



INFORMATION FÜR MEDIZINISCHE FACHPERSONEN

# DIE ENTSCHIEDENDEN 1000 TAGE FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT

## Die wichtigsten Punkte auf einen Blick

- Die ersten 1000 Tage – das ist die Zeit **von der Empfängnis bis zum Ende des zweiten Lebensjahres** – sind eine ganz besondere Zeit, in der sich das Baby unglaublich **schnell entwickelt**.
- **Die Ernährung in den ersten 1000 Tagen** beeinflusst die gesunde Zukunft massgeblich.<sup>1, 2, 3</sup>



Säuglinge zeigen während des ersten Monats einen 3,3-mal höheren Energiebedarf pro Kilogramm, im Vergleich zu einem Erwachsenen, um das rasante Wachstum zu unterstützen.<sup>9, 10</sup>



Eisen hat einen positiven Einfluss auf das Gehirnwachstum von Säuglingen.<sup>11-1</sup>



Humane Milch-Oligosaccharide (HMOs) wirken sich positiv auf den Aufbau einer ausgeglichenen Darmmikrobiota aus.<sup>5, 14</sup>

- **Muttermilch** enthält **alle wichtigen Inhaltsstoffe**, die ein Baby für eine gesunde Zukunft benötigt.
- Wir von Nutricia Milupa wissen, wie wichtig die Ernährung in den ersten 1000 Tagen ist und engagieren uns seit **40 Jahren in der Muttermilchforschung**. Die gewonnene Expertise wollen wir nutzen, um Sie in Ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen.

# DIE GRUNDLAGE FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT

## VOR- UND NACHSORGE IN DEN ERSTEN 1000 TAGEN

### Liebe Hebamme,

als Fachperson betreuen Sie werdende und frischgebackene Mütter und Väter physiologisch und psychologisch in den Wochen rund um die Geburt. Eltern treten mit immer vielseitigeren Themengebieten und über eine zeitlich längere Dauer an Sie heran. Sind die ersten paar Wochen mit Ihrer Hilfe bewältigt und das Selbstbewusstsein hinsichtlich der Versorgung des Babys gestärkt, kommen oft neue Fragen auf, vor allem zur gesunden Entwicklung des Babys.

**In den ersten 1000 Tagen – dem Zeitraum vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende des zweiten Lebensjahres – spielt die Ernährung, insbesondere die Muttermilch, eine wichtige Rolle für eine gesunde Zukunft.<sup>1, 2, 3</sup>**

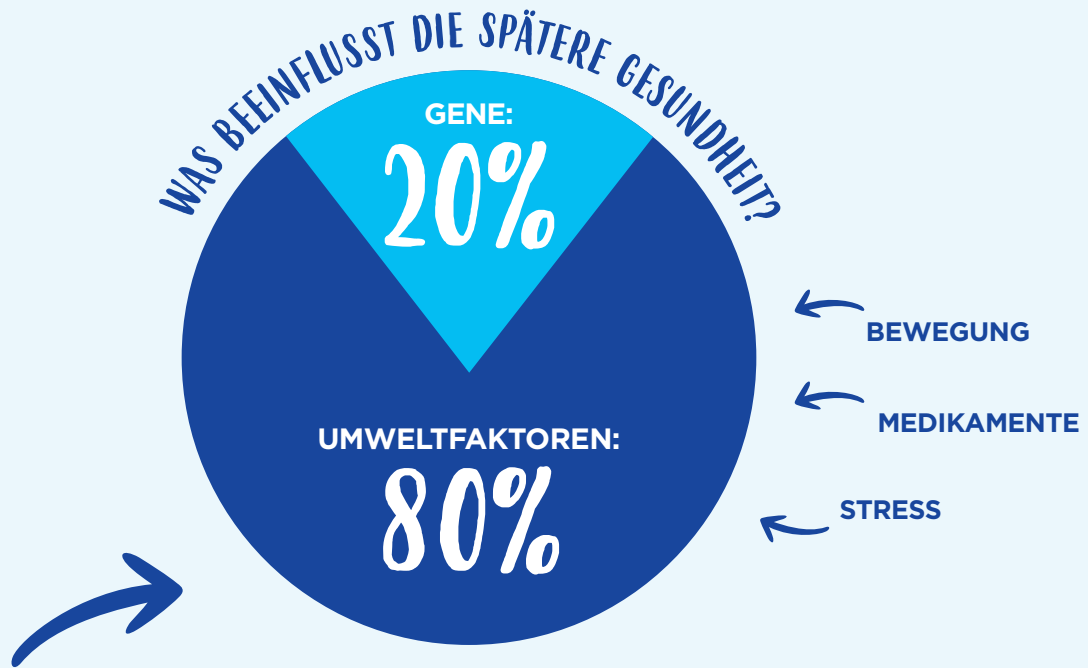
Nutrica Milupa ist der Experte für die frühkindliche Ernährung in den ersten 1000 Tagen. Über 500 Wissenschaftler engagieren sich seit 40 Jahren in der Muttermilchforschung. Diese Expertise wollen wir Ihnen anbieten, um Sie in Ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen.



