

PKA-FORTBILDUNG

Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der **31. August 2022.**

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Säuglingsernährung«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei www.diepta.de in die Rubrik Fortbildung. Die Auflösung finden Sie dort im nächsten Monat.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.



© OJO Images / iStock / Getty Images

SÄUGLINGSERNÄHRUNG

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 07/2022 sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei www.diepta.de in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Die Fortbildung ist durch die Bundesapothekerkammer unter BAK/FB/2021/600 akkreditiert und gilt für die Ausgabe 07/2022.

Mit der Teilnahme an der Fortbildung erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antworten und Kontaktdaten elektronisch erfasst und gespeichert werden. Der Verlag erhält die Erlaubnis, die Daten zur Auswertung zu nutzen. Der Verlag versichert, dass sämtliche Daten ausschließlich im Rahmen der Fortbildung gespeichert und nicht zu Werbezwecken verwendet werden. Ebenfalls erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.



Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

ABSENDER

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift

Was ist am besten für die Kleinsten?

Vor kurzem wurde in den USA **Säuglingsnahrung** knapp – eine Katastrophe. Denn Milchpulver für Neugeborene unterliegt strengen Anforderungen. Viele Mütter bevorzugen hierzulande das Stillen. Wie können Sie frischgebackene Eltern beraten?

Als im Mai dieses Jahres der Mangel an Milchpulver für Säuglinge in den USA so bedrohlich wurde, musste die amerikanische Regierung tonnenweise industriell hergestellte Babynahrung aus Europa über ihre Airbase im deutschen Rammstein einfliegen lassen. Zuerst fragen Sie sich als PKA oder vielleicht auch als Elternteil bestimmt, wie es in einer großen Industrie-Nation so weit kommen konnte.

In den USA ist die FDA (Food and Drug Administration) nicht nur wie in Deutschland das BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) für die Zulassung von Arzneimitteln zuständig, sondern auch für die Überwachung von Lebensmitteln. Nachdem in den USA vier Säuglinge durch bakteriell verunreinigtes Milchpulver erkrankt und zwei davon sogar verstorben sind, hat die FDA die Produktion einer der größten Hersteller gestoppt und die bereits produzierte Ware zurückgerufen.

Die Lage auf dem Markt verschärfte sich schnell und so war die Ware in großen Gebieten sogar ausverkauft, auch durch zwei weitere Gründe: Der eine Grund liegt in den zahlrei-

chen Handelsbeschränkungen, durch die die amerikanischen Babynahrungshersteller so gut wie keine ausländische Konkurrenz zu befürchten hatten. Aber mindestens genauso bedeutend ist es, dass in den USA nur ein geringer Anteil der Säuglinge von ihren Müttern gestillt wird. Dies ist in Deutschland anders. Hier ist sogar gesetzlich vorgeschrieben, dass Verbraucherinnen bei der Suche nach Information über industriell hergestellte Säuglingsnahrung zunächst immer darüber aufgeklärt werden müssen, dass Stillen das Beste für Babys ist.

Gut für Mutter und Kind Dies müssen Sie bei der Beratung Ihrer Kundinnen auch streng beachten, auch weil die Entscheidung, nicht zu stillen, nur schwer rückgängig gemacht werden kann. Auch die WHO (World Health Organization) empfiehlt, Babys in den ersten sechs Lebensmonaten voll zu stillen.

Welche Argumente sind es, die für das Stillen sprechen?

- Muttermilch enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe, die das Baby benötigt.
- Die Muttermilch passt sich kontinuierlich die Ernährungsbedürfnisse des Babys an.
- Stillen ist für das Kind ein guter Schutz vor Allergien.
- Stillen ist für das Kind ein guter Schutz vor Infektionen.
- Beim Stillen wird die Bindung zwischen Mutter und Kind gefördert.
- Stillen ist die preiswerteste Art, das Baby zu ernähren.
- Die Temperatur der Muttermilch ist immer genau richtig.
- Stillen senkt für die Mutter das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Falls eine werdende oder frischgebackene Mutter noch sehr unsicher ist, ob sie ihr Baby stillen möchte, sollten Sie ihr geduldig zureden, es zumindest zu versuchen. Denn die be-



LERNZIELE

In dieser von der Bundesapothekerkammer akkreditierten Fortbildung erfahren Sie,

- + warum Stillen das Beste für Babys ist,
- + welche gesetzlichen Anforderungen es in Deutschland an Babynahrung gibt und
- + was die Zusatzbezeichnungen auf den Verpackungen der Babynahrung bedeuten.

reits am Ende der Schwangerschaft gebildete Vormilch, das sogenannte Kolostrum, ist äußerst wertvoll für das Neugeborene. Es handelt sich um ein wahres Superfood!

