

# Het borstvoedingsdebat

## Meer emotie dan feiten

**Over borstvoeding lijkt nauwelijks rustig gesproken te kunnen worden. Vrouwen die de fles geven, krijgen het verwijt dat hun kind daarvan ziek en dom wordt, Borstvoedende vrouwen moeten aanhoren dat ze zich laten reduceren tot 'melkvee', Wat is er eigenlijk echt bewezen over het nut van moedermelk? Feiten en fictie geïnventariseerd.**

Onlangs brandde de discussie weer los, zoals dat ieder jaar zeker een paar keer gebeurt. 'Borstvoeding verhoogt het IQ van kinderen,' maakten Britse wetenschappers bekend na een onderzoek onder 3000 kinderen. Zij die groot waren gebracht met moedermelk zouden een voorsprong hebben van bijna 7 punten, op een IQ-gemiddelde van 100, vergeleken met kinderen die met de fles waren gevoed. Gejuich in het ene kamp, scepsis in het andere, Kampen? Ja. Over borstvoeding lijkt nauwelijks rustig en evenwichtig gesproken te kunnen worden. Of je nu wetenschapper bent of leek, moeder of vader of kinderloos: je schijnt altijd een heftig, gelovig of niet-gelovig standpunt te moeten innemen over (de effecten van) borstvoeding. Er is ook ruimte genoeg voor een eigen, welgevallige interpretatie van onderzoeksgegevens. De discussie over borstvoeding en IQ bijvoorbeeld woedt al sinds 1929, toen wetenschappers voor het eerst op een mogelijk verband stuitten.

Sindsdien blijkt uit de ene studie wel, en uit de andere weer niet dat borstgevoede kinderen slimmer zijn. Ieder 'kamp' kan dus altijd beweren dat de wetenschap het zegt. Kijken we naar wat de wetenschap over borstvoeding zegt, en vooral hoe, dan blijkt de woordkeus vaak niet neutraal. Onderzoeksinstituut TNO schrijft in een artikel uit 2005: 'Acht van de tien moeders in Nederland starten met borstvoeding en gezien de positieve gezondheidseffecten van borstvoeding voor moeder en kind *moet dat* aandeel omhoog. De meeste moeders stoppen er ook nog eens *te vroeg* mee, ze gaan *te snel* over op kunstvoeding'. TNO schrijft ook: 'Een *breed scala aan positieve* gezondheidseffecten van borstvoeding is wetenschappelijk aangetoond.' Borstvoeding zou bovendien ook een *betere motorische* ontwikkeling bevorderen.

Het Voedingscentrum zit op dezelfde lijn en komt op zijn website met het volgende advies aan (aanstaande) moeders: 'Borstvoeding is de *beste* voeding voor baby's. Moedermelk bevat waardevolle voedings- en afweerstoffen die kinderen *nodig hebben* voor hun groei, ontwikkeling en

gezondheid. Baby's profiteren daarvan optimaal als ze *ten minste zes maanden* borstvoeding krijgen.'

Drie ferme zinnen zijn dit. Borstvoedingsdeskundige Pieter Sauer, hoogleraar kindergeneeskunde in Groningen, zou ze alle drie willen afzwakken of zelfs verwerpen. 'Het zijn heel stellige boodschappen die onvoldoende wetenschappelijk onderbouwd zijn,' zegt hij ronduit.

