

Aktuelle Nachrichten

Stillzeit: Vitamin D schützt Säuglinge vor Infektionen | Allgemein

Die Bedeutung von Vitalstoffen in der Schwangerschaft ist bereits vielen werdenden Müttern bekannt. Aber auch in der Stillzeit haben Vitalstoffe eine große Bedeutung für das Neugeborene. In einer aktuellen Studie konnten Wissenschaftler nun zeigen, dass eine regelmäßige Vitamin D-Einnahme der stillenden Mutter die Infektanfälligkeit des Säuglings gegenüber Atemwegs- oder Durchfallerkrankungen senken kann.

Die Wissenschaftler konnten in ihrer Studie auf 230 Mutter-Kind-Paare zurückgreifen. Während eines Zeitraumes von neun Monaten nach der Geburt erhielten entweder die Mutter eine monatliche Vitamin D-Hochdosis (3.000 µg) oder das Neugeborene eine tägliche moderate (10 µg) Dosis. Die übrigen Mutter-Kind-Paare erhielten beide ein Placebo (ein gleich aussehendes Produkt ohne Vitamin D).

Ergebnisse: Nach 9 Monaten zeigte sich ein deutlicher (signifikanter) Unterschied zwischen Vitamin D-Verwendern und der Placebogruppe. Säuglinge, deren Mütter Vitamin D eingenommen hatten oder solche, die selber Vitamin D bekamen, waren im Untersuchungszeitraum durchschnittlich 28 Tage bzw. 34 Tage weniger krank als Säuglinge in der Placebogruppe.

Zusammenfassung: Vitamin D in der Stillzeit hat eine große Bedeutung für die Gesundheit des Neugeborenen. Hinweis zum Versorgungszustand von Vitamin D (Nationale Verzehrstudie II 2008) In der Altersgruppe ab dem 19. LJ. erreichen über die normale Ernährung 0 % der Frauen und Männer die Zufuhr-Empfehlung; den am schlechtesten Versorgten fehlen circa 19,2 µg Vitamin D. (DGE-Empfehlung: 20 µg/Tag)

Sie möchten regelmäßig über interessante Themen informiert werden? Dann melden Sie sich bei unserem

Unser **Gesundheitsbrief** informiert Sie monatlich über die aktuellen Erkenntnisse in der Medizin. Gern senden wir Ihnen **kostenfrei** unseren Gesundheitsbrief zu. Sie können jederzeit die Zusendung widerrufen.

Zur Anmeldung für unseren Gesundheitsbrief