

VSLÖ

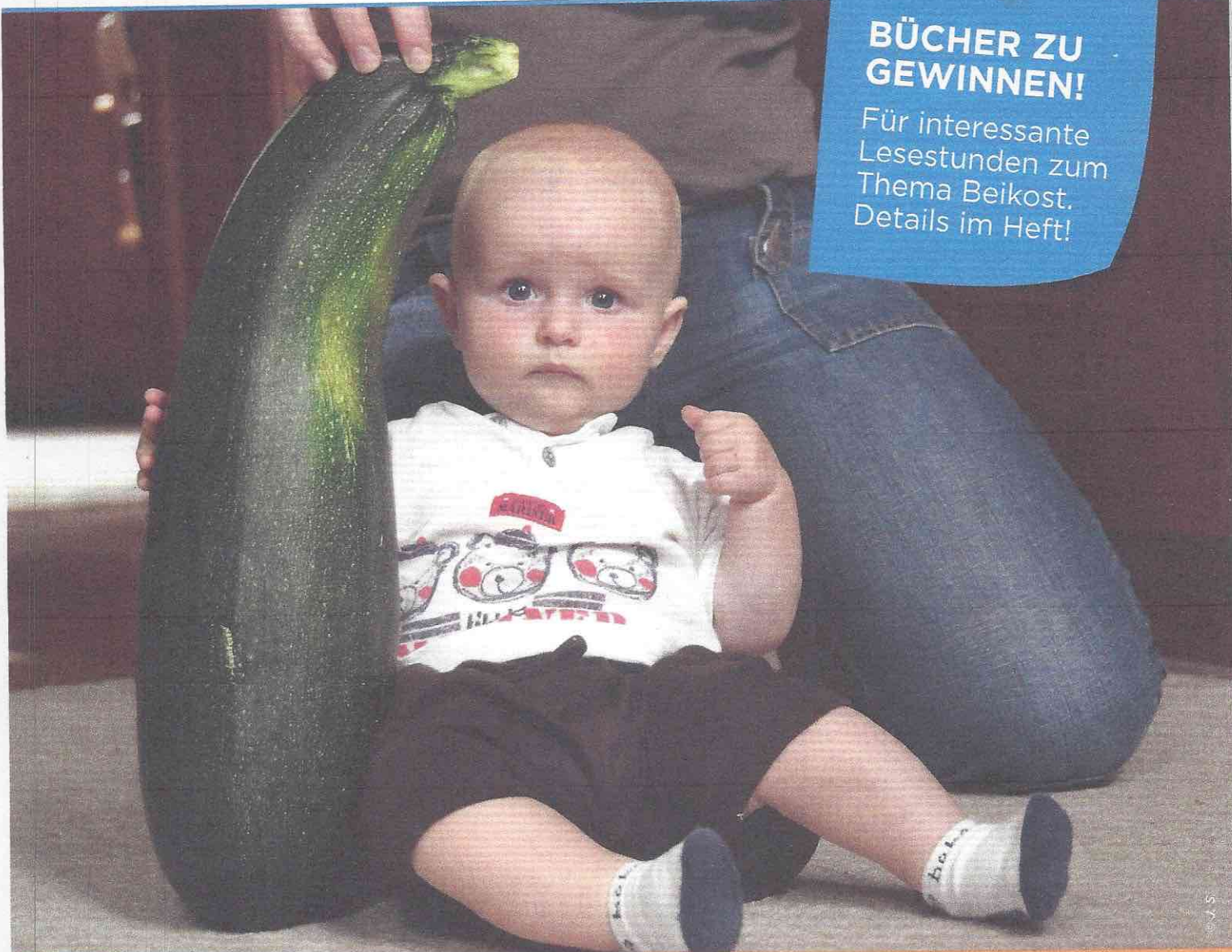
Frühjahr 2017

Verband der Still- und Laktations-
beraterInnen Österreichs IBCLC

news

BÜCHER ZU GEWINNEN!

