

## Ernährung in der Stillzeit

### Liebe Mütter,

schön, dass Sie Ihr Kind stillen! Wie Sie sicher wissen, ist es wichtig, dass Sie sich in der Stillzeit ausgewogen und möglichst vollwertig ernähren. Stillende Mütter werden oft mit – teilweise sehr zweifelhaften Ratschlägen überhäuft, was sie essen sollten und was nicht. Dieses Merkblatt soll Ihnen als Hilfe dienen, um in der Stillzeit die optimale Ernährung auszuwählen, die für Sie und Ihr Kind gut ist.

### Weshalb ist es, wie schon in der Schwangerschaft, auch in der Stillzeit besonders wichtig, auf die richtige Ernährung zu achten?

Für die rund 500 bis 800 ml Muttermilch, die der Körper täglich produziert, verbrauchen Sie ca. 200 bis 500 zusätzliche Kalorien. Diese zusätzlichen Kalorien werden zum einen durch Umstellung verschiedener Stoffwechselfvorgänge in Ihrem Körper während der Stillzeit eingespart. Auch hat Ihr Körper in der Regel bereits während der Schwangerschaft einige Vorräte für die Stillzeit angelegt. Essen für Zwei ist während der Stillzeit also nicht notwendig. Bei normalem Essverhalten wird es Ihnen gelingen, die evtl. angelegten „Vorräte“ langsam auf ganz natürlichen Weg abzunehmen. Auf keinen Fall sollten Sie während der Stillzeit eine Abmagerungskur machen. Dies kann zu einer Unterversorgung Ihres Körpers führen und damit Ihrer Gesundheit schaden. In Extremfällen können auch Menge und Qualität Ihrer Muttermilch abnehmen sowie Schadstoffe, die aus dem Körperfett freigesetzt werden, über die Muttermilch auf Ihr Kind übertragen werden. Für Ihr Wohlbefinden ist es wichtig, dass Sie mit einem abwechslungsreichen Speiseplan mit 5-6 Mahlzeiten pro Tag Ihren Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten decken. Die Qualität der Muttermilch wird bei kleinen Ernährungsfehlern aber nicht beeinträchtigt.

### Dürfen stillende Mütter alles essen?

Grundsätzlich können stillende Mütter alles essen, was ihnen schmeckt!

In erster Linie ist für Sie wichtig, dass Gerichte rasch zuzubereiten sind, damit Sie viel Zeit für sich und Ihr Kind haben. Laden Sie Besuch ein, der den Kuchen oder das Abendbrot mitbringt.

Für Ihr eigenes Wohlbefinden möchten wir Ihnen folgende Ratschläge mitgeben:

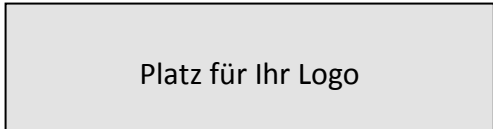
- Verwenden Sie möglichst frische LM (Lebensmittel), kurze Garzeiten schonen die Vitamine,
- pflanzliche LM sollten Sie reichlich zu sich nehmen,
- tierische LM in mäßigen Mengen,
- sehr fettreiche LM sparsam in den Speiseplan mit einbauen.
- Bitte achten Sie auf die Qualität der Fette. Verwenden Sie möglichst hochwertige Fette (z.B. Oliven-, Lein-, Rapsöl, Leinsamen) mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, da diese vom Körper nicht gebildet werden, aber für die

|                            |  |               |              |               |
|----------------------------|--|---------------|--------------|---------------|
| Titel:                     |  | nächste       |              | Seite 1 von 2 |
| Revisionsverantwortlicher: |  | Freigabe von: | Freigabe am: |               |



# NeoPass®

„Bestens versorgt von Anfang an!“



Entwicklung des Babys wichtig sind. Den Bedarf dieser wichtigen Fettsäuren (insbesondere Omega- 3- Fettsäuren) können Sie mit dem Genuss von Seefisch (z.B. Makrele, Hering) 2 x pro Woche gut decken. Sollten Sie keinen Seefisch mögen, können Sie auch diese Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel (1x 200 mg/Tag sog. DHA = Docohexaensäure) zu sich nehmen.

