

**Gewichtsentwicklung gestillter Babys beurteilen:****Wie fett ist zu fett?**

- **Babys, die gestillt werden, wachsen in den ersten sechs Monaten schneller und sind dicker als Babys, die Säuglingsnahrung bekommen.**
- **Es gibt dennoch keine Beweise, dass dicke ausschließlich gestillte Babys im späteren Leben übergewichtig werden.**
- **Stillen führt zu einer gesundheitsfördernden Körperzusammensetzung beim Kind.**
- **Mutter und Kind regulieren über ein komplexes Zusammenspiel von Botenstoffen die Zusammensetzung der Muttermilch.**

**Dietersheim – 26. Juni 2019:** Neueste Studien belegen, dass sich ausschließlich gestillte Kinder in den ersten Lebensmonaten anders entwickeln als Babys, die Muttermilchersatznahrung erhalten. Die aktuellen Erkenntnisse hierzu präsentierte Associated Professor Donna Geddes, Direktorin der Human Lactation Research Group an der University of Western Australia, auf dem von Medela veranstalteten 14. Internationalen Still- und Laktationssymposium.

Gestillte Kinder entwickeln im ersten Lebenshalbjahr zunächst mehr Fett als nicht gestillte Kinder, sie nehmen rascher zu und wachsen schneller.<sup>1,2,3,4</sup> In den folgenden Monaten des ersten Lebensjahres reguliert sich dies auf natürliche Weise, denn Gewichtszunahme und Wachstum erfolgen dann langsamer als bei nicht gestillten Kindern.<sup>5</sup> Die Wirkstoffe in der Muttermilch seien nämlich so zusammengesetzt, dass jedes Baby die optimale Fett- und Muskelmenge entwickle, erklärt Geddes. Sie betont, dass ausschließlich gestillte Kinder, deren Gewicht im ersten Lebensjahr über der 97er-Perzentile liege, in den folgenden Lebensjahren meist nicht übergewichtig sind.<sup>5</sup> „Viele glauben, Babyspeck sei grundsätzlich schlecht. Dabei brauchen Babys Fett als Energiereserve für die Gehirnentwicklung, denn das Gehirn wächst in den ersten drei Lebensmonaten immerhin von 30 Prozent auf 60 Prozent der Erwachsenengröße“, erläuterte Geddes. Die Ernährung zu verändern, also auf das Stillen zu verzichten, um die Gewichtszunahme zu verlangsamen, könne schädlicher sein als das vermeintliche Übergewicht. „Es gibt keinerlei Beweise dafür, dass die schnelle Gewichtszunahme bei gestillten Kindern im späteren Leben zu Übergewicht und Adipositas führt.“, so Geddes.

**Stillen fördert eine gesunde Körperzusammensetzung**

Eine Möglichkeit zur Beurteilung des Ernährungszustandes ist die Körperzusammensetzung aus Fettgewebe und fettfreier Körpermasse. Dabei verändert sich die fettfreie Körpermasse, zu der Muskulatur und innere Organe gehören, kaum, während die Fettmasse, beispielsweise in Folge von Übergewicht, variiert. Für ausschließlich gestillte Babys gilt dieser Zusammenhang im ersten Lebenshalbjahr jedoch nicht: Eine aktuelle Studie zeigt, dass ausschließlich gestillte Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten einen steigenden Body Mass Index (BMI) und eine Zunahme der Körperfettmasse aufweisen, während die fettfreie Körpermasse gleich bleibt oder sich leicht verringert. Werden die Kinder weiterhin gestillt, verändert sich ab dem sechsten Lebensmonat die Körperzusammensetzung: BMI und Fettmasse sinken und die fettfreie Körpermasse steigt an.<sup>6</sup> Damit erreichen die Kinder eine Körperzusammensetzung, die im Hinblick auf Übergewicht als risikosenkend angesehen wird.<sup>6</sup>

Ein genauer Blick auf das Fettgewebe zeigt zudem: Das Fettgewebe gestillter Kinder bildet sich unter der Haut (subkutanes Fett) und nicht im Bauchraum (viszerales Fettgewebe).<sup>6</sup> Auch dies ist im Hinblick auf die Entwicklung von Übergewicht und nichtübertragbaren Erkrankungen ein Vorteil: Subkutanes Fett bildet keine Botenstoffe, die sich auf den Blutdruck, die Insulinfreisetzung und Entzündungen im Körper auswirken. „Eine schnelle Gewichtszunahme in den ersten sechs Monaten hat sich weder als nachteilig erwiesen, noch erhöht sie das Risiko für Adipositas bei ausschließlich gestillten Kindern“,

folgt Geddes aus diesen und weiteren Ergebnissen der Stillforschung. Stillen senke das Risiko für Übergewicht im späteren Leben um zehn bis zwanzig Prozent.

