

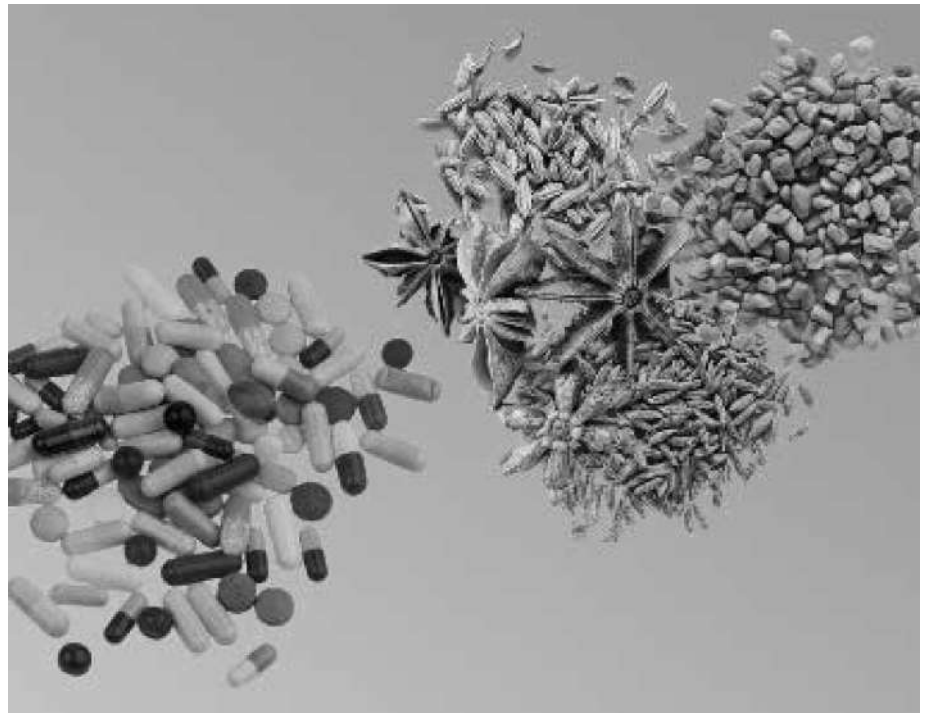
Galaktogoga – was hilft wirklich?

Mittel zur Milchsteigerung sind nicht unumstritten

Zwischen 30 und 60 Prozent der Mütter, die vorzeitig abstillen geben «zu wenig Milch» als Abstillgrund an.(1–3) Dies steht in krassem Gegensatz zu der immer wieder kolportierten Aussage, dass mindestens 95 Prozent aller Frauen in der Lage seien, ausreichend Milch für ihre Kinder zu bilden. Auch die Tatsache, dass es schon seit langer Zeit und in fast allen Kulturen Lebensmittel und Getränke oder Kräuter gibt, die jungen Müttern zur Steigerung der Milchmenge empfohlen werden, zeigt, dass es wohl schon immer Frauen gab, die ein Problem mit der Milchmenge hatten.

Unter dem Begriff Galaktogoga werden Medikamente oder andere Substanzen zusammengefasst, die den Beginn, die Aufrechterhaltung oder die Steigerung der mütterlichen Milchproduktion fördern sollen. Dabei sind die genauen Wirkmechanismen dieser Mittel oftmals ungeklärt und auch zur Frage der tatsächlichen Wirksamkeit gibt es kaum evidenzbasierte Aussagen.

Es ist immer wieder spannend, welche unterschiedlichen Ratschläge junge Mütter erhalten, damit ihre Milch gut und reichlich fließen soll. So gibt es beispielsweise in Zimbabwe Empfehlungen, bei zu wenig Milch im Kochwasser von Mais gekochte Blätter von Süßkartoffeln (*Ipomoea batatas*)(4) zu essen. Bei uns kursieren Rezepte für Milchbildungskugeln, deren Hauptbestandteile Weizen, Gerste, Hafer und Zucker sind. Weit verbreitet ist auch der Rat, dass stillende Mütter Bier oder Malzbier trinken sollen. Bier – sowohl alkoholhaltiges als auch alkoholfreies – scheint in der Tat den Prolaktinspiegel sowie die Milchmenge zu erhöhen, vermutlich über ein Kohlenhydrat aus der darin enthaltenen Gerste. Außerdem fördern der in Bier enthaltene Alkohol und Hopfen die Entspannung der Mutter und bei entspannten Müttern fließt die Milch besser. Wie so oft, fehlen aber auch hier verlässli-



che wissenschaftliche Belege, dass Bier tatsächlich zuverlässig zu einer Steigerung der Milchmenge führt.(5) Da sich jedoch gezeigt hat, dass Alkoholenuss der stillenden Mutter dazu führt, dass die Kinder anschließend weniger Milch an der Brust trinken und zudem Alkohol in der Stillzeit sehr zurückhaltend konsumiert werden sollte, kann Biertrinken zur Milchsteigerung nicht wirklich empfohlen werden.(6)

