

STILLEN UND ERNÄHRUNG DER STILLENDEN MUTTER

Bedarfsorientierte Ernährung für Mutter und Kind

Wibke Bein-Wierzbinski





Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Pädagogische Praxis
für Kindesentwicklung PÄPKi®
Schanzengrund 42
21149 Hamburg
Tel.: +49-(0) 40-219 47 61
paepki@gmx.de
www.paepki.de

© Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Pädagogische Praxis
für Kindesentwicklung PÄPKi®

1. Auflage 2013
Lehmanns Media GmbH - Verlag
Helmholtzstraße 2-9 - 10587 Berlin
www.lehmanns.de
ISBN: 978-3-86541-559-2



Frühstück



Mittagessen



Zwischenmahlzeit



Abendessen

STILLEN UND ERNÄHRUNG DER STILLENDEN MUTTER

Bedarfsorientierte Ernährung für Mutter und Kind

Wibke Bein-Wierzbinski



- 6 **Aller Anfang ist schwer – aber es lohnt sich!**
- 8 Stillen hat viele Vorteile
- 8 Optimale Ernährung für das Kind
- 9 Geschmacksprägung durch Aromenvielfalt
- 9 Immunschutz durch Stillen und Aufbau des Immunsystems
- 9 Grundsteinlegung für eine gute Beziehung zwischen Mutter und Kind
- 10 Bindungshormon Oxytocin – Wirkungsweise bei der Mutter
- 10 Die Wirkung von Oxytocin auf das Neugeborene
- 11 Saugen – ein Muskeltraining für die Zungen- und Kiefermotorik sowie für die Sprechmuskulatur und für die Mimik
- 12 **Vorteile beim Stillen für die Mutter**
- 12 **Nachteile beim Stillen für die Mutter**
- 13 **Vorteile beim Stillen für das Kind**
- 14 **Stillen von Anfang an**
- 15 Auf den Beginn kommt es an!
- 15 Richtiges Andocken
- 17 Stillhäufigkeit
- 18 Mögliche Gründe für „Dauer-Nuckeln“ an der Brust
- 19 Animation zum Trinken
- 20 **Stillpositionen**
- 21 Für die Mutter: Bequem muss es sein
- 22 Die richtige Lage des Kindes beim Stillen
- 23 Im Sitzen stillen
- 24 Footballhaltung
- 25 Im Liegen stillen
- 25 Auf der Seite Bauch an Bauch
- 26 Halbliegend Stillen
- 26 Etwas abweichende Stillpositionen und Haltungen
- 26 Stillen mit Kopfwenden zur Seite bei einseitiger Muskelverhärtung im Nacken des Kindes
- 28 Nackenverspannungen entgegen wirken
- 29 Einrichten einer Stillecke
- 29 Einrichten einer „Notfallbar“
- 30 **Mögliche Probleme beim Stillen**
- 30 Abhilfe bei übermäßigem Milcheinschuss und richtiges Andocken, um wunde Brustwarzen zu vermeiden
- 31 Tipps im Überblick, um wunde Brustwarzen zu vermeiden
- 31 Soor – Pilzbefall der Schleimhäute
- 32 Maßnahmen bei Pilzbefall
- 33 Stark verkürztes Zungenbändchen und Kieferfehlbildungen
- 33 **Milchstau/ Brustentzündung**
- 34 Schnelle Hilfe bei Milchstau
- 35 Tipps zum Vermeiden von Milchstau und Brustentzündung
- 36 **Das Gefühl, zu wenig Milch zu haben**
- 37 Unterstützende Maßnahmen
- 37 Milchfluss verbessernde Kräuter und Samen
- 37 Milchfluss verringernde Kräuter und Samen
- 37 Wirkung der eigenen Gedanken



- 38 **Kopfgelenksdysfunktionen**
- 39 Stillen nur zur einen Seite möglich oder nur mit überstrecktem Köpfchen nach hinten?
- 41 Hinweise auf Kopfgelenksdysfunktionen/ KISS
- 42 **Zusammensetzung der Muttermilch**
- 43 **Fette und Fettsäuren in der Muttermilch**
- 44 **Eiweiße in der Muttermilch**
- 45 **Vitamine in der Muttermilch**
- 45 Wasserlösliche Vitamine
- 46 Lebensmittel mit guter Bioverfügbarkeit bezüglich wasserlöslicher Vitamine
- 47 **Wasserlösliche Vitamine in der Muttermilch in Bezug zur mütterlichen Ernährung**
- 48 **Fettlösliche Vitamine**
- 49 Vitamin A
- 50 Vitamin D
- 51 Vitamin E
- 52 Vitamin K
- 52 **Fettlösliche Vitamine in der Muttermilch in Bezug zur mütterlichen Ernährung**
- 52 **Mineralstoffe und Spurenelemente in der Muttermilch**
- 53 Mineralstoffe
- 53 Kalzium
- 54 Magnesium
- 54 Phosphor
- 54 Kalium
- 55 Spurenelemente
- 55 Jod
- 55 Zink und Kupfer
- 56 Eisen
- 57 Mögliche Auswirkungen von Eisenmangel während der Schwangerschaft und Stillzeit für das sich entwickelnde Kind
- 58 Selen
- 59 **Mineralien und Spurenelemente in der Muttermilch in Bezug zur mütterlichen Ernährung**
- 60 Mögliche Risiken bei veganer, makrobiotischer oder streng vegetarischer Ernährungsweise

