



Ernährung während der Stillzeit

Klinik Sonnenhof
Buchserstrasse 30
CH-3006 Bern
Telefon +41 31 358 11 11
Telefax +41 31 358 19 01

Klinik Engeried
Riedweg 15
CH-3012 Bern
Telefon +41 31 309 91 11
Telefax +41 31 309 98 44

www.sonnenhof.ch
linik@sonnenhof.ch

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Einleitung	4
Die Vorteile des Stillens	4
Ernährungsempfehlungen während der Stillphase	5
Die Lebensmittelpyramide und ihre Empfehlungen	6
Tagesbeispiel	9
Schädliche Stoffe	10
Die Verdauung des Säuglings	10
Stillfördernde Getränke	11

Ernährungsberatung Engeried

Telefon 031- 309 96 34

erbenge@sonnenhof.ch



Liebe Eltern

Wir gratulieren Ihnen zur Geburt Ihres Kindes!

Mit diesem freudigen Ereignis beginnt für Sie ein Lebensabschnitt mit neuen Erfahrungen und Fragen. Wir freuen uns, Sie in den ersten Wochen nach der Niederkunft mit der vorliegenden Broschüre zu unterstützen und hoffen, einige Ihrer Fragen beantworten zu können.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind einen guten Start.

Ernährungsberatung
Klinik Engeried



Einleitung

Die Ernährung der stillenden Frau orientiert sich an der Lebensmittelpyramide (vgl. S. 6) und unterscheidet sich nur gering von derjenigen der Nicht-Stillenden. Ausgewogen, vielseitig, abwechslungsreich und mit Freude essen, ist auch in der Stillzeit wichtig.

Die Vorteile des Stillens

Während dem Stillen wird im Körper der Mutter das Hormon Oxytozin freigesetzt. Dieses hilft u.a. die Gebärmutter in die Ursprungsposition zurückzusetzen und führt zum Milchspendereflex. Da die stillende Frau für die Milchproduktion Energie braucht, wird der Abbau der Fettdepots, die sich während der Schwangerschaft angesetzt haben, unterstützt.

Gestillte Säuglinge erhalten:

- eine optimal zusammengesetzte Nahrung, die sowohl bezüglich Nährstoff-Quantität, wie auch -Qualität ihren Bedürfnissen angepasst ist.
- eine gut verdauliche und allergenarme Ernährung
- Immunglobuline, die den Schutz vor Infektionen und Allergien unterstützen.

Das Stillen fördert im Weiteren:

- eine bessere Ausbildung des Kiefers.
- den Aufbau einer günstigen Darmflora.
- die Mutter-Kind-Beziehung.

Ernährungsempfehlungen während der Stillphase

Der Energiebedarf während der Stillphase ist ungefähr 400 - 600 kcal höher als der Normalbedarf - er ist abhängig von der Menge Milch, welche die stillende Mutter produziert und von den Fettdepots, die sie während der Schwangerschaft angesetzt hat.

Im Weiteren ist auch der Bedarf an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen erhöht. Bei einer unzureichenden Zufuhr wird die Zusammensetzung der Muttermilch (ausser bei einem ausgeprägten Mangel) jedoch nur unwesentlich beeinträchtigt. Die Qualität bleibt - auf Kosten der mütterlichen Reserve - erhalten. Dies kann zum Beispiel bei einer Calciumunterversorgung zum Abbau der Knochen bei der Mutter führen und das Risiko für eine spätere Osteoporose erhöhen.

Diesen Mehrbedarf kann die stillende Frau durch den Verzehr von 2- 3 Zwischenmahlzeiten pro Tag problemlos abdecken und gleichzeitig die Gewichtsabnahme dosieren. Die sollte nämlich 2 kg pro Monat nicht überschreiten, da bei einem schnellen Fettabbau schädliche Stoffe in die Muttermilch übergehen können.

Eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung versorgt die stillende Mutter mit allen wichtigen Nährstoffen - daher gilt:

Essen Sie 2 mal besser - aber nicht 2 mal mehr!

Die Lebensmittelpyramide und ihre Empfehlungen



Trinken Sie ausreichend! Eine voll stillende Frau produziert ungefähr 8 dl Milch pro Tag. Ihr Flüssigkeitsbedarf erhöht sich daher um zirka einen Liter. Beachten Sie, dass sowohl eine zu tiefe (weniger als 2 Liter), wie auch eine zu hohe (mehr als 3 Liter) Trinkmenge die Milchproduktion negativ beeinflussen kann.

