



GESTILLTE KINDER: SCHLANKER, INTELLIGENTER UND HÖHERES EINKOMMEN

Nach den Studien der letzten 20 Jahre ist das Risiko für Kinder, in der Kindheit und später übergewichtig zu werden, um 12 - 24 % geringer, wenn ihre Mütter sie stillten, gegenüber Kindern, die industrielle Kindernahrung erhielten.

Prof. Jessica Woo und Prof. Lisa Martin vom Cincinnati Children's Medical Center werteten in einer Metaanalyse 80 bedeutende Studien zum Thema aus und kamen zu dem Ergebnis:

„Muttermilch ist die optimale Nahrung für die Kinder, weil sie die Nährstoffe, immunaktive Substanzen und andere Faktoren enthält, die für die Kinder zu ihrem jeweiligen Entwicklungsstand notwendig sind.“

Kinder, die 12 Monate oder länger von ihren Müttern gestillt wurden, hatten im Alter von 30 Jahren einen um fast 4 Punkte höheren Intelligenzquotienten als nicht-gestillte Kinder. Sie waren besser ausgebildet und verfügten über ein deutlich höheres Einkommen, wie Prof. Victoria (Brasilien) und Prof. Mortensen (Dänemark) feststellten.

Stillen beschleunigt die Myelinisierung im Gehirn, der positive Einfluss auf die spätere Intelligenzentwicklung wurde in mehreren Studien nachgewiesen.

In Deutschland werden zwar 82 % der Kinder anfangs gestillt, viele Mütter wechseln aber bereits nach wenigen Tagen oder Wochen auf eine Ersatznahrung (KiGGS-Studie), sodass ihre Kinder von den positiven Langzeiteffekten nicht profitieren können.

Die Zahl der übergewichtigen Kinder nimmt zu: Inzwischen sind 1,9 Mio. Kinder in Deutschland übergewichtig, Typ 2-Diabetes hat sich in den vergangenen zehn Jahren verfünffacht, auch arterielle Hypertonie und Fettleber nehmen zu (Straub).

Übergewichtigen Kindern half Prof. Lustig von der Universität von Kalifornien in San Francisco in einer Studie, bei der er die Kohlenhydrate in der Ernährung von vorher 28 % auf 10 % reduzierte. Der Anteil von Fruktose wurde auf 4 % begrenzt.

Trotz fehlender Kalorienrestriktion nahmen die Teilnehmer innerhalb von nur 9 Tagen durchschnittlich ca. ein Kilogramm ab.



Der Stoffwechsel der Kinder veränderte sich deutlich: Nüchternblutzucker und Insulinresistenz (HOMA) gingen um mehr als 50 % zurück. Auch der Fettstoffwechsel reagierte auf die Änderung der Ernährung: Die Nüchtern-Triglyzeride sanken um 46 %. Auch der diastolische Blutdruck sank um 5 mm Hg.

Stillen hilft, Übergewicht zu vermeiden. Sofern dies nicht möglich war, hilft Übergewichtigen eine Reduzierung von Kohlenhydraten, vor allem Fruktose.

Quellen:

Mortensen, E.L.: Life course consequences of breastfeeding. The Lancet. Volume 3, No. 4, e179-e180, April 2015

Lustig R.H. et al.: Isocaloric fructose restriction and metabolic improvement in children with obesity and metabolic syndrome. Obesity, 26 OCT 2015 DOI: 10.1002/oby.21371

Victoria, C.G. et al.: Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. The Lancet. Volume 3, No. 4, e199-e205, 2015.

Woo, J.G., Martin, L.J.: Does Breastfeeding Protect Against Childhood Obesity? Current Obesity Reports, Volume 4, Issue 2, pp 207-216, 2015.