- 62 **Empfehlungen zu industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung**
- 64 Zubereitung der Säuglingsmilchnahrung
- 65 Die Qual der Wahl – Welche Säuglingsmilchnahrung ist die beste für das eigene Kind?
- 65 Unterschied zwischen „Pre“ und „Nr. 1“
- 65 Pro- und Prä- bzw. Prebiotika
- 67 Problematische Fettsäureester
- 68 Unterschiedliche Konzentrationen an Vitaminen und Mineralstoffen in Säuglingsanfangsnahrung
- 70 Bedarfsorientierte Ernährung mit industriell hergestellter Säuglingsanfangsnahrung – in geringem Umfang möglich
- 71 Unruhezustände durch Überversorgung an Vitaminen und Mineralstoffen
- 71 Maisstärke-Trunk
- 71 Reisschleim-Trunk
- 72 **Neurodermitis und Allergiebereitschaft bei Säuglingen**
- 73 Säuglingsmilchnahrung bei Neurodermitis und Allergierisiko
- 73 HA-Säuglingsnahrung und extensiv hydrolysierte Formula (ehF)
- 74 Alternative Ernährungsformen eignen sich nicht, das Allergierisiko zu mindern
- 74 **Ursachenforschung**
- 74 Hygiene-Hypothese
- 75 Pasteurisierungsprozess der Milch
- 76 Auftreten von Neurodermitis und anderen Erkrankungen des atopischen Formenkreises mit Einführen der Beikost
- 76 Chrom als Motor für Allergien
- 77 Konsum von Fisch zur Allergieprävention
- 78 **Weitere Zusammenhänge zwischen Neurodermitis bzw. Allergiebereitschaft und Nährstoffversorgung laut Tönnies**
- 79 **Ernährung der stillenden Mutter**
- 81 Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Nährstoffe in der Milch
- 81 Fettlösliche Vitamine
- 81 Wasserlösliche Vitamine
- 82 Mineralstoffe und Spurenelemente

- 83 **Nährstoffabhängige Erkenntnisse für stillende Mütter im Überblick nach H. Tönnies**
- 84 **Besonders wichtig sind Frühstück und Abendessen**
- 84 **Frühstück**
- 85 Günstige Nahrungsmittel für das Frühstück
- 88 Getränke
- 88 Tönnies-Kaffee und Tönnies-Tee
- 89 **Abendessen**
- 90 Günstige Nahrungsmittel für das Abendessen
- 93 **Mittagessen**
- 94 Bedarfsgerechte Gerichte für das Mittagessen, die mit wenig Aufwand verbunden sind
- 94 Gerichte mit Schwerpunkt auf Kohlenhydrate
- 95 Gerichte mit Schwerpunkt auf Fisch und Schalentiere
- 96 Gerichte mit Schwerpunkt auf Fleisch
- 96 Gerichte mit Schwerpunkt auf Ei
- 97 **Zwischenmahlzeiten für Stillende**
- 98 Günstige Nahrungsmittel für Zwischenmahlzeiten
- 101 **Ernährungsempfehlungen für Stillende im Überblick**



Frühstück | Mittagessen | Zwischenmahlzeit | Abendessen

- 101 **Rezepte**
- 102 **Milchbildung unterstützen**
- 104 Rinderkraftbrühe mit Gerstengraupen
- 105 Gerstengraupen als „Risotto“ mit Jakobsmuschel
- 106 Grützwurst
- 106 Fenchel-Orangen-Salat
- 107 Fenchel-Gemüse mit Mandel
- 108 Weiße Bohnen-Creme
- 109 Müsli mit Nüssen, Cashewkernen und Kirschen
- 110 **Rückbildung unterstützen**
- 111 Omelette mit Gruyère
- 112 Rührei mit grünen Erbsen
- 113 **Wieder zu Kräften kommen**
- 114 Rindersteak mit Polentaschnitte Brokkoli und Blumenkohl
- 116 Geflügellebersalat
- 117 Hähnchenschenkel mit Ruccola

- 118 Polenta-Pfannkuchen mit grünen Erbsen
- 119 Waffeln mit Haferflocken
- 120 **Nackenverspannungen entgegen wirken und Berührungen zulassen**
- 122 Kurz gegarte Linsen (nach Tönnies)
- 123 Blaubeergrütze
- 124 Brombeergrütze
- 125 Kichererbsenaufstrich
- 126 **Gerichte, die die Laune verbessern/ Gegen den Blues**
- 128 Kirschgrütze
- 128 Haferflocken mit Kirschgrütze
- 129 Popcorn
- 129 Kirschsaff mit etwas Zitrone
- 130 Roter Trauben-Salat mit Feldsalat
- 131 Roter Traubensaft mit etwas Zitrone
- 131 Tomatensalat
- 132 **Gerichte für die stillende Mutter, wenn das Kind Neurodermitis oder Allergiebereitschaft aufweist**
- 134 Heringssalat mit roter Bete
- 135 Gebratener Kabeljau mit Brotcroutons und Kapern
- 136 Poschierter Kabeljau mit Koriander und Reis
- 137 Hering-Häppchen
- 138 Rotkohlsalat
- 139 Rote Bete-Suppe
- 140 Rote Bete-Salat
- 141 Buchweizenpfannkuchen mit Lachs oder Forelle
- 142 Buchweizenpfannkuchen mit Dattelsirup und Beeren
- 143 Buttermilch mit Orangensaft
- 143 Buttermilch mit Kirsche
- 144 Buttermilch mit Blaubeeren
- 145 **Anhang**
- 145 Das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung
- 146 Nährstoffliste nach Heinrich Tönnies mit therapeutisch einsetzbaren Nahrungsmitteln
- 149 Einkaufsliste
- 150 Literatur
- 153 Nützliche Kontaktadressen
- 154 Danksagung
- 155 Haftungsausschluss





