

5 Gute Gründe für langes Stillen

Muttermilch schützt das Kind weiterhin vor Krankheitserregern

Die Muttermilch enthält im zweiten Jahr des Stillens ein höheres Maß an bestimmten Antikörpern, so erreicht sie teilweise eine ähnlich hohe Konzentration der Abwehrstoffe wie das Kolostrum unmittelbar nach der Geburt. Lysozym zum Beispiel, ein Enzym, das die Zellwand der Bakterien zerstört, ist in der Milch der Mutter eines 18 Monate alten Kindes in größerer Menge zu finden als in der Milch der Mutter eines sechsmonatigen Säuglings. Die Mutter produziert auch weiterhin Antikörper gegen die Krankheitserreger, mit denen sie konfrontiert wird, und schützt dadurch ihr Kind indirekt über die Milch, solange sie stillt. Kinder, die jahrelang gestillt werden, sind bedeutend seltener krank.

Und bei akuten Erkrankungen, wie zum Beispiel Brechdurchfall, verweigern Kleinkinder meist jegliche Nahrung außer der Muttermilch. Wer noch gestillt wird, nimmt dann deutlich weniger an Gewicht ab und muss seltener wegen Austrocknung ins Krankenhaus eingeliefert werden.

Es gibt außerdem Hinweise, dass sich das Abwehrsystem länger gestillter Kinder möglicherweise günstiger entwickelt. So ist bekannt, dass lange gestillte Kinder seltener eine Zöliakie, also eine Unverträglichkeit gegen das in vielen Getreidearten enthaltene Gluten, entwickeln, wenn sie während der Beifütterung gestillt werden. Dass Stillen auch vor Allergien schützen kann, ist zwar plausibel, aber wissenschaftlich noch nicht eindeutig bewiesen.

Muttermilch stellt einen wertvollen Beitrag zur Ernährung dar

Tatsächlich decken 500 Milliliter Muttermilch im zweiten Lebensjahr 30 Prozent des Energiebedarfs, 54 Prozent des Eiweißbedarfs und 60 bis 75% Prozent des Fettbedarfs eines Kleinkindes.

Auch der Beitrag der Muttermilch zur Vitaminversorgung ist beachtlich: Mit 500 Millilitern Muttermilch deckt ein Kind im zweiten Lebensjahr 94 Prozent seines Vitamin-B12-Bedarfs, 80 Prozent seines Vitamin-A-Bedarfs, 76 Prozent seines -Bedarfs; auch bis zu 40 Prozent des nötigen Kalziums kann ein Kleinkind aus der Muttermilch beziehen. Auch schlechte Esser oder Kinder, die Obst und Gemüse verschmähen, werden so gut mit Vitaminen versorgt.

Die in der Muttermilch enthaltenen Nährstoffe sind dabei besonders gut verwertbar: der im Vergleich zur üblicherweise fettarmen Beikost hohe Fettgehalt der Muttermilch fördert zum Beispiel die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin A, der hohe Vitamin-C-Gehalt die Aufnahme und Verwertung von Eisen.

Langes Stillen ist ganz natürlich

Gesunde Kinder haben bis zum Alter von vier bis sechs Jahren ihren Sauginstinkt. Daher findet es auch hier bei uns kaum jemand unnormale, wenn ein Kleinkind, das älter als sechs Monate ist, oder sogar ein drei- oder vierjähriges Kind noch regelmäßig einen Schnuller bekommt. Wenn also für uns Menschen eine Stilldauer von vier bis sechs Monaten natürlich wäre, dann hätte die Natur es auch so eingerichtet, dass nach dieser Zeit die Milch versiegt und der Sauginstinkt verschwindet.

Im Durchschnitt aller dokumentierten Kulturen liegt die Stilldauer beim Menschen etwa bei 30 Monaten. Anders als in westlichen, entwickelten Gesellschaften ist die Stilldauer in anderen Ländern sehr viel länger. In Korea beispielsweise stillen die Mütter ihre Kinder normalerweise mit zwei oder drei Jahren ab,

wenn es kein jüngeres Geschwisterchen gibt, werden die Kinder üblicherweise bis sieben oder acht gestillt.

Das biologische Abstillalter liegt, laut verschiedenen Berechnungen der amerikanischen Anthropologin Katherine Dettwyler, bei mindestens zwei, drei Jahren bis maximal sechs bis sieben Jahren. Damit ist aus Sicht der evolutionären Verhaltensforschung klar: Was heute als Langzeitstillen bezeichnet wird, also das Stillen von Kleinkindern, ist kein abartiges Verhalten, sondern entspricht dem arttypischen Standard beim Homo sapiens.

Langes Stillen bringt der Mutter gesundheitliche Vorteile

Nicht nur das Kind profitiert von einer lange Stilldauer, auch für die Mutter bedeutet langes Stillen einen gesundheitlichen Vorteil. Je länger sie stillt, desto geringer ist ihr Risiko, Tumore an den weiblichen Geschlechtsorganen zu bekommen. Das Risiko für Brustkrebs, Eierstockkrebs oder Gebärmutterhalskrebs sinkt mit jedem Stillmonat.

Außerdem wirkt sich Stillen positiv aus bezüglich einer höheren Knochendichte im Alter aus und senkt somit das Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Langzeitstillende haben außerdem ein niedrigeres Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Herzerkrankungen, Migräne und Übergewicht

Langes Stillen hat keine schädlichen Effekte auf die Psyche des Kindes

Der weltweit größte Verband von Kinderärzten, die American Academy of Pediatrics, hat wissenschaftliche Literatur eingehend ausgewertet und kommt zu folgendem Ergebnis: »Es gibt (...) keine Hinweise auf schädliche Effekte auf die Psyche oder die Entwicklung des Kindes, wenn ins dritte Lebensjahr hinein oder länger gestillt wird.« Aus kinderärztlicher Sicht gibt es somit keine wissenschaftlich haltbare Kritik am Langzeitstillen, und auch die Meinung mancher Psychologen, das lange Stillen schaffe eine ungesunde Bindung zur Mutter, muss hinterfragt werden.

Studien, die die Selbstständigkeit lange gestillter Kinder aus traditionellen Gesellschaften mit der sozialen Kompetenz und Selbstständigkeit nur kurz oder gar nicht gestillter westlicher Kinder verglichen, zeigten jedenfalls eine *höhere* Selbstständigkeit bei den Kindern aus traditionellen Gesellschaften.