Die zes maanden bijvoorbeeld is een dogma geworden dat in ieder advies terugkeert en dat is overgenomen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Die beveelt dit aan alle vrouwen ter wereld aan. Maar, zegt Sauer, die tijd is arbitrair. 'In geen enkele studie is het verschil onderzocht tussen vier en zes maanden borstvoeding. Onderzoeken die erop wijzen dat borstvoeding een klein gezondheidsvoordeel geeft, eindigen allemaal bij vier maanden.' Sauer onthult dat de auteur van het WHO-advies - in een telefoongesprek met een hierover ontstemde collega van Sauer ook heeft toegegeven dat er geen wetenschappelijk bewijs is dat zes maanden optimaal zou zijn. Het effect van moedermelk op (de ontwikkeling van) kinderen is sowieso niet goed te onderzoeken. Om te beginnen valt al niet te bepalen of een positief effect te maken heeft met de samenstelling van de moedermelk of met het geven van de borst op zich. 'Terwijl dat toch echt iets anders is,' zegt de hoogleraar. 'Het is heel goed mogelijk dat een moeder die een paar keer per dag met haar kind aan de borst zit, andere of intiemere prikkels overdraagt dan ouders die de fles geven. Mogelijk leidt borstvoeding tot meer, of andersoortige aandacht voor het kind en heeft dat een positief effect op de ontwikkeling - dus niet zozeer de melk zelf.'

Of neem dat veel bezongen hogere IQ, zegt Sauer. 'Als borstgevoede kinderen al een hoger IQ hebben, wat niet vaststaat, dan moet daarbij gezegd worden dat uit onderzoek blijkt dat het IQ van kinderen ook stijgt als ouders meer met hun kind bezig zijn. Wat dus de vraag opwerpt: is de moedermelk bevorderlijk voor de intellectuele ontwikkeling of zit het 'm in de aandacht voor het kind?'

Wetenschappelijk niet zuiver is ook dat groepen kinderen die flesvoeding krijgen, worden vergeleken met kinderen van wie de moeders voor borstvoeding kiezen. 'Elk goed wetenschappelijk onderzoek begint met "randomiseren". Dat betekent dat je het lot laat bepalen wie middel A en wie middel B krijgt. Bij borstvoeding is dat onmogelijk. Onderzoekers kunnen niet tegen de ene moeder zeggen: u moet borstvoeding geven, en tegen de ander: u mag dat niet.'

Dit bezwaar telt extra zwaar omdat moeders die voor kunstvoeding kiezen vaak een iets andere culturele en sociaaleconomische achtergrond hebben dan moeders die borstvoeding geven. In sommige landen is borstvoeding typisch iets voor de armen, in andere landen is het juist een privilege van

de rijken. In Nederland bijvoorbeeld zijn moeders die (lang) borstvoeding geven gemiddeld wat ouder en hoger opgeleid.

Nu is IQ in hoge mate erfelijk bepaald. Wat de vraag oproept: erven kinderen de slimme genen van hun moeder of geeft haar melk een intellectuele *boost*? 'Het is onmogelijk om binnen een land een groep moeders die borstvoeding geeft te vergelijken met precies eenzelfde soort groep die flesvoeding geeft: stelt Sauer vast. 'Door al die verstoringen kun je nooit echt betrouwbaar onderzoek doen naar hoe het hun nageslacht vergaat. Daardoor kunnen mens en eindeloos blijven steggelen over de uitkomsten van al die onderzoeken.'

Welles, nietes. Zo gaat het ook in de discussie over borstvoeding en allergie. In 2007 meldde de *British Medical Journal* dat langdurige borstvoeding - drie maanden of langer - kinderen niet beschermt tegen het krijgen van allergische aandoeningen op een leeftijd tot 6 jaar. Eerdere onderzoeken lieten zien dat borstvoeding juist wel leidt tot minder eczeem, astma, hooikoorts en voedselallergie. De wetenschappers die dat effect niet vinden, schrijven in de *BMJ* dat die oude onderzoeken een 'slechte methodologische opzet' hadden. Wat blijft er al met al over van dat 'brede scala aan positieve gezondheidseffecten'? Nadelen heeft borstvoeding in ieder geval nauwelijks. Het kan wel zwaar en belastend zijn voor vrouwen, omdat het voeden van hun baby volledig op hen neerkomt - ook 's nachts. En uit meerdere onderzoeken is gebleken dat moedermelk licht vervuild kan zijn. Vetoplosbare stoffen zoals PCB's en dioxinen kunnen in de melk belanden en enigszins schadelijk zijn voor het kind, met name, o ironie, voor diens motorische ontwikkeling die zo 'gestimuleerd' zou worden door borstvoeding. Kunstvoeding bevat alleen plantaardige vetten en is daarom niet verontreinigd. Van de gezondheidsvoordelen die overtuigend zijn aangetoond, heeft het RIVM een heldere opsomming gemaakt (zie kader). Het gaat zegge en schrijven om vier onomstreden positieve effecten voor kinderen: zij lijden gemiddeld minder aan maagdarminfecties, middenoorontsteking, overgewicht en hoge bloeddruk. En hun moeders krijgen minder vaak reuma. Dat vrouwen die borstvoeding geven minder vaak borstkanker krijgen, is volgens het RIVM slechts 'mogelijk' - terwijl dit heel vaak als voordeel wordt genoemd. Uit een meta-analyse van alle onderzoeken naar de vraag of borstvoeding beschermt tegen borstkanker, blijkt dat met ieder kind dat een vrouw krijgt, haar kans op borstkanker 7 procent kleiner wordt. Daarnaast verlaagt elk volledig jaar dat zij borstvoeding geeft, haar kans nog eens met 4,3 procent. Wil een vrouw haar kans op borstkanker (die ongeveer 1 op de 10 is) echt verkleinen, dan moet ze veel kinderen krijgen en lang borstvoeding geven.