- Kaffee, schwarzer Tee, koffeinhaltige Getränke sind in kleinen Mengen (2-3 Tassen / Tag) kein Problem, zuviel kann die Kinder unruhig machen.
- Trinken Sie nach Durstgefühl kalorienarme und alkoholfreie Getränke.
- Ein Glas Sekt, Wein oder Bier zum Anstoßen zu einem ganz besonderen Anlass ist kein Problem. Allerdings bedenken Sie, dass der Alkoholspiegel in der Muttermilch genau so hoch ist wie in Ihrem Blut. Sie sollten daher nicht direkt nach dem Alkoholgenuss stillen. Außerdem sollte es sich beim Alkoholgenuss wirklich um eine Ausnahme handeln. Regelmäßiges Trinken von Alkohol gefährdet die Entwicklung Ihres Kindes.
- Für die ausreichende Jodversorgung sollten Sie 1 x tgl. 100-200 µg Jod in Tablettenform einnehmen.
- Zudem wird, wie in der Schwangerschaft, die zusätzliche Einnahme von 200-400 µg Folsäure empfohlen (einem B- Vitamin, das für das Wachstum ihres Babys wichtig ist, da es Zellteilung und Blutbildung fördert)

Ein abwechslungsreicher Speiseplan ist ein Vorteil für das gestillte Baby, da sich die Muttermilch dadurch im Geschmack verändert und so dem Baby eine Vielfalt an verschiedenen Geschmacksrichtungen bietet.

Es scheint gelegentlich einen Zusammenhang zwischen dem Genuss blähender Speisen und Blähungen beim Kind oder Zitrusfrüchten und wudem Po beim Kind zu geben. Dies ist allerdings wissenschaftlich nicht zu erklären. Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind vermehrt Blähungen hat, suchen Sie zuerst nach anderen Ursachen (z.B. veränderter Tagesablauf oder Stress...) bevor Sie schon im Voraus viele Speisen meiden, die Sie vielleicht gern essen! Sollten Sie dennoch den Eindruck haben, dass Ihr Kind nach einem bestimmten Lebensmittel immer besonders unruhig ist, lassen Sie es versuchsweise weg.

Wenn es in der Familie bekannte Allergien gibt, brauchen Sie nach aktuellen Erfahrungen vorbeugend **nicht** auf bestimmte Lebensmittel (wie Kuhmilch, Ei, Fisch, Nüsse...) verzichten. Für Ihr Kind ergeben sich durch diese Einschränkung Ihres Speiseplans keinerlei Vorteile hinsichtlich der Entwicklung einer Allergie. Wenn Sie gern Fisch essen, scheint dies sogar Ihr Kind vor späteren Allergien zu schützen. Leiden Sie selbst an einer Allergie ist eine individuelle Ernährungsberatung zu empfehlen.

Wir hoffen Ihnen mit diesem Merkblatt genügend Informationen gegeben zu haben. Falls Sie weitere Fragen haben wenden Sie sich Ihren Stationsarzt /Ihre Stationsärztin und die Kinderkrankenschwester oder Stillberaterin, die Sie und ihr Baby versorgt.

Team der Stillberaterinnen, IBCLC der Kinderklinik

|                            |  |               |              |               |
|----------------------------|--|---------------|--------------|---------------|
| Titel:                     |  | nächste       |              | Seite 2 von 2 |
| Revisionsverantwortlicher: |  | Freigabe von: | Freigabe am: |               |


 entwickelt von der Kinderklinik Dritter Orden Passau
 in Kooperation mit medela und dem Bundesverband „Das frühgeborene Kind“

[www.neopass.de](http://www.neopass.de)
Kinderklinik Dritter Orden • Passau  
Zentrum für Kinder und Jugendliche