

Experteninterview

Professor Berthold Koletzko ist Leiter der Abteilung Stoffwechsel und Ernährung am Kinderspital der Universitätsklinik München. Er leitet die Wissenschaftlergruppe, welche die aktuellen Handlungsempfehlungen zur Ernährung von Säuglingen erstellt hat.¹ Beteiligt daran waren u. a. Experten für Kinderernährung und Kinderheilkunde, die Nationale Stillkommission sowie die Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft. Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. sprach mit Professor Koletzko über die Möglichkeiten einer alternativen Säuglingsernährung für allergiegefährdete Kinder, die nicht gestillt werden können.



Professor Berthold Koletzko

Alternative Säuglingsnahrung

DHA: Herr Professor Koletzko, wovon sollten Mütter bei der Ernährung ihres Säuglings achten, insbesondere wenn ein erhöhtes Allergierisiko vorliegt?

Koletzko: Am besten ist es, Säuglinge mindestens in den ersten vier Lebensmonaten ausschließlich zu stillen. Das gilt für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko genauso wie für alle anderen Kinder auch. Säuglinge, die nicht gestillt werden, brauchen eine nach den gesetzlichen Regelungen hergestellte Säuglingsanfangsnahrung. Für allergiegefährdete Kinder kommt dabei nur hypoallergene (HA) Nahrung auf Kuhmilchbasis infrage, deren allergievorbeugende Wir-

kung durch wissenschaftliche Studien belegt ist. Für nicht gestillte Säuglinge, die bereits eine Allergie gegen Milcheiweiß entwickelt haben, gibt es therapeutische Spezialnahrungen, die vom Kinder- und Jugendarzt verschrieben werden.

Die Empfehlungen für die Beikost ab dem fünften Lebensmonat sind für alle Kinder gleich, denn man weiß seit einigen Jahren, dass ab dieser Zeit ein allmähliches Einführen auch potenziell allergieauslösender Lebensmittel wie Fisch oder Ei keinen Nachteil bringt. Im Gegenteil: Es gibt Hinweise, dass diese Vorgehensweise die Gefahr entsprechender Nahrungsmittelallergien sogar senkt. Das macht es für Eltern heute viel einfacher.

DHA: Manche Mütter, die nicht stillen können, bevorzugen alternative Säuglingsnahrungen wie zum Beispiel aus Sojamilch. Würden Sie diese Ernährungsform empfehlen?

Koletzko: Sojamilch aus dem Reformhaus ist nicht für die Säuglingsernährung geeignet. Aber auch Säuglingsmilch auf Sojabasis ist nicht als erste Wahl empfehlenswert. Sojamilch ist nur wenig verwandt mit der Muttermilch und nicht gleichwertig in Bezug auf die enthaltenen Nährstoffe. Zudem enthält sie Substanzen, die in der Muttermilch nicht enthalten sind und möglicherweise negative Auswirkungen auf den Säugling haben – wie zum Beispiel Phytoöstrogene². In Einzelfäl-

(1) „Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Müttern“, aktualisierte Handlungsempfehlungen von „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, einer Initiative von IN FORM. Monatsschr. Kinderheilkd. 2016; 164: 771–98.

(2) Phytoöstrogene sind sekundäre Pflanzenstoffe, die eine strukturelle Ähnlichkeit mit Östrogenen aufweisen und durch Bindung an Östrogenrezeptoren eine östrogene oder antiöstrogene Wirkung erzielen können.

len kann Säuglingsmilch aus Soja eine Alternative sein, etwa bei angeborener Galaktosämie, einer bei Säuglingen sehr seltenen schweren Milchzuckerunverträglichkeit. Manche Familien möchten aus strenger weltanschaulicher oder religiöser Überzeugung keine Tiermilch geben, etwa weil sie vegan oder streng koscher leben. In jedem Fall ist es wichtig, zuvor mit dem Kinderarzt zu sprechen. Das gilt insbesondere für Familien, in denen Allergien vorliegen. Denn zur Allergieprävention ist Säuglingsmilch auf Sojabasis nach der heutigen Studienlage nicht geeignet.

DHA: Wie bewerten Sie Säuglingsnahrung aus Ziegenmilch?

Koletzko: Säuglingsnahrung auf Basis von Ziegenmilch – nicht zu verwechseln mit reiner Ziegenmilch – ist in Deutschland seit 2014 zur Ernährung von Säuglingen zugelassen, dabei aber deutlich teurer als Säuglingsnahrung auf Kuhmilchbasis. Zur Allergievorbeugung eignet sie sich nicht, da sie ein ähnlich allergenes Potenzial besitzt wie herkömmliche Kuhmilchnahrung.

DHA: Manche Eltern möchten auf Mandelmilch oder Stutenmilch zurückgreifen. Was raten Sie?

Koletzko: Hier kann ich nur dringend abraten: Milchnahrungen aus Mandeln oder Stutenmilch sind für das Wachstum und die Entwicklung von Säuglingen ungeeignet. Sie zu füttern kommt einem unkontrollierten Experiment am Kind gleich, mit unabsehbaren Folgen für die Gesundheit.

Informationen zum Thema Allergieprävention und Ernährung finden Sie auf unserer Internetseite: www.dha-allergien-vorbeugen.de

Expertenrat

Zubereitung von Säuglingsmilch

Säuglingsmilch aus dem Handel ist einfach zuzubereiten. Wichtig ist, dass Sie sich an die Angaben auf der Verpackung halten, vor allem an die Mengenverhältnisse.

Die Angaben zur Zubereitung beachten: Auf jeder Packung von Säuglingsmilchnahrung finden Sie genaue Anweisungen für die richtige Zubereitung, die unbedingt zu beachten sind. Vor allem die angegebenen Mengenverhältnisse von Milchpulver und Wasser sollten genau eingehalten werden. Messbecher oder Messlöffel dürfen nicht gehäuft werden. Am besten streichen Sie mit einem Messerrücken darüber.

- Wenn Sie zu viel Pulver nehmen, ist der Nährstoffanteil zu hoch. Dies kann den Wasserhaushalt und die Nieren des Babys belasten. Außerdem: Wenn Sie häufig zu viel zulegen, legt auch Ihr Kind mehr und mehr zu. Es wird überernährt.
- Nehmen Sie dagegen zu wenig Pulver oder zu viel Wasser, besteht die Gefahr, dass Ihr Kind zu wenig Nahrung erhält.



Flaschenmilch nicht selbst herstellen

Kinderärzte und Kinderärztinnen, das Forschungsinstitut für Kinderernährung, die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung raten davon ab, Flaschennahrung selbst zuzubereiten. Dies gilt für alle Milcharten (Kuh-, Ziegen-, Schafs-, Stutenmilch) sowie für andere Rohstoffe wie Mandeln oder Soja. Die eigene Herstellung mag zwar kostengünstiger sein, birgt aber Risiken: Die Zusammensetzung gelingt kaum so, wie sie fertige Säuglingsmilchnahrung bietet, und die Säuglinge gedeihen nicht so gut. Und selbst bei größter Sauberkeit im Haushalt ist die hygienische Sicherheit bei der Selbstzubereitung nicht immer gewährleistet. Dies erhöht das Risiko für Magen-Darm-Infektionen.

Beikost langsam einführen

Zur Vorbeugung von Allergien wird grundsätzlich empfohlen, nicht vor Beginn des fünften Lebensmonats mit Beikost zu beginnen.

- Gehen Sie bei der Einführung der Beikost langsam und behutsam vor.
- Führen Sie pro Monat nur einen Brei ein.
- Gehen Sie dabei schrittweise vor, indem Sie die einzelnen Breikomponenten wie zum Beispiel püriertes Gemüse, Kartoffeln oder Fleisch immer erst einzeln und mit einigen Tagen Abstand einführen und erst nach und nach zusammen füttern. So können Sie beobachten, ob Ihr Kind die neue Nahrung verträgt.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Weitere Informationen und Empfehlungen zur Säuglings- und Kinderernährung finden Sie unter: www.kindergesundheit-info.de