## **Flessenmelk ongezond?**

Welke gezondheidsklachten (bij kind en moeder) worden toegeschreven aan het geven van flesvoeding, en in hoeverre is hier inderdaad overtuigend bewijs voor gevonden?

### **Bij kinderen**

*Overtuigend bewijs:* Maagdarminfecties, hoge bloeddruk, middenoorontsteking, overgewicht

*Waarschijnlijk:* Astma, piepen op de borst, eczeem, slechtere motorische en geestelijke ontwikkeling

*Mogelijk:* Ziekte van Crohn, luchtweginfecties, allergische aandoeningen (atopie), diabetes mellitus type 1, leukemie

*Onvoldoende bewezen:* Dikke darmontsteking (colitis ulcerosa), urineweginfecties, vergroting lymfeklier, suboptimale groei, wiegendood

*Tegenstrijdig bewijs:* Geelzucht

*Geen bewijs:* Koorts, vernauwing maaguitgang, hart- en vaatziekten, kinderkanker In het algemeen

### **Bij moeders**

*Overtuigend bewijs:* Reumatoïde artritis

*Mogelijk:* Pre-menopausale borstkanker, ovariumkanker

*Onvoldoende bewezen:* Post-menopausale borstkanker, heupfractuur, gewichtstoename

*Geen bewijs:* Baarmoederhalskanker, tumor in steunweefsel van zenuwstelsel

Bron: RIVM

Maar ook bij de 'overtuigende' gezondheidsvoordelen van het RIVM houdt hoogleraar Sauer zijn algemene bezwaren: het valt eigenlijk niet goed te onderzoeken. Bovendien heeft hij specifieke kritiek. Neem overgewicht: daarbij spelen ook genetische en omgevingsfactoren een belangrijke rol en is de sociaaleconomische status van de ouders van invloed. En het beschermde effect van borstvoeding op infecties is vooral gebleken in ontwikkelingslanden. Kun je die onderzoeksresultaten zomaar naar

Nederland vertalen, vraagt hij retorisch, zonder bijvoorbeeld rekening te houden met de totaal andere hygiënische omstandigheden? Dit brengt ons op een belangrijk punt: de Wereldgezondheidsorganisatie geeft een advies voor de hele wereld. Sauer: 'De WHO is bezorgd dat kinderen in ontwikkelingslanden overlijden door slechte kwaliteit kunstvoeding die wordt aangengd met vervuild water. Vanuit dat perspectief is het volkomen terecht om zes maanden borstvoeding te adviseren. Maar je moet een duidelijk onderscheid maken tussen de situatie in Afrika en die in Nederland, waar gezondheidseffecten van borstvoeding nauwelijks aantoonbaar zijn en waar de samenstelling van flesvoeding die van moedermelk heel dicht nadert. Ik zelf raad moeders ook aan om borstvoeding te geven - want het is het meest natuurlijke product - maar ik maak bezwaar tegen al dat aplomb. Laten we de vrouwen die het niet willen vooral niet aanpraten dat hun kind daardoor allerlei ziektes kan krijgen of minder slim wordt. Want dat is helemaal niet waar.' Ondertussen wordt dat vrouwen wel degelijk aangepreft, vaak met oneigenlijke of onbewezen argumenten.