STILLEN HAT VIELE VORTEILE

Optimale Ernährung für das Kind

In ihrer natürlichen Zusammensetzung ist Muttermilch besonders geeignet für die Ernährung des heranwachsenden Kindes. Muttermilch ist reich an gut verdaulichen Aminosäuren, Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und das Immunsystem fördernden Substanzen. Durch ständiges Anpassen der Muttermilch an die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes sind in der Regel weder zusätzliche Wasser- noch Nährstoffgaben notwendig bzw. sinnvoll, da Muttermilch alles beinhaltet, was das Kind zum gesunden Wachstum und für die Entwicklung benötigt – und zwar ganz individuell in Abhängigkeit vom Alter des Kindes, der Jahreszeit und dessen Bedarf. Die gelblich dickliche Vormilch in den ersten Tagen und Wochen ist beispielsweise in ihrer Zusammensetzung viel prote-

inhaltiger als die reife Muttermilch. Im Sommer ist Muttermilch wässriger als im Winter. Auch zu Beginn einer Stillmahlzeit ist sie wässriger und löscht den Durst des Kindes als am Ende, wo die sogenannte Hintermilch fett- und energiereicher ist. Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung einer Marke weist dagegen immer die gleichen Nährstoffkonzentrationen auf – unabhängig vom Alter des Kindes, vom Wetter oder von der Stilldauer.

Geschmacksprägung durch Aromenvielfalt

Über die Muttermilch bekommt der Säugling in Abhängigkeit von den einzelnen Lebensmitteln und Gewürzen, die die Mutter zu sich genommen hat, ganz unterschiedliche Geschmäcker dargeboten. Die Aromen der Lebensmittel gehen in die Muttermilch über. Fertigmilchnahrung hingegen weist immer den gleichen Geschmack auf. Das Stillen sorgt für eine gute Geschmacksprägung beim sich entwickelnden Kind. Nahrungsmittel, die die Mutter während der Stillphase zu sich genommen hat, isst das Kind bei der Beikosteinführung besonders gerne.

Immunschutz durch Stillen und Aufbau des Immunsystems

Stillen wirkt besonders gut auf das Immunsystem des Säuglings ein. Da das Immunsystem mit der Geburt noch nicht vollständig entwickelt ist und erst im Laufe der Zeit durch

Kontakte mit der Umwelt stabilisiert wird, kann es mit der Muttermilch Immunglobuline der Mutter direkt aufnehmen. Die Mutter gibt sowohl Antikörper aus früheren Infektionskrankheiten (Scharlach, Grippe etc.) als auch aus aktuellen Erkrankungen über die Milch weiter. Auf diese Art und Weise wird der Säugling vor Ansteckung geschützt.

Besonders in der Vormilch, dem Kolostrum, sind überaus viele lebende Immunzellen vorhanden, die das Neugeborene im ersten Lebensmonat besonders gut vor Krankheitserregern schützen.

Für die Immunabwehr spielt eine gesunde Darmflora eine große Rolle. Es wird davon ausgegangen, dass rund 70% der Zellen unseres Immunsystems sich im Darm befinden. Inhaltsstoffe der Muttermilch, wie z.B. die Fettsäure Linolsäure sowie bestimmte unverdauliche Kohlenhydrate (Oligosaccharide) begünstigen die Reifung der Darmflora und bauen zusätzlichen Infektionsschutz auf, indem sie im Darm die Verbreitung von gesundheitsfördernden Bakterien (Bifidusbakterien und Laktobazillen) fördern. Bifidusbakterien befinden sich vermehrt im Dickdarm des gestillten Säuglings. Dort scheiden sie Substanzen aus, die die Verbreitung krankmachender Keime verringern. Eine bifidusdominante Darmflora kann vor Infektionen und Allergien schützen. Zusätzlicher Schutz vor krankmachenden Keimen entsteht durch die Produktion von Milchsäure und Essigsäure im Darm. Das saure Darmmilieu wirkt antibakteriell. Der für gestillte

Säuglinge typische, leicht säuerlich nach Joghurt riechende Stuhl zeugt von einer gesunden Darmflora. Zudem wirken die unverdaulichen Oligosaccharide wie flüssige Ballaststoffe und halten den Stuhl weich und breiig, so dass der Säugling gut abführen kann.

Ebenso erhöht das in Muttermilch vorkommende Laktoferrin den Schutz vor Ansteckung. Laktoferrin fungiert in der Muttermilch zum einen als Enzym (Protease) und zum anderen als eisenbindendes Protein, welches die Aufnahme des Eisens aus der Muttermilch verbessert. Als Protease schützt Laktoferrin vor Infektionen der oberen Atemwege (Nase, Rachen, Luftröhre) und schützt vor Bronchitis und Lungenentzündung sowie auch vor Hirnhautentzündungen, die durch den weit verbreiteten Erreger Haemophilus influenzae verursacht werden können.