Schon wenige Tropfen davon helfen mit, das noch unreife Immunsystem durch die Immunglobuline der Mutter und die hohe Nährstoffkonzentration aufzubauen. Durch komplexe Kohlenhydrate wird das Mikrobiom (neue Bezeichnung für die Darmflora) durch die Besiedelung mit Bifidobakterien unterstützt. Diese stärken die Darmfunktion. Denn sie besitzen nicht nur eine Platzhalterfunktion auf der Darmoberfläche, die für das gesamte kindliche Immunsystem wichtig ist. Sondern sie stärken dort den Säureschutzmantel, indem sie Milchsäure bilden.

Außerdem fördert Kolostrum den Abgang des Kindspechs, des ersten Stuhlgangs des Neugeborenen, dessen Name von der meist pechschwarzen Farbe herrührt. Mit dem Kindspech wird auch Bilirubin aus dem Körper des Neugeborenen ausgeschieden. Das trägt dazu bei, einer Neugeborenen-Gelbsucht vorzubeugen.

Mini-Magen Die jungen Eltern müssen sich keine Sorgen machen, dass ihr Neugeborenes von der wenigen Vormilch nicht satt wird, denn der Magen besitzt nach der Geburt lediglich die Größe einer Kirsche. Fünf bis sieben Milliliter reichen, um diesen kleinen Magen zu füllen. Jeder Tropfen der Vormilch, den das Baby bekommen kann, zählt! Nach drei Tagen hat sich der Magen bei gesunder Entwicklung auf die Größe einer Walnuss entfaltet, nach einer Woche entspricht er der Größe eines Pflsirsichs. Dabei verändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch permanent. Am fünften Tag spricht man von Übergangsmilch, nach zwei Wochen von reifer Muttermilch. Aber auch während einer einzelnen Stillmahlzeit verändert sich die Zusammensetzung.

Wer hilft, wenn es mit dem Stillen nicht klappt?

Natürlich sollte eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt, eine Kinderkrankenschwester oder ein Kinderkrankenpfleger oder eine Hebamme regelmäßig nach dem Neugeborenen schauen. Diese werden die jungen Eltern auch dabei bestärken, sich genug Zeit und Ruhe für das Stillen zu nehmen. Für das Neugeborene ist es nämlich ein hochkomplexer Vorgang, das Atmen, Trinken und Schlucken zu koordinieren.

Es ist übrigens ein sehr guter Tipp von Ihnen als PKA, wenn Sie schwangeren Kundinnen raten, sich frühzeitig nach einer Hebamme umzuschauen, die zur Nachsorge nach Hause kommt. Da junge Mütter mit ihren Neugeborenen oft bereits zwei Tage nach einer natürlichen Geburt aus dem Krankenhaus entlassen werden, sind Stillprobleme leider ohne Unterstützung geradezu vorprogrammiert. Oft reichen dann aber kleine Tipps zum Ausstreichen der Milch oder zu Quarkumschlägen der Brust und das Stillen funktioniert wieder besser.

All diese Argumente sollen aber nicht dazu führen, dass eine Mutter, die nicht stillen kann oder darf, zum Beispiel, weil sie dauerhaft lebensnotwendige Medikamente einnehmen muss, ein schlechtes Gewissen hat oder sich um die Gesundheit des Babys fürchten muss. Auch, wenn eine Frau absolut nicht stillen möchte, ist das ihr Recht.

Welche Milch ist die beste für welches Baby? Denn es gibt auch bei uns durch EU-Richtlinien sehr strenge Auflagen für industriell gefertigte Säuglings-Anfangsnahrung und auch für Folgenahrung. Umgesetzt werden die EU-Richtlinien in Deutschland übrigens im Rahmen der Diätverordnung. Die jeweilige Sorte muss sich deutlich an den Abkürzungen und Ziffern auf dem Etikett erkennen lassen:

PRE-Milch An der Vorsilbe „Pre“ erkennt man Säuglings-Anfangsnahrung. An diese sind sehr strenge Anforderungen gestellt, die in der Anlage 9 der Diätverordnung nachgelesen werden können. Hier werden die genauen Mindest- und Höchstmengen sowohl der energieliefernden Nährstoffe wie Proteine, Kohlenhydrate und Fette, als auch der nicht-energieliefernden Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe aufgelistet. So ist bei Pre-Säuglingsnahrung nur Lactose (Milchzucker) als Kohlenhydrat zugelassen. Eine frühere Bezeichnung für Pre-Säuglings-Anfangsnahrung war „adaptiert“. Damit wurde zum Ausdruck gebracht, dass diese aus Kuhmilch hergestellte Nahrung der Muttermilch angeglichen (adaptiert) wurde. Inzwischen handelt es sich dabei aber nicht mehr um einen offiziellen Ausdruck, da sich manche Anbieter damit statt auf die Kohlenhydrate auf die Angleichung der Proteine beziehen.