Wasser, Kräuter- und Früchtetees werden empfohlen. Bier und andere alkoholische Getränke, Minzen- und Salbeitee sind zu meiden. Kaffee, Tee aus der Teepflanze (z.B. Schwarztee, Grüntee, Weisses Tee usw.) sowie Colagetränke, Eistee, Redbull usw. sind aufgrund ihres Koffeingehaltes mit Zurückhaltung zu geniessen.

Gönnen Sie sich täglich mehrere, grosse Portionen Gemüse, Salat und Früchte. Sie liefern Ihnen wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Gemüse und Obst enthalten auch Nahrungsfasern, die mithelfen die Darmtätigkeit zu regulieren.

Essen Sie zu jeder Mahlzeit ein Stärkeprodukt wie Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreide, Brot. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte - diese liefern Ihnen zusätzliche Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

Ausreichend Calcium ist wichtig. Nehmen Sie regelmässig über den Tag verteilt Milch und/oder verschiedene Milchprodukte zu sich. Dadurch werden Ihre Calciumreserven nicht angetastet und das Risiko für Osteoporose bleibt vermindert.

Um den erhöhten Eiweissbedarf zu decken, sollte zu jeder Hauptmahlzeit eine Portion Fleisch, Fisch, Ei, Tofu, Quark, Käse oder Hülsenfrüchte eingebaut werden.

Achtung!

Schadstoffe wie Quecksilber, Dioxine und Blei gelangen auch in die Muttermilch. Um die Schadstoffaufnahme zu minimieren, verzichten Sie auf Schwertfisch, Marlin/Speerfisch und Hai. Meiden Sie Ostsee-Hering und Ostsee-Lachs.

Verzehren Sie max. 1 x pro Woche frischen Thunfisch oder ausländischen Hecht. Alternativen sind 1 - 2 x pro Woche Forelle, Rotbarsch, Felchen, Sardinen, weisses Heilbutt oder Thunfisch aus der Dose. Verzehren Sie max. 2 x pro Woche Wildfleisch.

Achten Sie auf eine ausreichende Eisenzufuhr. Der Bedarf ist in der Stillzeit erhöht, damit Sie Ihre Reserven wieder aufbauen können und auch das Gewebe des Säuglings mit genügend Sauerstoff versorgt werden kann. Als Eisenlieferanten gelten Fleisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, grünes Gemüse.

Bevorzugen Sie Olivenöl und Rapsöl (sowie regelmässig eine Fischmahlzeit), damit Ihr Kind mit optimalen Fettsäuren versorgt wird, die seine Hirn- und Nervenentwicklung positiv beeinflussen.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen. Dies kommt auch Ihrem Kind zugute!

Nahrungsmittel	Empfehlungen
Flüssigkeit	2.5 - 3 Liter pro Tag, ungesüsste Getränke bevorzugen Alkohol meiden
Gemüse / Salat	3 - 4 Portionen pro Tag in verschiedenen Farben, davon mind. 1 x roh 1 Portion: mind. 120 g Gemüse roh oder gekocht, 50 g grüner Salat
Früchte	3 - 4 x pro Tag - wenn möglich roh 1 Portion: ca. 100 - 150 g
Stärkehaltige Produkte	3 - 5 Portionen pro Tag, Vollkornprodukte bevorzugen, davon 1 - 2 x pro Woche Hülsenfrüchte 1 Portion: 2 Scheiben Brot, 2 - 3 Kartoffeln, ca. 150 g (50 g Rohgewicht) Reis, Teigwaren, Mais, 50 g Getreideflocken, 40 - 60 g (Rohgewicht) Hülsenfrüchte
Milch, Joghurt, Quark, Käse	3 - 4 Portionen pro Tag - ev. fettreduzierte Produkte einbauen 1 Portion: 2 dl Milch, 1 Becher Joghurt, 30 g Hartkäse, 60 g Weichkäse oder 200 g Quark/Hüttenkäse
Fleisch, Fisch, Eier, Fleischersatz	1 Portion pro Tag einbauen: abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen (z.B. Quorn/Tofu) 1 Portion entspricht: Fleisch: ca. 120 g (max. 5 x pro Woche, Wild- fleisch max. 2 x pro Woche) Fisch: 120 g (Empfehlungen s. Seite 7), 2 - 3 Eier, Quorn/Tofu: 100 - 120 g, Quark/Hüttenkäse: 200 g, Hartkäse: 60 g
Fette / Oele	Täglich, pro Person: 2 - 3 Kaffeelöffel Oliven- oder Rapsöl für die kalte Küche verwenden Max. 2 Kaffeelöffel Bratfett oder -öl für die warme Küche verwenden Max. 10 - 15 g Butter als Brotaufstrich verwenden
Nüsse	Täglich 1 handvoll Baum-, Hasel- oder Cashewnüsse oder 1 Kaffeelöffel Leinsamen
Süssigkeiten	Max. 1 kleine Portion pro Tag - z.B. 1 Schoggiereiheli