Grundsteinlegung für eine gute Beziehung zwischen Mutter und Kind

Ein wesentlicher Vorteil beim Stillen ist sicherlich auch die enge Beziehung zwischen Mutter und Kind, die durch Oxytocin-Ausschüttung während des Stillvorgangs bei der Mutter und über den engen Körper- und Hautkontakt auch beim Säugling unterstützt wird. Oxytocin wird daher umgangssprachlich auch als Bindungshormon bezeichnet. Die erhöhten Oxytocin-Werte bei Mutter und Kind führen zu einer stabilen Bindungsfähigkeit und legen den Grundstein für eine normale psycho-soziale Entwicklung beim heranwachsenden Menschen.



Stillen von Anfang an



AUF DEN BEGINN KOMMT ES AN!

Möglichst gleich nach der Geburt bevor das Kind gewaschen und vermessen wird, ist ein unmittelbarer Hautkontakt von Mutter und Neugeborenem besonders empfehlenswert. Nach einer kurzen Erholungsphase versucht das Kind mit primitiven Kriechversuchen, sich in Richtung der Brust zu bewegen, was den meisten Neugeborenen auch gelingt. In der Nähe der Brust beginnt das Neugeborene mit suchenden Hin- und Herbewegungen, die Brustwarze der Mutter zu erreichen. Kommt es beim Kind zu Berührungen in der Lippen-Wangenregion durch die Brustwarze, öffnet es den Mund und „umgreift“ mit den Lippen und Kiefern die Brustwarze. Hierbei ist es wichtig, dass die Brustwarze gleich recht tief in den Mund hineinreicht, damit die beginnenden Saugbewegungen auch zum Erfolg führen (s. richtiges Andocken). Das Kind trinkt die ersten Tropfen Vormilch. Ein geglückter Start zum Stillen ist gemacht. Man geht davon aus,

dass ein **erstes Anlegen innerhalb der ersten zwei Stunden nach der Geburt sich besonders günstig auf das Stillverhalten auswirkt**. Der Erstkontakt unmittelbar nach der Geburt kann als Grundstein für das Stillen angesehen werden.

Nach komplizierten Geburtsverläufen, nach denen das Kind oder die Mutter intensiv-medizinisch betreut werden müssen, verläuft der Stillbeginn meist nicht so optimal. Dennoch ist es meist möglich, das Kind zu stillen, auch wenn man dazu vielleicht ein wenig mehr Geduld und Muße aufbringen muss.

Beim Stillen ist es wichtig, dass Mutter und Kind zusammenwirken, damit es für beide eine wunderschöne und im wahrsten Sinne eine befriedigende Zeit wird. Ein korrektes Anlegen bzw. Andocken des Kindes an der Brust ist von besonderer Bedeutung, damit es nicht zu Schmerzen kommt, wie z.B. aufgrund von wunden Brustwarzen. Zu Beginn des Stillens sind

die Brustwarzen noch recht empfindlich. Auch das Ansaugen und Auslösen des Milchspendereflexes kann in den ersten drei bis vier Wochen ganz schön ziepen. Das Saugen an sich sollte dann jedoch nicht mehr unangenehm sein.

Damit es gar nicht erst zu Unwohlsein und zu Schmerzen beim Stillen kommt, sind folgende Informationen zum Andocken und zu unterschiedlichen Stillpositionen hilfreich. Scheuen Sie sich nicht, die Hilfe Ihrer Hebamme oder Stillberaterin dabei in Anspruch zu nehmen.

Richtiges Andocken

Damit die empfindlichen Brustwarzen beim Stillen nicht wund werden, ist es sehr wichtig, dass sie sich während des Milchsaugens an der richtigen Stelle im Mund des Kindes befinden – und zwar weit hinten im Mund auf Höhe des weichen Gaumens. Das richtige Positionieren der Brustwarze im hinteren Bereich des



Kopfgelenksdysfunktionen

STILLEN NUR ZUR EINEN SEITE MÖGLICH ODER NUR MIT ÜBERSTRECKTEM KÖPFCHEN NACH HINTEN?

Bei einigen Säuglingen fällt auf, dass sie mit deutlich unterschiedlicher „Technik“ an der einen oder anderen Brust saugen. Es wirkt so, als ob es ihnen zu der einen Seite unangenehm ist oder sie sogar Schmerzen dabei empfinden. Häufig saugen sie nur für ein paar Züge auf der „unliebsamen“ Seite, wenden sich dann ab und schreien. Manchmal gelingt es ihnen auch gar nicht, Saugbewegungen zu der einen Seite durchzuführen, obwohl das Stillen zu der anderen Seite gut möglich ist (s. S. 26 ff).

Beim Herausstrecken der Zunge fällt auf, dass sie nicht mittig, sondern z.T. verdreht und mehr zu der einen Seite gestreckt wird. Häufig liegt in diesen Fällen beim Kind eine **asymmetrische Kopfgelenksdysfunktion** bzw. eine Kopfgelenk-induzierte Symmetriestörung (KISS) vor, die in Form von Bewegungseinschränkungen beim Kopfwenden zur einen Seite zu beobachten ist. Gleichzeitig ist meist auch eine asymmetrische Körperhaltung,

eine gleichbleibende Kopfschiefhaltung mit einseitiger Schädelabflachung und Gesichtsymmetrie zu beobachten. Auf der kleineren Gesichtshälfte kann es durch geringeren Abfluss der Tränenflüssigkeit aufgrund eines verengten Tränenkanals und aufgrund von lymphatischen Stauungen zu wiederkehrenden einseitigen Bindehautentzündungen des Auges kommen. Die Spannungsunterschiede (Tonusasymmetrie) zwischen rechtem und linkem Arm sowie unterschiedlich weit geöffnete Hände zeigen ebenfalls an, dass Dysfunktionen im Halswirbelsäulenbereich vorhanden sind. Mit der Zeit wirkt sich die obere Schiefhaltung auch auf die Stellung des Beckens sowie auf die Spannungsverhältnisse der Beine aus, wobei das eine Bein ständig mehr in Streckung mit z.T. Spitzfußhaltung gehalten wird als das andere.