Für interessante
Lesestunden zum
Thema Beikost.
Details im Heft!



BIN ICH BEREIT?

Von der Muttermilch
zum Familientisch - die
aktuellen Empfehlungen
zur Einführung von
Babys Beikost.

GEMÜSE & CO.

Lust und Frust beim
Zufüttern und wie
die Kinder „auf den
Geschmack kommen“.
Eine Mama erzählt!

HEISSES EISEN

Über das essentielle
Spurenelement Eisen.
Warum es so wichtig ist
und welche Nahrungs-
mittel es enthalten.

Flexibilität im Trend

Buchautorin Mag.^a Ingeborg Hanreich im Interview

Liebe Frau Mag.^a Hanreich, das Kochen und Verkosten von Babybreien ist ja auch das Highlight Ihres Unterrichts im Fach Ernährung und Diätetik beim Studiengang Hebammen an der FH Campus Wien. Was ist denn da das große „Aha-Erlebnis“ bei den Studierenden?

Die größte Überraschung ist sicherlich, wie komplett anders der Geruch, der Geschmack und die Textur von Gläschenbreien im Vergleich zum Selbstgekochten sind. Das fällt schon beim einfachen Karottenbrei auf, ist aber beim Zucchini-Kartoffel-Gläschen einer Eigenmarke, das mit Reis und Wasser gestreckt wird, wirklich extrem. Obstbreie hingegen werden eher als wohlschmeckend eingestuft. Dazu kommt bei den HebammenstudentInnen noch die Erfahrung, dass Selberkochen keine Hexerei ist. Manchen kennen Breie und Babymenüs bereits aus den eigenen Familien, für andere sind sie gänzlich neu.

Ihre Bücher gehören ja quasi zu den Standardwerken in Sachen Babynahrung. Jedoch ändern sich die Empfehlungen immer wieder. Wo geht der Trend aktuell hin?

Die österreichischen Beikostempfehlungen sind erstellt und werden laufend adjustiert, zum Beispiel bei Kuhmilch oder Gluten. Ca. 60 ExpertInnen haben dabei ihr Wissen zur Verfügung gestellt, um die Empfehlungen zu vereinheitlichen. In Deutschland schließen sich große Organisationen gerade zu einem staatlichen Empfehlungsgremium zusammen. Der Trend in der Praxis ist jedoch gerade eher gegenläufig, egal ob beim (Langzeit-) Stillen oder bei dem Achten auf Beikost-Empfehlungen. Die junge Generation möchte oftmals von klaren Vorgaben Abstand nehmen, dabei wird aber oft übersehen, dass dahinter wichtige Erkenntnisse verborgen liegen, die z.B. in meinen

Muster-Beikostplänen eingearbeitet sind. Der allgemeine Trend geht aber Richtung Einfachheit und Flexibilität.

Wie beraten Sie zurzeit Eltern, die Sie als Ernährungswissenschaftlerin um Rat in Sachen Babynahrung fragen? Wo sehen Sie die Vorteile/Nachteile von Breinahrung vs. Baby led weaning, das eben „in aller Munde“ ist?