1er-Milch Diese Säuglings-Anfangsnahrung kann neben Lactose auch andere Kohlenhydrate enthalten. Zwar handelt es sich dabei meistens um Stärke oder Maltodextrine, aber theoretisch ist auch Saccharose zugelassen. Trotzdem ist es erlaubt, diese Milch Säuglingen ab dem Zeitpunkt der Geburt zu geben. Deshalb sollten Sie nur sehr zurückhaltend zu 1er-Milch raten und schauen, ob Saccharose enthalten ist. Früher wurden diese Produkte als „teiladaptiert“ bezeichnet.

Folgemilch Sie ist erst ab einem Alter von vier Monaten geeignet und enthält meistens deutlich mehr Kohlenhydrate, die sich von Hersteller zu Hersteller stark unterscheiden können. Meistens werden sie auf ihren Etiketten mit der Ziffer 2 bezeichnet.

HA-Spezialnahrung Besonders bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko ist es wichtig, dass die Mutter versucht, sie zu stillen. Falls dies aber nicht funktioniert, steht für diese Kinder hypoallergene Säuglingsnahrung zur Verfügung. Die Eiweißbausteine sind in die einzelnen Amino-

säuren hydrolytisch gespalten worden, um das Allergiepotenzial gegen Milchproteine zu reduzieren. Deshalb wird diese Säuglingsnahrung manchmal auch als Hydrolysat-Formula bezeichnet. Einzelne Aminosäuren haben aber gegenüber intakten Proteinen den Nachteil, dass sie etwas bitterer schmecken. Deshalb sollten Babys mit erhöhtem Allergierisiko nicht erst Flaschenmilch mit normaler Säuglingsnahrung erhalten, weil sonst die Gefahr besteht, dass sie danach die notwendige HA-Nahrung ablehnen.

Zwimilchernährung Hierbei wird Muttermilch und Flaschenmilch kombiniert. Das kann erforderlich sein, wenn die Milchsekretion der Mutter zeitweise oder auf Dauer zu gering ist. Aber auch hier ist eine ausführliche, geduldige Beratung wichtig, denn beim Stillvorgang handelt es sich um ein System aus Angebot und Nachfrage, wie Sie als PKA es sonst aus dem Bereich der Wirtschaft kennen. Wenn das Baby weniger Milch aus der Brust trinkt, entspricht dies im Körper der Mutter einer geringeren Nachfrage. Als Folge wird dann noch weniger Muttermilch nachproduziert.

Oftmals kann es helfen, durch eine Milchpumpe mehr Nachfrage zu simulieren, wodurch im Körper der Mutter bald wieder genug Muttermilch zur Verfügung gestellt werden kann. Sie als PKA können den Eltern die Handhabung von verschiedenen Milchpumpen erklären, von einfachen Handpumpen bis hin zu elektrischen Pumpen, die viele Apotheken mit oder ohne ärztliches Rezept gegen Gebühr und Kautio n verleihen.

Manche Eltern entscheiden sich aber auch bewusst und freiwillig für eine Zwimilchernährung, da so das Baby einerseits viele Vorteile der Muttermilch erhält, andererseits der Vater oder andere Bezugspersonen schon früher stärker mit eingebunden werden können. So können sich beispielsweise auch nachts andere Familienmitglieder unkomplizierter um den Nachwuchs kümmern, wodurch die junge Mutter öfter durchschlafen kann, was auch dem Baby und der ganzen Familie zu Gute kommt.

Auch hier kann eine Milchpumpe dazu beitragen, eine höhere Nachfrage an Muttermilch zu simulieren. Unter hygienischen Bedingungen abgepumpte Muttermilch kann übrigens eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt dem Baby im Fläschchen verabreicht werden, nachdem sie langsam im Kühlschrank aufgetaut und vorsichtig auf Körpertemperatur gebracht wurde.

Was kommt nach der Milch? Auch wenn die WHO empfiehlt, Säuglinge sechs Monate voll zu stillen, kann bei gesunden Babys nach dem 4. Lebensmonat langsam mit dem Füttern der sogenannten Beikost begonnen werden. Spätestens nach dem 6. Lebensmonat reichen der Energieinhalt der Muttermilch und die Konzentration bestimmter Nährstoffe wie zum Beispiel Eisen nicht mehr als alleinige Nahrungsquelle aus.

Ab dem 5. Lebensmonat sind die meisten Babys auch in der Lage, kleine Mengen von einem Löffel zu sich zu nehmen. Für eine behutsame, schrittweise Eingewöhnung ab diesem Alter spricht, dass genug Zeit zum Üben vorhanden ist. Als erster Brei wird meistens ein reiner, ungesalzener und ungewürzter feinpürierter Gemüsebrei aus Zucchini oder Karotten empfohlen. Die Sorte sollte für einige Tage beibehalten werden, um die Verträglichkeit zu testen.