Kopfgelenksdysfunktionen lassen sich auch an **unsymmetrisch ausgerichteten Hornhaut-Lichtreflexpunk-**

ten in den Augen des Kindes beobachten. Wenn das Kind gerade ausguckt, sollten die sich reflektierenden Lichtquellen auf der Hornhaut der Augen symmetrisch ausgerichtet sein. In beiden Augen sind die weißen Licht-Reflexionspunkte z.B. seitengleich auf 9:00 Uhr positioniert. Wenn nun jedoch die Lichtpunkte in dem einen Auge seitlich auf 9:00 Uhr und in dem anderen weiter in der Mitte der Pupille positioniert sind, zeigt diese Asymmetrie sensomotorische Störungen an, die sich u.a. auf die Augenstellung auswirken und meist durch Missempfindungen aus der Nackenregion herühren. In der Fachsprache spricht man von gestörten Hirnstammkonvergenzen (Neuhuber 2005, v. Heymann 2010). Auch wenn es sich hier so anhört, als wäre es etwas sehr Kompliziertes und Schwerwiegendes, muss man nicht in Sorge geraten. Durch gezielte osteopathische Behandlungen der oberen Nacken- und Schädelregion sowie im Bereich des Gaumens und z.T. auch des Kreuzbeines las-



Empfehlungen zu industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung

Wenn das Kind nicht gestillt bzw. mit abgepumpter Muttermilch gefüttert werden kann, muss es mit industriell hergestellter Milchnahrung für Säuglinge gefüttert werden. Hierzu eignen sich für das gesamte erste Lebensjahr die Säuglings-Milchpulver „Pre“ und „Nr. 1“ der unterschiedlichen Anbieter, die möglichst korrekt den Angaben auf der Verpackung zufolge zubereitet werden sollen. Folgemilch (Nr. 2 und Nr. 3) ist - wenn überhaupt - frühestens mit Einführung des Beikostbreis zu empfehlen. Notwendig ist die Verwendung von Folgemilchnahrung nicht.

Wenn Muttermilch ergänzt oder ersetzt werden muss, ist nur industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung sinnvoll

Von der eigenen Herstellung von Säuglingsmilch unter Verwendung von Kuh-, Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch wird seitens der Fachgesellschaften DGKJ und DGE in den ersten (sechs) Monaten **abgeraten**. Selbst hergestellte Säuglingsmilch erreicht in ihrer Zusammensetzung in Bezug auf Ausgewogenheit der Inhaltsstoffe nicht die Qualität von industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung. Des Weiteren ist bei selbst hergestellter Säuglingsmilch die hohe Belastung der Nieren bei der Ausschleusung der Endprodukte vom Eiweißstoffwechsel (v.a. Harnstoff), Natrium sowie Kalium zu bemängeln. Zusätzlich ist ein erhöhtes Risiko beim Säugling vorhanden, an Magen-Darm-Infektionen zu erkranken.

Erst mit Einführung der Beikost kann auf einen begrenzten Konsum an

Kuhmilch z.B. beim Herstellen von Getreide-Milchbrei, zurückgegriffen werden. Die Tageshöchstmenge darf jedoch nicht 200 ml überschreiten und es darf aufgrund von Verunreinigungen mit Krankheitserregern nur pasteurisierte Milch und keine Rohmilch verwendet werden. Der Fettgehalt der Milch bei Breinahrung sollte nicht niedriger als 3,5% sein.

Vom Konsum von **Milchersatzprodukten**, wie z.B. Hafer- oder Sojamilchdrinks, wird für Kinder im Säuglingsalter und auch noch später ebenfalls abgeraten. In einigen Fällen ist es jedoch aufgrund medizinischer Indikation notwendig auf Sojamilchdrinks sowie auf andere Säuglings-Spezialnahrung zurückzugreifen, was dann jedoch nur nach ärztlicher Anweisung stattfinden sollte.

Neurodermitis und Allergiebereitschaft bei Säuglingen

Die Themen Neurodermitis und Allergiebereitschaft haben heutzutage eine große Relevanz im familiären Alltag bekommen. Leider ist eine stetige Zunahme an Kindern zu verzeichnen, die schon im ersten Lebenshalbjahr mit einer allergischen Krankheit aus dem atopischen Formenkreis zu tun haben, wie zum Beispiel Neurodermitis (atopische Dermatitis), allergisch bedingtem Hautausschlag. Mit dem vollendeten zweiten Lebensjahr erkranken einige an Heuschnupfen (allergische Rhinitis) oder an allergischem Asthma.

