

ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT



Stillen ist Balsam für deine Seele und versorgt dein Baby rundum – verbraucht aber auch viel Energie. Dass du während der Stillzeit ein wenig Gewicht verlierst und Fettgewebe abbaust, ist ganz normal, eine Diät ist allerdings nicht empfehlenswert. Besonders während des Stillens solltest du regelmäßig, abwechslungsreich und ausgewogen essen. Diese Tipps helfen dir bei der praktischen Umsetzung:

Viel und regelmäßig trinken

- In der Stillzeit liegt dein Flüssigkeitsbedarf höher als sonst. Wenn du eher zu wenig trinkst, gewöhne dir an, zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser zu trinken.
- Gut geeignet sind Wasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertees (auch Stilltees) solltest du auf zwei bis drei Tassen pro Tag beschränken. (Wenn du dazu Fragen hast, lass dich in der Apotheke beraten.)
- Genieße gerne eine Tasse Kaffee oder schwarzen Tee pro Tag, am besten nach dem Stillen, und halte dich ansonsten bei allen koffeinhaltigen Getränken (Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Cola, Energydrinks) zurück.
- Auf alkoholische Getränke solltest du während der Stillzeit vollständig verzichten.

Tierische Lebensmittel mit Bedacht wählen

- Iss täglich Milch und Milchprodukte.
- Zwei Portionen Seefisch pro Woche, bevorzugt Lachs oder Hering, sorgen für die empfohlene Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren (200 mg/Tag).
- Mehr als zwei bis drei Portionen mageres Fleisch und fettarme Wurst sollten es pro Woche nicht sein.

Nahrungsergänzungsmittel

Verwende für die Zubereitung Jodsalz und bevorzuge auch Lebensmittel, die mit Jodsalz hergestellt sind. Zusätzlich kannst du Jod in Tablettenform (100 mg/Tag) einnehmen (falls du eine Schilddrüsenerkrankung hast, berate dich vorher mit deinem Arzt).

Gut zu wissen

Grundsätzlich sind alle Lebensmittel während der Stillzeit erlaubt. Auch zum Vorbeugen von Allergien ist es nicht sinnvoll, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Manchmal kann es vorkommen, dass dein Baby auf einzelne Lebensmittel z. B. mit Blähungen oder einem wunden Po reagieren kann. Diese Reaktionen entwickeln sich von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Zugunsten einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung solltest du nicht von vornherein diese Lebensmittel streichen, sondern nur dann, wenn dein Baby eindeutig darauf reagiert – also erst vorsichtig ausprobieren!

- **Diese Lebensmittel könnten Bauchweh oder Blähungen bei deinem Baby fördern:** Kohlgemüse, Knoblauch und Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Steinobst und auch Schokolade.
- **Ein wunder Po oder Hautreizungen** können z. B. durch Zitrusfrüchte, Kiwis, Erdbeeren, Tomaten und gemischte Fruchtsäfte (Multivitamin) verursacht werden.
- Ist dein Baby allergiegefährdet (weil du, der Vater oder die Geschwister eine Allergie haben), ist trotzdem eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung die beste Wahl.

Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen

- Vollkornbrot, Getreideprodukte wie Reis, Nudeln, Nüsse oder Quinoa, Kartoffeln, Gemüse, Salat und Obst gehören täglich auf deinen Speiseplan.
- Zum Kochen bevorzugt Pflanzenöle verwenden, z. B. Rapsöl.



Tipp:

Wenn du ein Allergierisiko befürchtest, sprich am besten mit deiner Hebamme oder deinem Kinderarzt.