Zo schrijft Guus de Jonge, emeritus-hoogleraar kindergeneeskunde en deskundige op het gebied van wiegendoed, eind 2006 in *NRC Handelsblad*:

'Kinderen met borstvoeding lopen in het eerste jaar minder kans op wiegendoed, en later minder kans op suikerziekte, leukemie, de ziekte van Hodgkin, astma, overgewicht en vetzucht.'

'Ja, ik weet dat De Jonge gelooft in moedermelk,' reageert Sauer gelaten. Een verband met gruwelijkheden als wiegendoed en leukemie is absoluut niet bewezen, zegt hij. Maar ja, het is 'een geloof'. Een geloofsgemeenschap, die ook borstvoedingsfundamentalisten' kent. 'Mensen die maar een visie willen horen en onderzoek zo interpreteren dat het in hun straatje past. Moeders die op goede gronden kiezen voor flesvoeding, worden door hen in een kwaad daglicht gesteld. Ik vind dat die beruchte "borstvoedingsmaffia" echt bestaat.'

Zo stelde een collega-kinderarts van Sauer tot zijn verbijstering onlangs dat borstvoeding vergelijkbaar is met antibiotica: dat onthoud je een kind toch ook niet Als het ziek is? En ook buiten de wetenschap wordt soms veel te stevige taal gebruikt, zoals in 2005 op een borstvoedingscongres in Emmen. Daar vertelde columnist Pauline Kranendonk in een presentatie dat zij 'geschokt' was toen zij voor het eerst vernam hoeveel beter borstvoeding is dan flesvoeding: 'Baby's die geen borstvoeding krijgen, zijn vaker en langer ziek en hebben een verhoogd risico op een groot aantal aandoeningen. Zij hebben een lager IQ, een gebrekkig immuunsysteem en een hoger sterftcijfer.' Welke ouder die voor de fles kiest, zou zich door zulke woorden niet schuldig gaan voelen? In beide

'kampen' lopen de emoties vaak hoog op, zoals dat ook gebeurt in discussies over de thuisbevalling of over pijnstilling bij de baring. Gevoelige, beladen onderwerpen die raken aan nieuw leven, ziekte en gezondheid, en waarover telkens wisselende wetenschappelijke berichten komen. Dit voedt de onzekerheid bij mensen die bovenal graag het goede willen doen - maar blijkbaar ook hun drang om andersdenkenden te verketteren.

'Stop met borstvoeding!' riep columnist Heleen Mees vorig jaar in *NRC Handelsblad*. Zij wijst er terecht op dat 'de wetenschappelijke basis voor borstvoeding minder stevig blijkt dan gedacht'. Maar zij voedt de polarisatie weer door woeste bewoordingen als ze fulmineert tegen de 'borstvoedingsdemagogie' en tegen vrouwen als 'melkvee'. Zij schrijft: 'Vrouwen worden weggezet als wandelende baarmoeders met een stel tieten.'

Sauer zegt: 'Ik zou hier graag een nette wetenschappelijke discussie over voeren, maar helaas lukt dat nauwelijks. Ook onder wetenschappers willen voorstanders geen enkel artikel lezen waar niet uitkomt dat moedermelk beter is. Dan klopt dat onderzoek niet, zeggen ze. Als ik dan zeg: maar het onderzoek dat wel effecten aantoont klopt evenmin, dan ben ik vrouw onvriendelijk en moedermelkvijandig. Terwijl ik vind dat we eerlijk moeten zijn over de feiten. Laten we vrouwen geen onnodig schuldgevoel aanpraten.'

Opzij, februari 2008