Der Einsatz von Medikamenten zur Steigerung der Milchmenge erfolgt bislang in der Regel im Rahmen einer Off-Label-Therapie(7), das heißt, die therapeutische Verwendung einer Substanz erfolgt außerhalb der Indikation oder der Personengruppe, für die eine offizielle Zulassung durch die entsprechenden Behörden besteht. Deshalb sollten Off-Label-Verordnungen nur dann erfolgen, wenn es dafür gültige Leitlinien, allgemein anerkannte Empfehlungen oder ausreichend unterstützende wissenschaftliche Literatur gibt. Diese fehlen jedoch oftmals. Im Zweifelsfall haftet bei einer Off-Label-Therapie der verordnende Arzt und geht damit ein nicht klar kalkulierbares Risiko ein. Dies führt

nicht selten dazu, dass Ärztinnen und Ärzte sich scheuen, entsprechende Verordnungen auszustellen. Zusätzlich sorgen Zulassungseinschränkungen für Metoclopramid(8) und Rote Hand Briefe, in denen vor den kardialen Risiken von Domperidon(9) gewarnt wird, für Unsicherheit und Verwirrung, wenn es um den Einsatz von Medikamenten zur Steigerung der Milchmenge geht.

Pflanzliche Zubereitungen

Kräuter, Kräutertees und andere pflanzliche Zubereitungen bringen ganz generell das Problem mit sich, dass sie meist nicht standardisiert und in kontrollierter Qualität verfügbar sind. Unerwünschte Beimischungen sind nicht ohne weiteres erkennbar und können Gefahren bergen.

Insbesondere im deutschsprachigen Raum erfreuen sich so genannte Milchbildungs- oder Stilltees großer Beliebtheit. Meist handelt es sich dabei um eine Mischung aus Fenchel, Kümmel, Anis und weiteren Kräutern in unterschiedlichen Mischungsverhältnissen. Einen Beleg für die Wirksamkeit dieser Teemischungen gibt es nicht,

allerdings durchaus Anzeichen dafür, dass insbesondere der übermäßige Konsum dieser Tees durch die Mutter zu Bauchproblemen beim gestillten Kind führen kann. Deshalb sollten stillende Frauen solche Tees – wenn überhaupt – nur in Maßen (eine bis maximal drei Tassen täglich) trinken.

Bockshornklee (*Trigonella foenum graecum*)

Es gibt Berichte darüber, dass Bockshornklee das Wachstum der Brustdrüse anregt und dass die in ihm enthaltenen Phytoöstrogene und Diosgenin einen positiven Einfluss auf die Milchbildung haben(10). Da Bockshornklee die Schweißproduktion anregt und die Brustdrüse eine modifizierte Schweißdrüse darstellt, gibt es auch die Theorie, dass dieser Zusammenhang für den Wirkmechanismus verantwortlich sei. Eine Studie zeigt eine Steigerung der Milchmenge bei Anwendung von Bockshornklee(11), die allerdings nicht sehr ausgeprägt war. Es existieren mehrere Berichte von Müttern über milchsteigernde Effekte innerhalb von 24 bis 72 Stunden nach Beginn der Anwendung.(6) Als Nebenwirkungen werden der Ahornsirup ähnliche Geruch von Urin, Muttermilch und Schweiß berichtet sowie Durchfall und eine Verschlimmerung der Symptome bei Asthma oder Hypoglykämie.(12) Nebenwirkungen beim Kind sind bislang nicht bekannt. Schwangere sollten von der Verwendung Abstand nehmen, da er Uteruskontraktionen auslösen kann.

Mariendistel (*Silybum marianum*)

Studien in der Human- und Veterinärmedizin berichten von einer milchbildungsfördernden Wirkung in der Versuchsgruppe im Vergleich mit Kontrollgruppe, die lediglich ein Placebo erhalten hat. Der Effekt beruht wahrscheinlich auf der östrogenen Wirkung der Inhaltsstoffe Silibinin, Silidianin und Silichristin. Als Nebenwirkungen werden gelegentlich Verdauungsstörungen (Übelkeit, Durchfall) und allergische Reaktionen angegeben.(10)

Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

Bereits im ersten Jahrhundert vor Christus wurde Fenchel als Mittel zur Milchsteigerung erwähnt. Die pharmakologische Wirkung beruht auf den Inhaltsstoffen Trans-Anethol und Estragol, die beide eine östrogene Wirkung aufweisen(10). Schädliche Nebenwirkungen wurden bislang nicht berichtet, doch warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin vor einem übermäßigen Genuss aufgrund der gemessenen mittleren und hohen Gehalte an Pyrrolizidinalkaloiden in Fencheltee. Im Tierversuch haben sich

bestimmte Pyrrolizidinalkaloide als genotoxische Kanzerogene erwiesen.(13)