## **Komplexes Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind**

Beim Stillen wirken sowohl Mutter als auch Kind auf die Zusammensetzung der Muttermilch ein: Die Mutter bestimmt durch ihre Körperzusammensetzung, ihre Herkunft und Ernährung die Inhaltsstoffe, während das Kind diese über sein Trinkverhalten beeinflusst.<sup>6,7</sup> Dieses umfassende Zusammenspiel bestimmt unter anderem die Zufuhr an appetitregulierenden Hormonen wie Leptin und Adiponectin, welche die Körperzusammensetzung des Kindes regulieren.<sup>7</sup> „Eine wesentliche Erkenntnis aus unseren jüngsten Studien ist, dass nicht die Konzentration der Inhaltsstoffe in der Muttermilch für die Regulation der Körperzusammensetzung von Bedeutung ist, sondern die Dosis, die das Kind innerhalb von 24 Stunden aufnimmt. Das komplexe Zusammenspiel von Mutter und Kind bei der frühen Programmierung der Körperzusammensetzung des Kindes besser zu verstehen, ist uns wichtig. Dieses Wissen wird es uns ermöglichen, Wege zu finden, um Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes und Bluthochdruck künftig noch effektiver vorzubeugen“, erklärte Geddes. Das Zeitfenster für die präventiven Maßnahmen reicht von der Zeit vor der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hier sollten Maßnahmen Frauen darin unterstützen, vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit eine gesunde Körperzusammensetzung zu haben. Darüber hinaus ist Stillen wichtig, nicht nur in den ersten sechs Monaten, sondern im gesamten ersten Lebensjahr und darüber hinaus.<sup>6</sup>

## **Weitere Informationen:**

- **Interview** mit Professor Donna Geddes beim 14. Still- und Laktationssymposium von Medela
- **Aufzeichnung** der Pressekonferenz anlässlich des 14. Still- und Laktationssymposiums von Medela
- **Referentenübersicht und Abstract** von Professor Donna Geddes
- **Bildmaterial** des 14. Still- und Laktationssymposiums von Medela zum Download

## **Über Medela**

Seit mehr als 50 Jahren verfolgt Medela ein Ziel: die Gesundheit von Mutter und Kind durch die lebensspendenden Vorteile der Muttermilch zu fördern. Das 1961 gegründete Unternehmen mit Sitz in der Schweiz betreibt seit Jahrzehnten intensiv Grundlagenforschung im Bereich Muttermilch und Stillen in Zusammenarbeit mit führenden Wissenschaftlern, Fachspezialisten und Universitäten. Medela nutzt die Forschungsergebnisse für Bildungsarbeit und die Entwicklung seiner Stillprodukte. Erfahren Sie [hier](#) mehr über aktuelle Erkenntnisse aus der Still- und Laktationsforschung.

### **Pressekontakt:**

Barbara Kluge  
Medizin & PR GmbH –  
Gesundheitskommunikation  
Eupener Straße 60  
50933 Köln, Deutschland  
E-Mail: [barbara.kluge@medizin-pr.de](mailto:barbara.kluge@medizin-pr.de)  
Telefon: +49 (0)221 77 543-0

### **Kontakt Medela Deutschland:**

Heidi Klein  
Referentin Unternehmenskommunikation  
Medela Medizintechnik GmbH & Co. Handels KG  
Georg-Kollmannsberger-Str. 2  
85386 Eching, Deutschland  
E-Mail: [heidi.klein@medela.de](mailto:heidi.klein@medela.de)  
Telefon: +49 (0)89 31 97 59-128

## Literatur:

---

- <sup>1</sup> Butte N. F. et al. Pediatrics 2000, 106, 1355.
- <sup>2</sup> Dewey K. G. et al. Pediatrics 1995, 96, 497-503.
- <sup>3</sup> Küpers L. K. et al. PLoS ONE 2015, 10, e0133326.
- <sup>4</sup> Ong K. K. L. et al. Pediatr. Res. 2002, 52, 863-867.
- <sup>5</sup> Larsson M. W. et al. Nutrients 2018, 10, 1290; doi: 103390/nu10091290
- <sup>6</sup> Gridneva Z. et al. Nutrients 2018, 10, 45; doi: 103390/nu10010045
- <sup>7</sup> Geddes D., Perrella S. Nutrients 2019, 11, 802; doi: 10.3390/nu11040802