



## **Neuigkeiten und Interessantes - Anlage zum Newsletter November 2015**

### **Acta Paediatrica: Spezialausgabe zum Thema „Gesundheitliche Auswirkungen des Stillen“**

#### ***Special Issue: Impact of Breastfeeding on Maternal and Child Health***

*Acta Paediatrica. December 2015; Volume 104, Issue Supplement S46; Pages 1–134*

Schon seit vielen Jahren ist bekannt, dass Stillen und Muttermilchernährung vielfältige positive Auswirkungen auf die kindliche und die mütterliche Gesundheit haben. Einzelne Studien ebenso wie Meta-Analysen und Review kommen immer wieder zu diesem Ergebnis.

Eine umfassende Übersicht über den aktuellen Stand des Wissens hat nun die Fachzeitschrift Acta Paediatrica in einer Sonderausgabe veröffentlicht. In insgesamt 10 Artikeln werden die unterschiedlichen gesundheitlichen Auswirkungen des Stillens genauer beleuchtet, zugrunde liegen ihnen jeweils aktuelle Meta-Analysen oder Reviews. Die Sonderausgabe wurde im Auftrag der WHO erstellt und durch Mittel der Bill & Melinda Gates Foundation finanziert.

Alle Artikel sind in voller Länge frei online verfügbar, was diese Spezialausgabe zu einem ungewöhnlichen und besonders hilfreichen Instrument macht. Die Gesamtausgabe (englisch) finden Sie [hier](#).

Auf den ersten beiden Seiten fassen die Autoren die wichtigsten Erkenntnisse der weiteren Artikel zusammen und betonen folgende Punkte:

- Stillen hat deutliche Auswirkungen auf die kindliche Gesundheit. Traditionell denkt man dabei an Infektionskrankheiten und potenzielle Gefährdung von künstlich ernährten Säuglingen durch verschmutztes Wasser oder eine falsche Dosierung der Nahrung. Es zeigt sich jedoch erneut, wie schon in früheren Studien mehrfach belegt, dass das Stillen auch positive Auswirkungen auf die Kindersterblichkeit, Erkrankungen wie Otitis media und Asthma sowie auf Übergewicht, Zahnfehlstellungen und die Intelligenz hat. Einige der Effekte halten ein Leben lang an. Stillende Mütter profitieren von geringeren Risiken für Brustkrebs, Ovarialkrebs, Diabetes Typ II und postpartale Depressionen.
- Für einige Bereiche gibt es keine gesicherten oder bislang nur widersprüchliche Erkenntnisse, die auf wenigen Studien basieren und noch nicht ausreichend untersucht sind. Dazu gehören beispielsweise das Gewichts- und Längenwachstum von gestillten gegenüber nicht-gestillten Kindern, Ekzeme und Lebensmittelallergien, mütterliche Knochendichte und postpartaler mütterlicher Gewichtsverlust. Die Autoren warnen davor, aus einzelnen Studien übereilte Schlüsse in die eine oder andere Richtung zu ziehen.
- Bislang ist nur wenig darüber bekannt, welche Mechanismen des Stillens genau für die benannten Auswirkungen verantwortlich sind. Häufig wird auch der Fehler gemacht, das Stillen als einfache JA-/NEIN-Frage anzusehen und unabhängig von der Dauer, der Intensität, der Stillfrequenz und anderen Faktoren zu betrachten. Es wird nicht immer präzise unterschieden zwischen Kindern, die direkt an der Brust stillen und Kindern, die ausschließlich Muttermilch über andere Fütterungsmethoden erhalten. Für manche Fragestellungen dürften tatsächlich die Inhaltsstoffe der Muttermilch besonders relevant sein, für andere jedoch (z.B. die Beobachtungen zu Zahnfehlstellungen) macht es sehr wohl einen Unterschied, ob das Kind direkt an der Brust stillt oder nicht. Die Autoren machen deutlich, dass klare Benennungen und Differenzierungen unterschiedlicher Still-Arten für künftige Studien nötig sein werden, um sinnvolle Erkenntnisse gewinnen zu können.
- Eine Vielzahl an Studien zum Thema leiden an methodischen Schwächen. Üblicherweise werden Studien zu diesem Thema nicht randomisiert durchgeführt, weil man es als unethisch betrachtet, die Ernährung von Säuglingen zufallsgesteuert durchzuführen. Häufig sind die Studien nur retrospektiv geführt, eine Vermischung von sozioökonomischen Faktoren und der Ernährungsweise ist verbreitet, nicht selten werden ungenaue Definitionen von „Stillen“ verwendet – die Auswahl an wirklich hochwertigen Studien zu diesem Thema ist klein.
- Stillen liegt in einem sich überschneidenden Feld von Maßnahmen des Gesundheitssystems, familiärem Umfeld und Haltungen in der Gesellschaft. Wenn Veränderungen erreicht werden sollen, sollten diese an mehreren Stellen ansetzen.

Auch wenn die hier vorgestellten Meta-Analysen sehr aktuell sind, können sie natürlich stets nur abbilden, was bereits erforscht wurde. So bleiben noch einige Fragen offen und werden sicherlich in Zukunft noch ergänzt werden müssen.

**Optimal breastfeeding practices and infant and child mortality: a systematic review and meta-analysis**

Sankar, M. J., Sinha, B., Chowdhury, R., Bhandari, N., Taneja, S., Martines, J. and Bahl, R. (2015). *Acta Paediatrica*, 104: 3–13. doi: 10.1111/apa.13147

Der erste Artikel beschäftigt sich mit der Kindersterblichkeit. Bisherige Meta-Analysen und Übersichtsartikel beschränkten sich häufig auf bestimmte Altersgruppen oder bestimmte Infektionskrankheiten, die als Todesursache verbreitet sind. Die aktuell vorliegende Meta-Analyse und Literaturrecherche untersucht und unterscheidet Todesfälle insgesamt und Todesfälle durch Infektionskrankheiten bei Kindern im Alter von 0 – 23 Monate. Dabei wird differenziert zwischen ausschließlich, überwiegend, teil- und nie gestillten Kindern.

Es zeigte sich, dass ausschließliches Stillen gegenüber allen anderen Ernährungsformen den besten Schutz bietet und dass dieser Effekt dosisabhängig ist – überwiegendes Stillen ist also besser als Teilstillen, Teilstillen besser als gar nicht Stillen.

**Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis**

Horta, B. L., Loret de Mola, C. and Victora, C. G. (2015). *Acta Paediatrica*, 104: 14–19. doi: 10.1111/apa.13139

Im zweiten Artikel geht es um die Intelligenzentwicklung. Die aktuelle Meta-Analyse zeigt einen Effekt von 2 - 4 Intelligenzpunkten für gestillte Kinder gegenüber nicht-gestillten Kindern. Mit Hilfe entsprechender Studienmodelle kann man davon ausgehen, dass dieser Effekt tatsächlich kausal durch das Stillen verursacht wird.

**Effect of breastfeeding promotion interventions on child growth: a systematic review and meta-analysis**

Giugliani, E. R.J., Horta, B. L., Loret de Mola, C., Lisboa, B. O. and Victora, C. G. (2015). *Acta Paediatrica*, 104: 20–29. doi: 10.1111/apa.13160

Dieser Artikel handelt von den Zusammenhängen zwischen stillfördernden Maßnahmen und dem kindlichen Wachstum. Es zeigte sich, dass stillfördernde Maßnahmen (Kurse etc.) keine Auswirkungen auf das kindliche Längenwachstum hatten, jedoch ein leichter Effekt auf den BMI (Übergewicht) existiert. Die Meta-Analyse untersuchte nicht den Zusammenhang zwischen Stillen und Übergewicht per se, sondern nur die Auswirkungen von stillfördernden Maßnahmen. Die Autoren betonen, dass dadurch einige Faktoren unbekannt bleiben und die einbezogenen Studien eine sehr große Bandbreite an unterschiedlichen Ergebnissen lieferten.

**Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis**

Horta, B. L., Loret de Mola, C. and Victora, C. G. (2015). *Acta Paediatrica*, 104: 30–37. doi: 10.1111/apa.13133

Der vierte Artikel widmet sich dem wichtigen Themenfeld typischer Zivilisationskrankheiten: Diabetes Typ II, Übergewicht, Bluthochdruck und Cholesterolspiegel stehen im Mittelpunkt der aktuellen Meta-Analyse. Die Ergebnisse sind deutlich: Nicht-Stillen erhöht das Risiko für Diabetes Typ II und das Risiko für Übergewicht (letzteres anhand qualitativ sehr hochwertiger Studien um 13%). Auf den Blutdruck und den Cholesterolspiegel konnten anhand dieser Meta-Analyse keine Auswirkungen festgestellt werden.

