

Stillen senkt das spätere Diabetesrisiko der Mütter

Datum: 26.07.2022

Original Titel:

Lactation Duration and Progression to Diabetes in Women Across the Childbearing Years. The 30-Year CARDIA Study

DGP - Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigten, dass Frauen, die ihre Kinder über mehr als 6 Monate stillten, im Vergleich zu den Frauen, die ihre Kinder nicht stillten, ein deutlich reduziertes Diabetesrisiko aufwiesen.

Stillen ist gut für das Kind. Viele haben schon einmal etwas über die positive Wirkung des Stillens für die kindliche Entwicklung gehört. Schließlich hat die Natur die Muttermilch perfekt auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt, sie enthält alle notwendigen Nährstoffe, zudem noch [Antikörper](#) gegen wichtige Krankheiten und nützliche [Bakterien](#). Aber nicht nur für das Neugeborene bringt das Stillen viele Vorteile mit sich, auch die Frauen profitieren nachhaltig von dem Stillen, wie zahlreiche Studien bereits aufzeigen konnten. So weisen Frauen, die stillen, eine schnellere Gebärmutterrückbildung nach der Geburt auf. Zusätzlich ist ihr Risiko für Brustkrebs, Eierstockkrebs und Bluthochdruck reduziert.

Ob und wenn ja welchen Einfluss Stillen auf das spätere Diabetesrisiko von Müttern nimmt, untersuchte nun eine groß angelegte US-amerikanische Studie. Die Studie lief insgesamt über einen Zeitraum von insgesamt 30 Jahren und untersuchte 1238 Frauen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren, die bei Studienbeginn kein Diabetes aufwiesen. Im Laufe der Studie brachten die Frauen ein oder mehrere Kinder zur Welt. Für alle Frauen waren Daten über die Dauer des Stillens vorhanden. Ob die Frauen im Laufe der 30-jährigen Studienlaufzeit an Diabetes erkrankten, wurde mit Hilfe von bis zu 7 Diabetestests überprüft.

Von den 1238 Frauen erkrankten 182 im Laufe der Studie an Diabetes. Die Dauer des Stillens stand in einem deutlichen Zusammenhang mit dem Risiko für eine Diabeteserkrankung. Im Vergleich zu Frauen, die nicht stillten, wiesen die Frauen, die zwischen 6 bis 12 Monaten stillten, ein um 48 % reduziertes Risiko für Diabetes aus. Ähnliche Ergebnisse konnten bei den Frauen gesehen werden, die mehr als 12 Monate lang stillten. Ihr Diabetesrisiko konnte im Gegensatz zu den Frauen, die nicht stillten, um 47 % gesenkt werden.

Die Studie ergänzt damit die bereits bekannten Fakten zur den gesundheitlichen Vorteilen des Stillens für Mutter und Kind. Frauen, die in dieser Studie ihre Kinder über mehr als 6 Monate stillten, wiesen im Vergleich zu den Frauen, die ihre Kinder nicht stillten, ein deutlich reduziertes Diabetesrisiko auf.

Referenzen:

Gunderson EP, Lewis CE, Lin Y et al. Lactation Duration and Progression to Diabetes in Women Across the Childbearing Years. The 30-Year CARDIA Study. JAMA Intern Med. doi:10.1001/jamainternmed.2017.7978

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“