

Bauchweh durch Muttermilch?

18.08.2008, 16:19 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.*



Bauchweh durch Muttermilch?

(fet) - Muttermilch ist nach wie vor die beste Ernährung für Neugeborene. Doch nicht jeder Säugling scheint diese Urkost problemlos zu vertragen, denn die so genannten Drei-Monats-Koliken machen auch vor Stillkindern keinen Halt.

Wenn ein Baby das Licht der Welt erblickt, ist die Freude oft groß. Doch schon bald plagen viele frischgebackene Eltern erste Probleme. Auch wenn Muttermilch noch immer die beste Kost für die Neuankömmlinge ist, leiden gestillte Babys häufig unter schmerzbringenden Verdauungsstörungen. Von Reflux, Blähungen, Verstopfungen und Durchfall sind die Kleinen stark gebeutelt, so dass ihnen als Ausweg nur die erleichternde Schreiatacke bleibt. Nicht selten suchen Mütter den Fehler bei sich sowie ihrem eigenen Ess- und Trinkverhalten. Ernährungsratschläge zielen darauf ab, dass stillende Mütter auf die Lebensmittel verzichten sollten, die bei ihnen selbst Verdauungsprobleme auslösen. Doch ein Darm, der sich in den vorgeburtlichen Monaten auf ein Minimum zusammenziehen musste, braucht seine Zeit, um sich wieder an das ursprüngliche Platzangebot zu gewöhnen. Somit kann nahezu jedes Lebensmittel Blähungen auslösen und ein Verzicht auf Essen bewirkt keine Besserung, sondern begrenzt mitunter sogar die Milchproduktion.

Weniger als eine Reaktion auf blähende Substanzen in der Muttermilch kämpfen Neugeborene eher mit sich selbst und ihrer Ankunft auf der Welt. Im Mutterleib kontinuierlich durch das nährstoffreiche Blut über die Plazenta versorgt, ernähren sie sich ohne Unterlass. Frisch auf der Welt angekommen, müssen sie auf einen Verdauungsapparat zugreifen, der bislang nur in den Genuss von Fruchtwasser gekommen ist. Dieser stellt sich nur langsam auf ein mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versehenen Milchcocktail ein. Auch eine ausgeprägte Darmflora, um die Nahrung aufzuschließen, fehlt den Kleinsten. Hinzu kommt, dass Atmung und Nahrungsaufnahme im ständigen Wechsel ablaufen. Das bringt zusätzlich Luft in den Magen-Darm-Trakt ein und verstärkt so blähende Effekte.

Kurzum, nicht die Muttermilch ist schuld am Bauchweh, sondern die völlig normale frühkindliche physiologische Entwicklung. Während manche Mütter die Blähungen durch den Verzicht auf kohlenensäurehaltige Getränke, Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Kohl in den Griff bekommen, bleibt anderen nur die Gabe von homöopathischen oder

anthroposophischen Medikationen sowie Tropfen, die dem Verdauungssystem Ruhe verschaffen.

Redaktion: Doreen Nothmann

Portrait

Die Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der die Ernährungssituation in Deutschland im Hinblick auf die Ernährungstherapie und Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen analysiert und bestrebt ist, diese mit geeigneten Methoden fächerübergreifend zu verbessern.

News-ID: 235015 • Views: 2078 (Stand: 28.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/235015/Bauchweh-durch-Muttermilch.html>