www.kurierclub.at