Wenn in der Familie schon jemand an Neurodermitis erkrankt ist oder Allergien bekannt sind, wird empfohlen, **möglichst lange zu stillen**. Auch mit dem Einführen der Beikost soll parallel noch bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr weiter gestillt werden. **Zusätzlich kann die stillende Mutter sich gezielt ernähren, um Allergiebereitschaft bzw. Erkrankungen aus dem atopischen Formenkreis zu verringern** (s. S. 133). Sofern Stillen nicht möglich ist, ist bei der Wahl an Säuglingsmilchnahrung folgendes zu beachten:



SÄUGLINGSMILCHNAHRUNG BEI NEURODERMITIS UND ALLERGIERISIKO

HA-Säuglingsnahrung und extensiv hydrolysierte Formula (ehF)

Wenn schon ein Elternteil oder Geschwisterkind an einer Allergie oder an Neurodermitis erkrankt ist, wird seitens der Fachgesellschaften DGKJ und DGE geraten, im ersten Lebenshalbjahr bzw. bis zum Einführen der Beikost vorsorglich hypoallergene Milchnahrung, so genannte **HA-Säuglingsnahrung**, zu füttern, sofern das Kind nicht gestillt werden kann (Forschungsinstitut für Kinderernährung 2008). Mit Einführung der Beikost wird empfohlen, auf „normale“ Säuglingsmilchnahrung umzustellen (Koletzko et al. 2010).

HA-Milch bzw. teilhydrolysierte Säuglingsnahrung ist eine allergenarme Nahrung, deren Eiweiße durch Hydrolyse sowie durch weitere chemische Verarbeitungsprozesse in ihrer Allergenität verringert wurden. Je nachdem wie stark der Hydrolysegrad der Eiweiße ist, wird unterschieden zwischen der herkömmlichen HA-Säuglingsnahrung (teilhydrolysiert) und der stark hydrolysierten Säuglingsnahrungen, der so genannten **„extensiv hydrolysierte Formula“** (ehF), die als hypoallergene Spezialnahrung bei gastrointestinalen Störungen eingesetzt wird.

Zu beachten ist, dass Säuglinge die Einführung hypoallergener Ersatzmilch aufgrund des **relativ bitteren Geschmacks** meist nur in einer relativ frühen Phase tolerieren. Führt man HA-Milchnahrung erst nach dem vollendeten 5. Lebensmonat ein, verweigern viele der Säuglinge diese.

Der Schutzeffekt der HA-Säuglingsmilchnahrung in Bezug auf Allergieprävention wird jedoch häufig sehr überschätzt: Gerade einmal bei 10% der allergiegefährdeten Säuglinge kommt es durch die Verwendung von Ha-Säuglingsmilch nicht zum Allergieausbruch in der Säuglingszeit (GINI-Studie, Berg et al. 2008). Die Verwendung von HA-Säuglingsmilch sollte daher nicht als alleinige Maßnahme zur Allergieprävention genutzt werden.

Tönnies konnte feststellen, dass das Spurenelement Chrom der „Motor von Allergien“ sein kann. **Zuviel Chrom fördert den Ausbruch von Neurodermitis** und anderen allergiebedingten Erkrankungen aus dem atopischen Formenkreis (s. S. 76).

Ernährungsphysiologisch spielt auch die **Verträglichkeit von Kuhmilch** eine gravierende Rolle in Bezug auf Allergieprävention. In diesem Zusammenhang konnte Tönnies beobachten,

dass insbesondere die **Aminosäure Lysin eine gravierende Rolle zur Allergieprävention einnimmt, in dem durch den Verzehr von Lysin-haltigen Nahrungsmitteln Ha-Milchnahrung und auch Kuhmilch besser vertragen werden** (s. S. 75).

Zusätzlich ist zur Prävention von Allergien zu beachten, dass Säuglinge nicht

- in mit Schimmel befallenen Räumen aufwachsen,
- Zigarettenrauch einatmen,
- mit Katzenhaaren in Kontakt kommen,
- Ausdunstungen aus neuen Möbeln (Lösungsmittel aus Kleber und Lacken) einatmen sowie
- an viel befahrenen Straßen verweilen/ wohnen und Autoabgase einatmen sollten (Koletzko et al. 2010).

BESONDERS WICHTIG SIND FRÜHSTÜCK UND ABENDESSEN

Tönnies hat immer darauf aufmerksam gemacht, dass es wichtig ist, wann ein Lebensmittel und in welcher Kombination es gegessen wird. Viele Körperfunktionen unterliegen tagesrhythmischen Schwankungen bzw. einem etwa 24-stündigen, circadianen Rhythmus. Dazu gehören der Schlaf-Wach-Wechsel, die Tagesrhythmus gebundene Aufnahme einzelner Substanzen oder auch die Entgiftungsfähigkeit einzelner Organe.

Der Tag kann auf diesen Grundrhythmen basierend in eine **morgendliche Aktivitäts- und in eine abendliche Regenerationsphase** untergliedert

werden. Durch die Wahl der Lebensmittel kann dieser Rhythmus unterstützt werden. Einige Nährstoffe, wie z.B. Eiweiß, Kalzium, Eisen zusammen mit Vitamin C, werden besonders gut morgens aufgenommen, da sie aktivitätsfördernd wirken (s. Tabelle S. 85). Andere, wie z.B. Magnesium, Silizium, essentielle Fettsäuren, Vitamin A und Vitamin E, sind zusammen mit Kohlenhydraten besonders am Abend für die Entgiftungsfunktion der Leber und für die Regeneration nützlich (s. Tabelle S. 90).