Dabei ist es oft günstiger, die Fütterungsversuche von anderen Familienmitgliedern als der Mutter vornehmen zu lassen, da diese vom Baby oft mit der Muttermilch assoziiert wird. Sind ältere Geschwister vorhanden, wollen Babys diesen oft nacheifern und auch selbst vom Löffel essen. Deshalb kann es sinnvoll sein, die Geschwister einzubinden. Allerdings ist auch eine entspannte Umgebungssituation von Vorteil, die mit mehreren Kindern am Tisch oft nicht gegeben ist. Außerdem sollte gewährleistet sein, dass das Baby auch wirklich etwas Hunger verspürt. Wenn es nach wenigen Löffeln zu ungeduldig wird, kann die Mahlzeit wie gewohnt mit Milch beendet werden.

Für die Ernährungsbedürfnisse eines Babys zählen nicht nur die messbaren Nährstoffe in der Nahrung, sondern, wie im ganzen Leben, auch die Art und Weise und die Umgebungssituation, in der Mahlzeiten genossen werden. ■

*Ute Kropp,
Apothekerin/PKA-Lehrerin*

Die Autorin versichert, dass keine Interessenkonflikte im Sinne von finanziellen oder persönlichen Beziehungen zu Dritten bestehen, die von den Inhalten dieser Fortbildung positiv oder negativ betroffen sein könnten.



PKA-FORTBILDUNG

1. Welche Behörde oder Organisation empfiehlt, Säuglinge ein halbes Jahr zu stillen?

- A. Die FDA
- B. Die WHO
- C. Das BfArM

2. Welche Vorteile hat das Stillen nicht?

- A. Die Muttermilch passt sich kontinuierlich den Bedürfnissen des Babys an.
- B. Stillen ist die preiswerteste Art, das Baby zu ernähren.
- C. Stillende Mütter können selbst von allen Lebensmitteln so viel essen, wie sie möchten.

3. Was trug in den USA zu einem Mangel an Säuglings-Anfangsnahrung bei?

- A. Durch Handelsbeschränkungen wurde kaum Milchpulver importiert.
- B. Durch zu wenig Kontrollen kam es zu einem Vertrauensverlust in das angebotene Milchpulver.
- C. Durch zu geringe Nachfrage hatten Firmen die Herstellung von Milchpulver eingestellt.

4. Vervollständigen Sie folgenden Satz: Pre-Säuglings-Anfangsnahrung ...

- A. ... ist ein Synonym für Kolostrum.
- B. ... enthält als Kohlenhydrat nur Lactose.
- C. ... schmeckt etwas bitter.

5. Welche Eigenschaften besitzt Kolostrum nicht?

- A. Es wird beim sogenannten Milcheinschuss wenige Stunden nach der Geburt gebildet.
- B. Es kann helfen, einer Neugeborenen-Gelbsucht vorzubeugen.
- C. Es fördert die Ansiedlung von Bifidobakterien im Darm des Kindes.

6. Was trifft auf 1er-Milch zu?

- A. Sie kann neben Lactose auch Saccharose enthalten.
- B. Sie darf erst ab einem Alter von einem Monat gegeben werden.
- C. Früher wurde sie als „adapiert“ bezeichnet.

7. Wie wird HA-Säuglings-Anfangsnahrung hergestellt?

- A. Durch Verwendung von Sojabohnen als Ausgangsprodukt
- B. Durch hydrolytische Spaltung von Kuhmilcheiweiß in einzelne Aminosäuren
- C. Durch Veredelung von Hafermilch

8. Welche Aussage trifft auf eine Zwiemilchernährung zu?

- A. Die Muttermilchproduktion kann durch die reduzierte Nachfrage zurückgehen.
- B. Das Abpumpen mit einer Milchpumpe soll vermieden werden, damit für das Baby noch genug Milch übrigbleibt.
- C. Nur die Mutter sollte die Flaschenmilch verfüttern.

9. Was ist beim Einfrieren und Auftauen von Muttermilch zu beachten?

- A. Die abgepumpte Muttermilch muss zunächst abgekocht werden.
- B. Die eingefrorene Muttermilch soll langsam im Kühlschrank aufgetaut werden.
- C. Die aufgetaute Milch muss vor der Verwendung in einen Flaschen-Sterilisator gegeben werden.

10. Auf welche Weise kann mit dem Füttern von Beikost begonnen werden?

- A. Dem Baby sollten immer mehrere Breisorten angeboten werden.
- B. Die ersten Fütterungsversuche kann gut der Vater übernehmen.
- C. Statt eines Löffels sollte ein Sauger mit einem erweiterten Loch bevorzugt werden.