# DIE ERSTEN 1000 TAGE

DIE ZEIT VON DER EMPFÄNGNIS BIS ZUM ENDE DES ZWEITEN LEBENSJAHRES

UMWELTFAKTOREN BEEINFLUSSEN DIE GESUNDE ZUKUNFT MEHR ALS DIE GENE.<sup>4</sup>



## VON BESONDERER WICHTIGKEIT: DIE ERNÄHRUNG

Sie spielt eine Schlüsselrolle in den ersten 1000 Tagen und hat grossen Einfluss auf das physische Wachstum, auf die kognitive Entwicklung sowie auf den Aufbau einer ausgeglichenen Darmmikrobiota.<sup>5-7</sup>



### WACHSTUM

Das Geburtsgewicht eines Säuglings verdoppelt sich durchschnittlich im ersten halben Lebensjahr.<sup>8</sup> Um das rasante Wachstum zu ermöglichen, ist unter anderem der altersgerechte Energiebedarf pro Kilogramm Körpergewicht bei Säuglingen 3,3-mal höher als bei einem Erwachsenen.<sup>9,10</sup>



### KOGNITIVE ENTWICKLUNG

Sowohl Eisen als auch eine erhöhte intrauterine und postnatale Versorgung mit Docosahexaensäure (DHA) können die Entwicklung des Gehirns positiv beeinflussen.<sup>11-13</sup>



### DARMMIKROBIOTA

Die Entwicklung der Darmmikrobiota wird durch die in der Muttermilch vorkommenden humanen Milch-Oligosaccharide (HMOs) und Bakterien positiv beeinflusst. Eine ausgeglichene Darmmikrobiota wiederum wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.<sup>14-16</sup>

# DIE ERNÄHRUNG IN DEN ERSTEN 1000 TAGEN

ENTSCHEIDENDER FAKTOR FÜR DIE GESUNDE ENTWICKLUNG



Für Sie als Fachperson ist klar: Stillen ermöglicht den besten Start ins Leben

## Vorteile für das Baby:

- **Antikörper** in der Muttermilch können vor Infektionen im Magen-Darm- und Atemwegstrakt schützen.<sup>17</sup>
- Stillen kann **Krankheiten vorbeugen**, die erst viel später im Leben auftreten, z.B. Typ-2-Diabetes und Allergien.<sup>18-21</sup>

## Vorteile für die Mutter:

- Der frühe Hautkontakt tut Müttern und Babys gut: Er fördert die **Mutter-Kind-Interaktion**.<sup>22</sup>
- Stillen kann das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs<sup>23</sup> und für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**<sup>24</sup> **reduzieren**.



WAS EIN KIND IN DEN ERSTEN 1000 TAGEN ISST UND  
WIE ES LEBT, BEEINFLUSST SEIN GESAMTES SPÄTERES LEBEN.

EINE INITIATIVE VON



**1.** Gluckman P, et al. 2010. *Genome Medicine* 2:14. **2.** Lillycrop KA, 2011. *Proc Nutr Soc* 70:64-72. **3.** Koletzko B, et al. 2014. *Ann Nutr Metab* 64:187-196. **4.** Tarry-Adkins JL, Ozanne SE, 2011. *Am J Clin Nutr.* Dec;94 (6 Suppl): 1765S-1771S. **5.** Furness JB, et al. 1999. *Am J Physiol*, 277(5Pt 1):G922-8. **6.** Hooper et al. 2001, *Science* 291:881-84. **7.** Godfrey et al. 2007. *Pediatr Res.* 61:5R-10R. **8.** SGP Wachstumskurven Paediatrica 2011. Vol. 22, Nr. 1. **9.** DACH-Referenzwerte 2015. Bezüglich der Nährstoffzufuhr, DGE, ÖGE, SGE. **10.** EFSA Journal 2014. 12(7):3760. **11.** Wachs TD, et al. 2014. *Ann NY Acad Sci* 1308:89-106. **12.** Carlson S, 2009. *Am J Clin Nutr* 89(suppl):678S-84S. **13.** Willatts P, 1998. *Lancet* 352:688-91. **14.** Wopereis H, et al. 2014. *Pediatr Allergy Immunol.* 25:428-438. **15.** Menella, et al. 2001. *Pediatrics* 107:88. **16.** Hausner H, et al. 2010. *Clin Nutr.* 29(1):141-8. doi: 10.1016/j.clnu.2009.11.007. Epub 2009 Dec 4. **17.** Kramer MS, et al. 2001. *JAMA* 285:4. **18.** Arenz S, et al. 2004. *Int J Obesity* 28:1247-256. **19.** Agostoni C, et al. 2009. *J Pediatr Gastroent and Nutr* 49:112-25. **20.** Darnton-Hill I, et al. 2004. *Public Health Nutr* 7(1A):101-21. **21.** Koletzko B, et al. 2009. *Am J Clin Nutr* 89:1836-45. **22.** Moore, et al. 2007. doi/10.1002/14651858.CD003519.pub4/information. **23.** Stuebe AM, Schwarz EB, 2009. *J Perinatology*, 30:155-162. **24.** Schwarz EB, et al. 2009. *Obstet Gynecol* 113(5):974-82.