FRÜHSTÜCK

Eine stillende Mutter sollte morgens möglichst ein **herzhaftes Frühstück** zu sich nehmen, bestehend aus **tierischem Eiweiß (Wurst, Fleisch und/ oder Ei), etwas Hülsenfrüchten (Linsen, Kidneybohnen), ein wenig (Vollkorn-)Brot, Hartkäse für die Kalziumaufnahme, ein wenig Vitamin C-reiche Frucht sowie ein paar dunkelgrünen Salatblättern (z.B. Feldsalat oder Basilikum).**

Das Vitamin C geht in die Muttermilch über. Am Morgen ist es besonders wichtig für die Eisenaufnahme

und sorgt für eine gute Rückbildung durch Sulfatierung der Bänder, so dass wieder mehr Festigkeit erreicht wird. Beim Säugling wirkt Vitamin C u.a. gegen Blähungen. Es ist wichtig, dass **natürliches Vitamin C** konsumiert wird, damit der Po des Kindes nicht wund wird.

Dunkelgrüne Blätter oder ersatzweise auch frische Orange enthalten Folsäure, welche einerseits wichtig für die Entwicklung des Kindes ist, andererseits auch wunderbar gegen die so viel zitierte „**Stilddemenz**“ bei der Mutter wirkt.

In der folgenden Tabelle sind günstige Nahrungsmittel zusammen mit entsprechenden Hinweisen bezüglich Funktion und Aufnahme bestimmter Nährstoffe aufgeführt. **Wenn es möglich ist, sollte man tierische und pflanzliche Eiweiße, Käse, Vitamin C-reiche Früchte, Blattgrün, evtl. Edelhefe und ein wenig langkettige Kohlenhydrate zu sich nehmen. Die Portionen müssen nicht groß sein. Das Kombinieren verschiedener Lebensmittel führt jedoch zu einer verbesserten Bioverfügbarkeit einzelner Nährstoffe.**

Günstige Nahrungsmittel für das Frühstück



Nahrungsmittel	Nährstoffe	Funktion/ Aufnahme
Wurst- und Fleisch: Gekochter Schinken, luftgetrockneter Schinken, Leberwurst, Fleischwurst, Salami, Lyoner, Bierschinken, Corned-Beef, Rot-/ Schwarzwurst, Leberkäse Nürnberger Würstchen (bei Kälte), Lammwürstchen, Fleischbällchen, kleines Rindersteak, Lammfilet, Schnitzel	Eisen, tierisches Eiweiß,	Eisen wirkt aktivierend, wird am besten morgens aufgenommen. Je dunkelroter das Fleisch ist, um so mehr Eisen enthält es. Tierisches Eiweiß wird für die Milchproduktion benötigt. Je kälter und nasser die Jahreszeit ist, um so mehr benötigen wir die fetten Wurst- bzw. Fleischsorten (Vitamin D). Im Sommer lieber die mageren Sorten bevorzugen.
Hähnchenschenkel, Wiener Würstchen, Leberkäse	Tryptophan	Tryptophan wirkt beruhigend, entspannend und antidepressiv; Grundsubstanz für Synthese von Niacin (Vitamin B3) und Serotonin (Neurotransmitter, der Schlaf und Sättigungsgefühl und Stimmungen steuert) und Melatonin (Hormon des Körperzyklusses/ reguliert Schlaf-Wach-Rhythmus); Tryptophan ist wichtig für die Hirnfunktion, für die Regeneration und für das Immunsystem; wird besonders gut morgens und mittags aufgenommen
Fisch: Hering (Hering in Aspik, Brathering, Sild, Bismark-Hering), Zucht-Lachs	Omega-3-Fettsäuren Fremdeiweiß	Omega-3-Fettsäuren wirken anti-allergen, sie verändern die Aktivität der Immunzellen bzw. dämpfen die Immunantwort und wirken entzündungshemmend. Das frühe Gewöhnen an Fremdeiweiße scheint zusätzlich überschießende Reaktionen des Immunsystems zu vermindern, so dass das gestillte Kind weniger anfällig für spätere Lebensmittelallergien ist.
Rohmilch-Hartkäse , wie z.B. Gruyère, Bergkäse, Appenzeller, Allgäuer Emmentaler, frischer Parmesan im Stück (nicht in geriebener Form aus der Dose)	Kalzium, tierisches Eiweiß	Kalzium und auch tierisches Eiweiß wirken kreislaufstabilisierend und anregend, wichtig für die Milchproduktion, wenn man das Gefühl hat, zu wenig Milch zu haben. Zusammen mit Folsäure wirkt Kalzium entgegen einer Entkalkung der Zähne durch Stillen



Rezepte

MILCHBILDUNG UNTERSTÜTZEN

Um die Milchbildung in den ersten Tagen nach der Entbindung zu unterstützen, benötigt der Körper folgende Nährstoffe bzw. Nahrungsmittel:

- ▼ **Zinkhaltige Lebensmittel:**
Gerste, Haferflocken, Rindfleisch
- ▼ **Fettsäuren aus guten Pflanzenölen:**
Sonnenblumenöl, Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Nüsse und Cashewkerne

Wenn man zu einem späteren Zeitpunkt das Gefühl hat, dass die Milchmenge nicht ausreichend zu sein scheint, was häufig im 3. Lebensmonat auftritt, kann man die Milchproduktion einerseits durch ständiges Anlegen an die Brust verbessern.