**Breastfeeding and asthma and allergies: a systematic review and meta-analysis**

Lodge, C., Tan, D., Lau, M., Dai, X., Tham, R., Lowe, A., Bowatte, G., Allen, K. and Dharmage, S. (2015). *Acta Paediatrica*, 104: 38–53. doi: 10.1111/apa.13132

Mit dem Themenfeld Asthma und Allergien beschäftigt sich der fünfte Artikel. Diese strenge Meta-Analyse zeigte, dass die Zusammenhänge zwischen Stillen und Asthma zwar vorhanden sind, jedoch nur durch schwache Evidenzen gestützt werden. Für den Zusammenhang zwischen Allergien (Heuschnupfen und Ekzeme) war die Evidenz noch schwächer. Für Lebensmittelallergien konnten keine Auswirkung festgestellt werden. Das Hauptproblem bei diesen Evidenzen ist das schwache Studiendesign, das aufgrund der Fragestellung auch nur bedingt verbesserbar ist.

**Effect of breastfeeding on malocclusions: a systematic review and meta-analysis**

Peres, K. G., Cascaes, A. M., Nascimento, G. G. and Victora, C. G. (2015). *Acta Paediatrica*, 104: 54–61. doi: 10.1111/apa.13103

Dieser Artikel handelt von den Zusammenhängen zwischen Zahnfehlstellungen und dem Stillen. In diese Meta-Analyse wurden über 27.000 Studienteilnehmer eingeschlossen und die untersuchten Effekte waren deutlich: Stillen reduziert das Risiko für verschiedene Zahnfehlstellungen dosisabhängig. Ausschließliches Stillen wirkt daher stärker als Teilstillen, längeres Stillen wirkt stärker als kürzeres Stillen.

***Breastfeeding and the risk of dental caries: a systematic review and meta-analysis***

Tham, R., Bowatte, G., Dharmage, S., Tan, D., Lau, M., Dai, X., Allen, K. and Lodge, C. (2015). *Acta Paediatrica*, 104: 62–84. doi: 10.1111/apa.13118

Um Zahngesundheit geht es auch im siebten Artikel, dieses Mal um das Kariesrisiko für gestillte Kinder. Für Kinder unter 1 Jahr zeigte sich klar, dass Stillen vor Karies schützt und dies wiederum dosisabhängig: länger gestillte Kinder (unter 1 Jahr) hatten ein geringeres Risiko als kürzer gestillte Kinder, gestillte Kinder ein geringeres Risiko als nicht-gestillte Kinder.

Für Kleinkinder über einem Jahr ist die Lage hingegen komplizierter: derzeit gibt es nur wenige qualitativ gute Studien für diese Altersgruppe, zudem wird nicht ausreichend erfasst, wie die Kinder neben dem Stillen ernährt werden, wie konsequent die Zahnhygiene beachtet wird und wie häufig und wann das Kind noch stillt. Nach derzeitiger Datenlage scheint es so, als ob das Stillen über einem Jahr das Kariesrisiko gegenüber dann bereits abgestellten Kindern leicht erhöht, wenn das Kind auch nachts noch häufig gestillt wird, steigt das Risiko noch weiter. Die Autoren wünschen sich hierzu weitere Studien, die insbesondere Faktoren wie die Ernährung und die Zahnhygiene präzise einbezieht.

***Breastfeeding and childhood acute otitis media: a systematic review and meta-analysis***

Bowatte, G., Tham, R., Allen, K., Tan, D., Lau, M., Dai, X. and Lodge, C. (2015). *Acta Paediatrica*, 104: 85–95. doi: 10.1111/apa.13151

Der achte Artikel widmet sich dem Thema Otitis media. Für 6 Monate ausschließlich gestillte Kinder profitieren am Meisten: für sie gilt ein um 43% reduziertes Risiko, in den ersten beiden Lebensjahren an akuter Otitis media zu erkranken. Allgemein reduzierte jedes Stillen das Risiko für Kinder bis zu 2 Jahren. Für einen schützenden Effekt auch über das 2. Lebensjahr hinaus konnten keine Evidenzen gefunden werden.

***Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis***

Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., Bahl, R. and Martines, J. (2015). *Acta Paediatrica*, 104: 96–113. doi: 10.1111/apa.13102

Auch Mütter profitieren vom Stillen, dies wissen wir seit Langem. Der neunte Artikel bestätigt diese Erkenntnisse durch die aktuelle Meta-Analyse. Besonders interessant bei der Untersuchung der Auswirkungen des Stillens auf die mütterliche Gesundheit ist die Tatsache, dass es hier gewissermaßen um das „Lebens-Stillzeit-Konto“ geht, also um die Gesamtzeit, die eine Mutter gestillt hat, ggf. auch mehrere Kinder in Folge. Dies gilt beispielsweise für das Risiko für Brustkrebs und ebenso für Ovarialkrebs: Frauen, die insgesamt in ihrem Leben länger als 12 Monate gestillt hatten, hatten ein geringeres Risiko für diese Krebsarten als Frauen, die zwar jemals, aber kürzer gestillt hatten. Gegenüber Frauen, die niemals gestillt haben, hatten stillende Frauen (länger als 12 Monate insgesamt) ein um 22% reduziertes Brustkrebsrisiko und ein um 35% reduziertes Ovarialkrebsrisiko.

Für Diabetes Typ II konnte ebenfalls ein reduziertes und dosisabhängiges Risiko für stillende Frauen gezeigt werden. Für die Knochendichte/ Osteoporose sowie für postpartale Depressionen konnte hingegen in dieser Meta-Analyse kein Zusammenhang belegt werden, auch wenn einzelne Studien bereits Wirkungen nachweisen konnten. Hier bleibt abzuwarten, ob neuere Forschungen weitere Erkenntnisse bringen werden.

Für die Frage nach der mütterlichen Gewichtsabnahme nach Geburt ist die Datenlage derzeit offenbar nicht eindeutig. Herz-Kreislaufkrankungen wurden in dieser Meta-Analyse nicht berücksichtigt. Die Autoren schlagen vor, dazu künftig ebenfalls Untersuchungen durchzuführen.

***Interventions to improve breastfeeding outcomes: a systematic review and meta-analysis***

Sinha, B., Chowdhury, R., Sankar, M. J., Martines, J., Taneja, S., Mazumder, S., Rollins, N., Bahl, R. and Bhandari, N. (2015). *Acta Paediatrica*, 104: 114–134. doi: 10.1111/apa.13127

Im letzten Artikel geht es um die Frage, welche Maßnahmen zu einer effektiven Stillförderung beitragen können. Die Autoren heben hervor, was sich deutlich zeigte: Kombinierte Maßnahmen in verschiedenen Feldern (Zuhause, in der Gemeinde/ dem direkten Umfeld der Familie, im Gesundheitssektor, in der Gesellschaft usw.) sind weit wirksamer als Einzelmaßnahmen an nur einem Punkt.

Die Stillraten zu erhöhen, insbesondere die Raten für ausschließliches Stillen, ist ein besonders wichtiges Ziel. Dieses wird signifikant besser erreicht, wenn sowohl Gesundheitspersonal/ Gesundheitseinrichtungen als auch alle weiteren Institutionen und Fachpersonen im häuslichen und öffentlichen Umfeld gemeinsam an einem Strang ziehen.

Babyfreundlich zertifizierte Kliniken nehmen eine besondere Stellung ein: Sie sind besonders deutlich verantwortlich für einen generellen Anstieg an Stillraten. Für den Anstieg des ausschließlichen Stillens hingegen benötigen wir kombinierte und sich ergänzende Angebote auf unterschiedlichen Ebenen.

Die Autoren betonen, dass für eine effektive Stillförderung eine multidimensionale Herangehensweise erforderlich ist, die in der Öffentlichkeit und der Gesellschaft das Bewusstsein für die Bedeutung des Stillens schärft. In Geburtskliniken und Einrichtungen, die Frauen rund um die Geburt betreuen, muss das dazu notwendige Fachwissen bereitgestellt werden und zu guter Letzt werden vielfältige und gute Beratungsangebote zum Stillen für das häusliche Umfeld benötigt.