

Bestandteile der Muttermilch

- **Wasser**
in welchem alle Bestandteile der Muttermilch gelöst sind. Beim Trinken an der Brust kommt für den Säugling zuerst "dünnere" Milch gegen den Durst und dann erst die etwas dickere, sättigende Milch. Solange die Mutter genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, braucht das Baby keine weitere Flüssigkeit.
- **Eiweiß**
wobei die Haupteiweiße Kasein und Lactalbumin sind. Das sehr leicht verdauliche Lactalbumin dominiert in der Muttermilch, weshalb diese leicht und auch wesentlich schneller als Kuhmilch verdaut wird. *Das führt aber auch dazu, dass gestillte Kinder oft nach zwei bis drei Stunden wieder Hunger haben.*
- **Fett**
das Fett der Muttermilch enthält wesentlich mehr ungesättigte Fettsäuren als die Kuhmilch, welche der Körper des Säuglings besonders gut verarbeitet.
- **Kohlehydrate**
zu den Kohlehydraten in der Muttermilch gehört u.a. auch der Milchzucker (Lactose), welcher ein wichtiger Energielieferant ist. Im Gegensatz zu Kuhmilch und somit auch im Gegensatz zur künstlichen Babymilch - besitzt die Muttermilch den "Bifidusfaktor", ein Kohlehydrat, das einen optimalen Schutz gegen Infektionen im Magen-Darm-Bereich des Säuglings herstellt.
- **Vitamine**
z. B. die Vitamine A, C, D, E und K.
Die Vitamine A, C, E und K sind in der Muttermilch zwei- bis zehnmal soviel enthalten wie in der Kuhmilch.
- **Mineralien**
wie Phosphor, Magnesium, Kochsalz und Calcium. Diese Stoffe sind in der Muttermilch in ausreichender Menge für den Säugling enthalten.
- **Eisen**
die Eisenzufuhr durch die Muttermilch genügt für die ersten neun Lebensmonate des Säuglings (mindestens!). Durch das Enzym Lactoferrin, das nur in der Muttermilch enthalten ist, wird Eisen voll resorbiert.
- **Abwehrstoffe**
wie z.B. bestimmte Eiweiße, Enzyme, zelluläre Elemente und die Neuraminsäure, die bestimmte Bakterien und Viren an der Ausbreitung hemmt. Besonders wichtige Abwehrstoffe sind die Immunglobuline vom Typ A, die keimtötend wirken. Kinder die ein halbes Jahr voll gestillt wurden, sind Untersuchungen zufolge nur halb so oft krank wie Kinder, die weniger als zwei Monate gestillt wurden.

Quelle:

"Umweltverschmutzung" Lebensgefahr für unsere Kinder von Günter W. Kramer Heyne - Verlag 1987