Andererseits ist ein ernährungsphysiologischer Schwerpunkt auf folgende Nährstoffe und Lebensmittel zu legen:

- ▼ **Zinkhaltige Lebensmittel:**
Gerste, weiße Bohnen, Zucchini, Blumenkohl
- ▼ **Kalziumhaltige Lebensmittel:**
Parmesankäse, Rohmilchhartkäse, gesäuerter Hering, der mit den feinen Gräten eingelegt wurde (z.B. Hering in Aspik)
- ▼ **Eiweißreiche Kost:**
Rindfleisch, weiße Bohnen, Kalbfleisch, Hähnchenschenkel
- ▼ Zusätzlich kann die Milchmenge mit Dill, Majoran, Kümmel, Kreuzkümmel (Cumin), Basilikum oder durch Milchbildungstee (z.B. von Weleda) erhöht werden.
- ▼ Zusätzlich hat Tönnies dazu geraten, ein paar Rosmarinnadeln (gemahlen) über das Essen zu geben und Bio-Cashewkerne und kandierten Ingwer, sowie Fenchel roh oder gegart zu essen.



Gut zu wissen:

Pfeffer und Chili weisen sehr hohe Chrom-Werte auf. Da Chrom den Ausbruch und eine Verschlimmerung von Allergien und Neurodermitis begünstigt, werden in vielen Rezepten weder Pfeffer noch Chili verwendet. Sofern jedoch keine Allergiebereitschaft besteht, kann natürlich auch mit Pfeffer oder Chili gewürzt werden.



RÜCKBILDUNG UNTERSTÜTZEN

Für die Rückbildung benötigt der Körper Vitamin C und Schwefel, um die Bänder zu stärken.

- ▼ **Vitamin C-haltige Lebensmittel:**
frische Beerenfrüchte (Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren, Brombeeren), Zitrone, Limone, gelbe Grapefruit
- ▼ **Schwefelhaltige Lebensmittel:**
Zwiebel, Lauch, Kohlgewächse, Kresse, Rettich, Radieschen, Eier, Walnüsse, Haselnüsse, Oliven

Da Schwefel Gegenspieler von Kupfer ist, welches gestillte Kinder besonders benötigen, sollte der Schwefelanteil in der Nahrung nicht übertrieben werden. Ein Zuviel an Vitamin C schleust zudem Kupfer über die Nieren aus dem Körper aus.

Während der Stillzeit ist eine Kombination von schwefelhaltigen und kupferhaltigen Nahrungsmitteln zu empfehlen.

Achtung: Zu viel Schwefel kann Kopfschmerzen bei Mutter und evtl. Kind verursachen sowie entzündete Achseln und Beugefalteln beim Kind. Wenn ein Kind unter Grind/ Gneis oder Milchschorf leidet, darf Schwefel nur in Maßen konsumiert werden bzw. der Kupferanteil in der mütterlichen Ernährung (grüne Erbsen und rote Bete) sollte erhöht werden.

Omelette mit Gruyère

- Schwefel, Tyrosin, Vitamin D, Kalzium, Kupfer, Vitamin C



Zutaten für 2 Portionen

- 3 Eier
- 40 ml Wasser
- 80 g Gruyère
- 1 EL Schnittlauch
- 1 EL Basilikum
- 1 EL Oregano
- 2 Prisen Meersalz
- 30 g Butter

Zum Käse-Omelette passt gut ein rote Bete-Salat (s. S. 140) als Beilage.

Zubereitung

Die Eier mit Wasser locker verquirlen. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Kräuter säubern und klein hacken. Käse, Kräuter und Meersalz zur Eimasse geben und verrühren. Butter auf zwei Pfannen verteilen und bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Die Eimasse auf die Pfannen aufteilen und von unten her kurz etwas stocken lassen. Kurz bevor alles gestockt ist mit Hilfe eines Pfannenwenders jeweils die Eierfläche einmal übereinanderschlagen, so dass je Pfanne ein Omelette entsteht.



Gut zu wissen:

Eier sowie Schnittlauch enthalten **Schwefel**, welches für die Sulfatierung der Bänder benötigt wird. Eier und Gruyère weisen zudem recht hohe **Tyrosinwerte** auf, so dass das Omelette recht anregend wirkt und die Nebennierenfunktion stärkt. Des Weiteren nimmt der Körper durch Eigelb **Vitamin D** auf, welches zusammen mit **Kalzium** aus dem Hartkäse gut für den Kalziumstoffwechsel ist.

Wenn man ein Kind mit Allergiebereitschaft oder Neurodermitis hat, sollte man etwas mit **Kupfer** als Beilage dazu essen, wie z.B. einen rote Bete-Salat (s. S. 140) oder einfach sauer eingelegte rote Bete aus dem Glas. Kupfer ist als Gegenspieler zu Schwefel notwendig, wenn das gestillte Kind Grind/ Gneis bzw. Milchschorf entwickelt hat, beides Zeichen einer Kupferunterversorgung. Bei der Mutter wirkt rote Bete für eine gute Sauerstoffverwertung und beugt Kopfschmerzen durch Überanstrengung vor. Die frischen Kräuter liefern **Folsäure** zum Denken.





Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Pädagogische Praxis
für Kindesentwicklung PÄPKI®
Schanzengrund 42
21149 Hamburg
Tel.: +49-(0) 40-219 47 61
paepki@gmx.de
www.paepki.de