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung



Tagesbeispiel (ca. 2200 kcal)

Geniessen Sie 3 Haupt- und 2 - 3 Zwischenmahlzeiten pro Tag

Frühstück

Getränk nach Wahl
2 Scheiben Vollkornbrot mit wenig Butter und Konfitüre und
1 kleines Stück Hartkäse

Mittagessen

1 Schale Blattsalat mit Sauce nach Wahl
Grillierte Lachstranche mit gedämpften Zucchini und Reis
Frucht

Abendessen

Birchermüesli aus Naturejoghurt, Milch, Haferflocken, wenig Leinsamen und
Saisonfrüchten dazu 1 Scheibe Vollkornbrot

Znüni, Zvieri, Spätmahlzeit

Frucht, Joghurt, Quark oder
Vollkornbrot mit wenig Käse

2 - 3 Liter Wasser, Tee über den Tag verteilt.

Psychoaktive Substanzen

Cannabis, Alkohol und Nikotin gehören u.a. zu den psychoaktiven Substanzen. Sie haben nicht nur entspannende oder anregende Wirkungen, sondern beeinflussen auch den Geschmack, die Quantität und Qualität der Milch. Ausserdem können sie die körperliche und geistige Entwicklung des Säuglings beeinträchtigen. Aus diesen Gründen sollten sie während der Stillzeit gemieden werden.

Verdauung des Säuglings

Während der Schwangerschaft wird der Fötus über die Nabelschnur ernährt. Dies bedeutet, dass der Säugling mit einem sterilen Verdauungssystem zur Welt kommt. Er baut hauptsächlich während dem ersten Lebensmonat eine eigene Darmflora auf, die durch die Bifidusbakterien der Muttermilch positiv beeinflusst wird. Der Einfluss der mütterlichen Ernährung auf das Wohlbefinden des Säuglings wird oft kontrovers diskutiert. Dies liegt einerseits an den fehlenden wissenschaftlichen Beweisen und andererseits an der Individualität der Säuglinge. Mögliche Reaktionen sind:

Wundsein: Die Fruchtsäure von Zitrusfrüchten steht im Verdacht, bei Säuglingen Hautirritationen im «Windelbereich» hervorzurufen.

Geschmacksveränderung: Eine gewisse Zurückhaltung ist bei Lebensmitteln angezeigt, die den Geschmack der Muttermilch verändern können; wie z.B. frische Spargeln oder Rhabarbern. Der Säugling könnte ev. schlechter trinken.

Blähungen: Hülsenfrüchte, gewisse Kohlarten und Lauch können bei empfindlichen Säuglingen zu Blähungen führen.

Beachten Sie jedoch, dass diese Reaktionen individuell sind und v.a. bei übermässigem Verzehr auftreten. Stellen Sie bei Ihrem Kind eine Reaktion auf ein Nahrungsmittel fest, reduzieren oder verzichten Sie vorübergehend auf dessen Genuss. Vermeiden Sie jedoch unnötige Einschränkungen indem Sie massvoll (z.B. 1 Orange pro Tag) und ausgewogen essen.

Stillfördernde Getränke

Getränke, die einen positiven Einfluss auf die Milchbildung haben, sind im Volksmund bekannt. So sollen z.B. Fenchel, Anis, Kümmel oder Malz (z.B. in Ovo, alkoholfreiem Bier, Getreidekaffee) die Milchproduktion anregen. Obwohl diese Effekte bisher durch keine Studie bewiesen werden konnten, wollen wir Ihnen nachfolgendes Tee-Rezept nicht vorenthalten. Dieser Mischung wird eine stillfördernde Eigenschaft nachgesagt:

Stilltee

Für zirka 50 Portionen:

- 100 g Kümmelsamen
- 100 g Anissamen
- 100 g Fenchelsamen
- 100 g weisse Brennesselblätter

Die Samen vermischen und in einer Teebüchse aufbewahren. Die Brennesselblätter separat lagern.

Für 2.5 dl Tee: 2 Kaffeelöffel dieser Samenmischung vermörsern, damit das ätherische Öl freigesetzt wird. Die zerquetschten Samen mit 2 Kaffeelöffel Brennesselblätter vermischen, mit 2.5 dl kochendem Wasser übergiessen und den Tee während 10 Minuten ziehen lassen, anschliessend absieben.

Achtung: maximal 3 Tassen pro Tag!

Eine stillfördernde Teemischung können Sie auch auf der [Geburtenabteilung](#) beziehen.

Achtung!

Meiden sie Minzen- und Salbeiprodukte! Der Minze und dem Salbei wird eine milchhemmende Wirkung nachgesagt!