Anis (*Pimpinella anisum*)

Anis enthält ebenso wie Fenchel Anethol und Estragol als pharmakologisch wirksame Bestandteile und ist analog zu bewerten.(10)

Geißbraute (*Galega officinalis*)

Zu Beginn des letzten Jahrhunderts wurde festgestellt, dass Geißbraute die Milchleistung von Kühen erhöht. Kontrollierte Studien beim Menschen fehlen, über eventuelle Nebenwirkungen bei Mutter und Kind sowie den Übergang in die Muttermilch ist nichts bekannt. Es gibt einen Bericht über Hypotonie, Lethargie, Erbrechen und Saugschwäche bei zwei gestillten Säuglingen, deren Mütter einen Tee aus Süßholzextrakt, Fenchel, Anis und Geißbraute getrunken hatten. Die Symptome verschwanden nach Absetzen des Tees und einer Stillunterbrechung.(14)

Shatavari/Indischer Spargel (*Asparagus racemosus*)

Studien zu dem vor allem in der ayurvedischen Medizin eingesetzten Shatavari ergeben widersprüchliche Ergebnisse. Als möglicher Wirkmechanismus wird die östrogene Wirkung des in ihm enthaltenen steroidal Saponins angenommen. Angaben zu Nebenwirkungen und Übertritt in die Muttermilch fehlen.(6,10)

Meerrettichbaum (*Moringa oleifera*)

Moringa oleifera wird derzeit mit einer Vielzahl von positiven Wirkungen in Verbindung gebracht. Studien zu *Moringa oleifera* ergaben eine signifikante Erhöhung des Prolaktinspiegels sowie der Milchmenge. Allerdings sind diese Studien aufgrund geringer Probandenzahlen und des Studiendesign

Embryotox ist umgezogen! Neue Adresse und neue Telefonnummer:

**Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für
Embryonaltoxikologie**

Charité-Universitätsmedizin Berlin

**Augustenburger Platz 1
13353 Berlin**

Tel. +49 (0)30 450-52 57 00

Fax +49 (0)30 450-52 59 02

kritisch zu bewerten. Außerdem fehlen Erklärungen zum Wirkmechanismus. Da andererseits über leberschädigende Wirkungen berichtet wird und es keine Informationen über den Übertritt in die Muttermilch und potentielle Nebenwirkungen beim Kind gibt, sollten Präparate mit *Moringa oleifera* mit Vorsicht verwendet werden, bis weitere aussagekräftige Studien vorliegen.(15-17)

Medikamente zur Steigerung der Milchmenge

Das im Hypophysenvorderlappen gebildete Prolaktin ist entscheidend für die Milchbildung. Daher ist es nicht überraschend, dass Substanzen, die zu einer Erhöhung des Prolaktinspiegels führen, zur Steigerung der Milchmenge eingesetzt werden. Die als Galaktogoga eingesetzten Substanzen erhöhen zwar den basalen Prolaktinspiegel im Serum, doch dessen Höhe steht nicht in direktem Zusammenhang mit der Milchsyntheserate oder der gemessenen Milchmenge. Diese Tatsache erfordert neben dem Fehlen von wirklich aussagekräftigen Studien, den möglichen Nebenwirkungen und der bereits erwähnten Problematik der Off-

Überlegungen vor dem Einsatz von Galaktogoga

- Liegt wirklich ein echter Milchmangel vor?
- Wurde das Stillmanagement überprüft? Der wichtigste Faktor zur Steigerung der Milchmenge ist die regelmäßige und effektive Entleerung der Brust. Fehlt die Stimulation der Brust durch Anlegen oder mechanische Entleerung, wird auch ein Galaktogogum keinen Erfolg zeigen.
- Natürlich ist nicht gleichzusetzen mit ungefährlich. Jede Substanz, die eine Wirkung zeigt, kann auch Nebenwirkungen haben. Dies gilt für alle Substanzen, auch naturheilkundliche Mittel wie Kräuter oder Kräutertees. Der Einsatz von Galaktogoga sollte immer von einer entsprechend ausgebildeten Fachkraft begleitet werden.
- Es gibt nur sehr wenige Studien, die die Wirksamkeit von Galaktogoga stützen. Die wenigen handwerklich solide durchgeführten Studien kommen zu widersprüchlichen Ergebnissen. Anekdotische Berichte und persönliche Erfahrungen sind keine Evidenz für Wirksamkeit und Unbedenklichkeit. Wegen dem fehlenden Wirksamkeitsnachweis und aufgrund möglicher Nebenwirkungen sieht die Academy of Breastfeeding Medicine zurzeit davon ab, irgendwelche Galaktogoga zu empfehlen.(20)