Abgesehen von der persönlichen bzw. telefonischen Beratung und den Anfragen per Mail bin ich auch in EKIZ oder Hebammenpraxen in Elternrunden beratend im Einsatz. Termine findet man auf meiner Homepage www.hanreich-verlag.at. Und ja, BLW ist eine von England kommende Methode (wo auch teils ganz andere Empfehlungen gelten), die in ihren Ansätzen sehr zu begrüßen ist. Es war immer schon sinnvoll, Kinder nicht zum Essen zu zwingen, ihnen Nahrung (auch) in die Hand zu geben oder nehmen zu lassen. Neu ist an BLW primär die Ausschließlichkeit. BLW mag nicht für jedes Kind passen, ja evtl. sogar dazu führen, dass nicht gestillte Kinder unterversorgt sind. Bei gestillten Kindern geht eine sehr späte, von den Mengen her nennenswerte Beikostversorgung oft auf Kosten der Mutter, die dann spezielle Achtsamkeit braucht. Daher sprechen sich auch die aktualisierten Handlungsempfehlungen des „Netzwerks Junge Familie“ (2016) nicht für BLW aus, da der Nachweis der Sicherheit fehlt und keine Studien belegen, dass „Baby led weaning“ im Vergleich zur Breifütterung ein langfristig gesünderes Ernährungsverhalten fördern kann. Das „Netzwerk Gesund ins Leben“ empfiehlt eine schrittweise, altersgerechte Einführung von Breikost in Kombination mit Fingerfood, wie das bisher schon der Fall war. Die Beikostpläne aus meinem Buch „Essen und Trinken im Säuglingsalter“ können nach wie vor einen guten Anhalt für unsichere Eltern liefern. Egal ob Gläschen oder Selbstgekochtes, Brei & Fingerfood

oder BLW: Die Eltern müssen eine gute Auswahl treffen und das Kind bestimmt das „Ob und Wieviel“. Ich glaube, man darf sich der Verantwortung für eine babygerechte Auswahl nicht entziehen. Das bedeutet auch, auf Ölmenge und -qualität, Fleisch oder eisenreiche Beilagen, Zinklieferanten & Saftmenge bzw. Obstanteil zu achten. Gerade die Ölmenge wird bei BLW oft vergessen. Viele Eltern greifen daher nach wie vor auf mein Buch „Rezepte und Tipps für Babys Beikost“ zurück, weil hier ab dem 10. Monat babygerechte Familienrezepte geboten werden. Fingerfood UND Brei ist sicher eine gut versorgende Kombination.

Ein Wort auch zu Ihrem Schwerpunkt Ernährung in der Schwangerschaft - gibt's da ein „Rezept“ in aller Kürze?

Eine ausgewogene Ernährung - 1/3 tierisch und 2/3 pflanzlich - gilt noch immer als Basis.

Um Listeriose und Toxoplasmose zu vermeiden, reicht es jedoch nicht, nur rohe tierische Lebensmittel zu meiden (Fleisch wie auch Produkte aus Rohmilch), sondern auch vorgeschnittene Salate und Oliven. Daher verweise ich gerne auf das Buch „Essen und Trinken in der Schwangerschaft“ für nähere Information.

Arbeiten Sie gerade an einem neuen Buch oder erscheinen überarbeitete Ausgaben Ihrer Bücher?

Es ist soeben mein 2. Kinderbuch „Die Geschichte vom himmelblauen Löwen im Seelensee“ erschienen. Nach mehr als 20 Jahren Babyernährung tat die Abwechslung gut. Im Frühsommer geht es aber mit neuer Tatkraft an Überarbeitungen der Babyratgeber. Recherchen laufen schon, Anregungen von Seiten der StillberaterInnen sind mir aber immer gerne willkommen!

Veronika Stampfl-Slupetzky



Innsbruck interdisziplinär ...

Großes Aufsehen haben im Jahr 2016 die Veröffentlichungen im Lancet zum Thema „Stillen – das neue Normale?“ hervorgerufen. Der Wert des Stillens und der Muttermilch für das

Kind, die Mutter (Eltern) und die ganze Gesellschaft wurde ausdrücklich betont. Dr.ⁱⁿ Diana König, IBCLC, wird den TeilnehmerInnen dieses Wissen bei der **interdisziplinären Tagung am 9. Juni 2017** im Haus der Begegnung Innsbruck neu ins Bewusstsein rufen. Dr.ⁱⁿ Sarah Baumgartner-Sigl, IBCLC, ist wie viele begeistert von der Muttermilch und wird die Bedeutung für Babys in den verschiedenen Stadien ihrer Entwicklung detailliert erklären, denn die Muttermilch passt sich in allen Situationen den Bedürfnissen des Babys an. Damit ist sie ein einzigartiges Nahrungsmittel, das Babys eine optimale Entwicklung ermöglicht. Weitere Themen sind das Abpumpen von Hand und mit der Pumpe, ausserdem soll dank Dr. Christof Weis-

ser „Licht“ in den Dschungel der von den Firmen angebotenen Produkte gebracht werden.

