

Die ersten 1000 Tage sind entscheidend

In Europa ist jede fünfte Frau und jeder siebte Mann adipös. Seit den Achtzigerjahren haben Übergewicht und Adipositas in der Bevölkerung, aber auch besonders im Kindes- und Jugendalter, stark zugenommen. Experimentelle, epidemiologische, aber auch klinische Untersuchungen zeigen, dass die ersten 1000 Tage – von der Konzeption bis zum 3. Geburtstag – gute Chancen für die Prävention bieten. Die Ernährung und die Stoffwechsellage der schwangeren Frau sowie des Säuglings und des Kleinkindes haben in dieser Zeit grossen Einfluss auf die Physiologie, das Wachstum, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Dies betrifft sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen bis ins hohe Alter. Im Fokus stehen dabei die nicht übertragbaren Krankheiten, zu denen unter anderem der Diabetes mellitus Typ 2 zählt.

Diese Ausgangslage war Anlass für den Expertenbericht «Die Ernährung während den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag».

Der «State-of-the-Art-Bericht» soll die Basis dazu bilden, dass für die Schweiz einheitliche Empfehlungen und eine einheitliche Strategie zum Thema Ernährung für die Lebensphase vor der Geburt und in den ersten drei Lebensjahren formuliert werden können.

Der Bericht ist durch das Engagement der Arbeitsgruppe in relativ kurzer Zeit entstanden. Er enthält eine detaillierte Analyse zur aktuellen wissenschaftlichen Datenlage und beleuchtet die verschiedenen Etappen der Ernährung in der Entwicklung des Kleinkindes. Er beginnt mit einer Aktualisierung des Themas der Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie des Stillens selbst. Er beschreibt die Grundlagen und Empfehlungen über die verfügbaren Säuglingsmilchsorten als Alternative, wenn nicht gestillt werden kann oder will, über die Einführung der Beikost und die zunehmende Einführung von fester Nahrung bei 2- und 3-Jährigen.

Das besondere Verdienst der Arbeitsgruppe ist, dass dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen nun Empfehlungen und Vorschläge für Massnahmen vorliegen, die auf aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen basieren, und die somit einen Beitrag zur Optimierung der Gesundheit kleiner Kinder leisten sollen. Die Empfehlungen sollen schliesslich koordiniert und übereinstimmend von den verschiedenen Akteuren in der Schweiz, wie den Kinderärzten (Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie), der Schweizerischen Gesellschaft für Geburtshilfe und Gynäkologie und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, umgesetzt werden. Zum weiteren



angesprochenen Personenkreis gehören Mütter- und Väterberaterinnen, Ernährungs- und Stillberaterinnen sowie Hebammen. Zusätzlich ergeben sich aus den Empfehlungen auch Leitlinien für die Beurteilung industrieller Produkte.

Daraus leitet sich ein weiteres Ziel dieses Expertenberichtes ab: Es sollen möglichst alle Akteure aus den verschiedenen Fachdisziplinen und den tragenden Organisationen dazu aufgefordert werden, verpflichtend miteinander zu kooperieren. Dies mit der Absicht, dass diese Empfehlungen einheitlicher formuliert und inhaltlich abgestimmt werden können. Somit können potenzielle Diskrepanzen vermieden werden, die aus Erfahrung bei der betroffenen Bevölkerungsschicht oft zu belastenden Unsicherheiten bei der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen führen.

Die Autoren haben sich bemüht, den Konsens verschiedener Fachdisziplinen auch bei bestehenden initialen Differenzen zu suchen und schliesslich zu finden. Nicht für alle Zusammenhänge und Empfehlungen liegen eindeutige wissenschaftlich belegte Beweise vor, zum Beispiel in Form von randomisierten kontrollierten Studien, doch wird es für viele praktisch relevante Themen solche voraussichtlich in absehbarer Zeit gar nie geben. Die Thematik ist zu wichtig und die Evidenz so überzeugend, dass es an der Zeit ist, entsprechende Empfehlungen zu formulieren.

Der Originalbericht wurde im September 2015 online auf der Homepage des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen publiziert (www.blv.admin.ch). Wir freuen uns, dass wir mit dieser Ausgabe der SZE die Möglichkeit haben, Ihnen eine gekürzte Version der Originalpublikation zur Verfügung zu stellen. Je breiter wir die Thematik streuen können, umso eher erreichen die Informationen alle an der Ernährung von Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern beteiligten Expertengruppen. Und den Autoren der Arbeitsgruppe gebührt ein herzlicher Dank für die grosse geleistete Arbeit!

Dr. Josef Laimbacher
 Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
 Chefarzt Jugendmedizin
 Ostschweizer Kinderspital
 Claudiusstrasse 6
 9006 St. Gallen
 E-Mail: josef.laimbacher@kispisg.ch

Leiter der Arbeitsgruppe «Die Ernährung während den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag»