



GESUND ESSEN

Stillen beugt Übergewicht vor

Muttermilch ist die maßgeschneiderte Ernährung für den Säugling. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, reif geborene, normalgewichtige Kinder bis zum sechsten Monat ausschließlich zu stillen. „Viele gesundheitliche Beeinträchtigungen, die ein Mensch im späteren Leben erleiden kann – Essstörungen, Übergewicht, hohe Cholesterinwerte, Herzin-

farkt, ernährungsbedingte Krebsarten – können durch das Stillen verhindert werden“, sagt Anita Schoberlechner, Präsidentin der Still- und Laktationsberaterinnen.

Was Sie noch zur gesunden Ernährung wissen müssen: im Magazin „Besser leben, besser essen – so geht's!“ Erhältlich in Büros der Kleinen Zeitung und online: www.kleinezeitung.at/shop

