

## Die Bedeutung des Darmmikrobioms für Babys Gesundheit



© Dominique Michl/shutterstock.com

Wenn wir essen, nehmen wir nicht nur wichtige Nährstoffe auf, wir füttern auch unsere Darmbakterien - unser Darmmikrobiom. Durch gezielte Ernährung können wir unser Mikrobiom positiv beeinflussen, den Stoffwechsel aktivieren und Krankheiten abwehren.

Im Grunde ist der menschliche Körper durch und durch von Keimen bevölkert. Und das ist gut so, denn je bunter und reichhaltiger die Bakterienlandschaft, desto mehr profitiert Babys Gesundheit. Einzigartig wie ein Fingerabdruck entwickelt sich das Mikrobiom bis zum dritten Lebensjahr und bleibt danach relativ stabil. Als Teil seines körpereigenen Ökosystems wird es ein Leben lang Babys Verdauung, Stoffwechsel und Immunsystem steuern.

### Guter Start von Mutter und Kind

Für einen guten Start von Mutter und Kind ist deshalb die Besiedelung mit den richtigen Bakterienstämmen von enormer Bedeutung. Der Darm der Mutter kann über eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung und speziell kombinierte Probiotika mit einer intakten Bakterienflora besiedelt werden. Diese überträgt sich in mehrfacher Weise auf das Kind:

Die erste große Keimbepflanzung findet bei der Geburt statt. Wenn sich das Baby durch den Geburtskanal schiebt, kommt es in erster Linie mit den mütterlichen Milchsäurebakterien in Kontakt. Anders ist das bei Kindern, die per Kaiserschnitt entbunden werden: Sie treffen zuerst auf Bakterien in der Luft und auf Hautbakterien der Mutter. Die Population von schützenden Laktobazillen und Bifidobakterien im Darm fällt bei Kaiserschnitt-Kindern entsprechend geringer aus. Das wiederum macht sie anfälliger für Drei-Monats-Koliken, Infektionskrankheiten und Allergien. Durch sogenanntes „Vaginal Seeding“ – die Benetzung des Säuglings mit dem Vaginalsekret der Mutter nach dem Kaiserschnitt – will man diesem Problem beikommen.

### Babys erstes Superfood

Ein weiterer mütterlicher Lieferant wichtiger Mikroben ist die Muttermilch: Sie beinhaltet mehrere hundert Bakterien-Arten, wobei hier insbesondere die Bifidobakterien zur optimalen Entwicklung des kindlichen Immunsystems beitragen. Besonders wertvoll ist die gelbliche cremige Erstmilch, das sogenannte Kolostrum, welches – vollgepackt mit Immunabwehrstoffen und Eiweißen – eine Art ersten Impfstoffes für den Säugling darstellt. Insgesamt finden sich bei gestillten Kindern deutlich mehr Spezies der nützlichen Bifidobakterien, welche die Barrierfunktion der Darmschleimhaut stärken und die Immunzellen im Darm mit wichtigen Informationen zur Bekämpfung von Erregern versorgen.

In diesem Sinne: Vertrauen Sie bei Ihrem kleinen Sonnenschein auf Mutter Natur. Zusätzlich stellt die Hautoberfläche der Brust beim Stillen eine weitere nützliche Bakterienquelle dar.



© jfk\_image/shutterstock.com

## Allergien im Vormarsch

Bei einem Kaiserschnitt fehlt diese natürliche Erstbesiedelung mit nützlichen Keimen jedoch, und im Darm des Babys siedeln sich oft mehr möglicherweise krankheitserregende Keime als nützliche probiotische Bakterien an. Doch auch eine veränderte Darmflora der Mutter und ein in Folge unausgeglichenes Immunsystem können bei der Geburt auf das Baby übertragen werden – das ist besonders problematisch, wenn allergische Vorbelastungen in der Familie gehäuft vorkommen. Diese Verschiebung wichtiger Immunzellen, der sogenannten TH1- und TH2-Zellen, kann man jedoch mit ausgewählten probiotischen Bakterien regulieren. Große Studien an renommierten Kliniken zeigen, dass durch die Versorgung des Kindes mit speziell ausgewählten Darmbakterien das Risiko für das Auftreten von allergischen Reaktionen um 80% reduziert werden kann – sofern das Kind im gesamten ersten Lebensjahr täglich damit versorgt wird und auch die Mutter diese Bakterienkombination ab dem 8. Schwangerschaftsmonat eingenommen hat <sup>1</sup>.

## Antibiotika

Eine Behandlung mit Antibiotika kann die empfindliche Bakterienwelt von Mutter und Kind massiv aus dem Gleichgewicht bringen und sollte deshalb unbedingt von geeigneten Probiotika begleitet werden, um Babys „Gesundheitszentrale“ zu unterstützen.

## Darmmikrobiom stärken

Unsere Darmbakterien lieben eine abwechslungsreiche und ballaststoffreiche Kost mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten, Reis, Kartoffeln, Obst (Beeren, Äpfel, Birnen), Getreideflocken, Vollkornprodukten, Lein- und Flohsamen sowie fermentierten Lebensmitteln wie z.B. Sauerkraut, Sauerteigbrot, Joghurt, Kimchi, Miso, Kefir und Kombucha.

Von besonderer Bedeutung sind die von Bakterien produzierten Stoffwechselprodukte, die kurzkettige Fettsäuren (SCFA - short chain fatty acids), die für den Schutz unsere Darmbarriere wichtig sind. Die intakte Darmbarriere stellt daher den Grundstein für eine funktionierende Infektabwehr dar.



### Kontakt:

**Mag. Veronika Macek-Strokosch**  
**Eat2day Ernährungsconsulting**  
Ernährungswissenschaftlerin  
Dipl. TCM-Ernährungsberaterin  
Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

Eat2day Praxis in der Praxisgemeinschaft Pro Age  
Hietzinger Kai 133, 5. Stock  
A-1130 Wien  
Tel. +43 1 971 95 48  
E-Mail: [beratung@eat2day.at](mailto:beratung@eat2day.at)  
Web: [www.eat2day.at](http://www.eat2day.at)



<sup>1</sup>Universitätsklinik Utrecht – Prof. G. Rijkers – Allergieforschung  
Niers et al. Identification of strong interleukin-10 inducing lactic acid bacteria which down-regulate T helper type 2 cytokines. Clin. Exp. Allergy, vol. 35, 1481-1489 (2005).