Und ganz spannend die Thematik, dass eine hohe Flüssigkeitsgabe i.v. vor der Sectio an Frauen nicht nur deren Initiale Brustdrüsenanschwellung negativ beeinflusst, sondern auch beim Kind eine sehr rasche und hohe Gewichtsabnahme nach sich zieht. Dr. Michale Rohde, IBCLC, wird die Zusammenhänge und Folgen erklären.

Last but not least wird Gabriele Nindl, IBCLC und Direktorin des Europäischen Instituts für Stillen und Laktation EISL begründen, warum sich Veränderungen am besten im Team mit interdisziplinärer Zusammenarbeit umsetzen lassen. Anmeldung und Details unter **www.stillen.at**.

Netzwerk Stillen Tirol ...

Expertinnen aus dem Gesundheitsbereich in Tirol haben sich 2016 zum NEST – Netzwerk Stillen Tirol zusammengeschlossen, um sich für eine verstärkte Förderung der Kompetenzen in der Stillberatung in Tirol einzusetzen. Sie können auch schon Erfolge verbuchen. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe der VSLÖ news. Der zweite Impulsabend des NEST wird am **4. April von 17.00 bis 19.00 Uhr** in der FH für Gesundheit am Innrain in Innsbruck stattfinden.



Interdisziplinäre Fachtagung Stillen
Innsbruck, 09.06.2017

Besondere Bedürfnisse stillen – Stillkongress
Treffen am Ossiachersee, 20. – 21.10.2017



CERPs International Fortbildung
Salzburg, 24. – 28.05.2017



Angebote des Europäischen Institutes für Stillen und Laktation:
Seminarreihe intensiv klassisch
Seminar 2 Gröbming: 11.10. – 14.10.2017
Seminar 2 Wien: 11.01. – 14.01.2018
Seminar 3 Gröbming: 25.04. – 29.04.2018

Still-ZEIT
Innsbruck: 05.04. – 06.04., 10.05. – 11.05., 31.05. – 01.06.2017
Wien: 22.09. – 23.09.2017, 29.09. – 30.09.2017, 17.11. – 18.11.2017
Salzburg: 06.11. – 09.11.2017

Still-BEGINN
Wien: 12. – 15.06.2017

Teamschulungen für Kliniken und Ärzte, BFHI-Schulung, ... aktuell und evidenzbasiert! Termine und Zeiten nach Bedarf – Anmeldung und Information: annemarie.kern@stillen-institut.com

Impressum

M, H, V: Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs VSLÖ, Lindenstr. 20, 2362 Biedermannsdorf.
ZVR-Zahl: 962644841.
Für den Inhalt verantwortlich: Eva Maximiuk
Redaktion: Andrea Hemmelmayr, Vroni Gorels, Susanne Grausgruber, Eva Maximiuk, Ina Mayer
Anzeigen: Andrea Obergruber
Schlussredaktion: Mag.^a Veronika Stampfl-Slupetzky
Layout: www.h13.at
Druck: www.eindruck.at

Das Kopieren und Weitergeben der VSLÖnews ist möglich & erwünscht!

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe oder Artikel externer Autoren zu redigieren und zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht zwingend die Meinung der Redaktion wider. Satz- und Druckfehler vorbehalten!

VSLÖ - Kontakt

www.stillen.at, info@stillen.at, president@stillen.at

Wir freuen uns über Feedback, Artikel, Themenvorschläge und neue Redaktionsmitglieder!

Nächster Redaktionsschluss: VSLÖnews 14.04.2017, Mail an: eva.maximiuk@gmx.at