



Ernährung in der Stillzeit

Tagesbeispielplan – mischköstliche Variante

bei mittlerem Energieverbrauch und vollem Stillen innerhalb der ersten vier Monate

~ **Energiezufuhr von 2500 kcal**

1. Frühstück

1 Dinkelvollkornbrötchen + 10 g Margarine/Butter + 1 große Scheibe Schnittkäse, z.B. Emmentaler, dazu großes 1 Stück Gurke + 1 Tomate

2. Zwischenmahlzeit

125 g Obstsalat (nach Verträglichkeit und Vorliebe) + 75 g Quark + 75 g Naturjoghurt

3. Mittagessen

150 g durchgegartes Fischfilet (z.B. Lachs) + 320 g Kartoffeln (4 mittlerer Größe) + 200 g Gemüse nach Wunsch und Verträglichkeit, z.B. Spinat; + Dillsauce

4. Zwischenmahlzeit/Snacks auch anders verteilt

1 Banane, 1 Müsliriegel, 45 g schokolierete Nüsse, 50 g Haferkekse

5. Abendessen

Ofengemüse (z.B. 1 Karotte, 0,5 Fenchel, 1 Zucchini in Olivenöl, Jodsalz, Pfeffer, Paprika mariniert) auf 50 g geputztem Feldsalat mit 100 g körnigen Frischkäse und 85 g Hähnchenbruststreifen, dazu eine Scheibe Roggenvollkornbrot

Trinken mindestens 1,7 l (verteilt über den Tag Mineralwasser, ungesüßter Kräutertee, Kaffee in kleinen Mengen), Gesamtflüssigkeitszufuhr aus Getränken und fester Nahrung (45 ml/kg Körpergewicht und Tag)

Verwendung von Jodsalz

Nahrungsergänzungsmittel: 100 µg Jod + Folsäure + Vitamin D in der dunklen Jahreszeit (Auch wenn die empfohlene Jod- + Folatzufuhrmenge an diesem Beispieltag erreicht wird, ist davon auszugehen, dass an anderen Tagen in der Mischkost kein Fisch (hoher Jodgehalt) verzehrt wird. Folate als natürlich vorkommende Form der Folsäure sind sehr hitze- und lichtempfindlich, so dass der Gehalt in den Lebensmitteln abhängig ist von Lagerung und Zubereitungsdauer.) Mit der Verwendung eines Supplements sind Sie auf der sicheren Seite.



Ernährung in der Stillzeit

Tagesbeispielplan – ovo-lacto-vegetarische Variante

bei mittlerem Energieverbrauch und vollem Stillen innerhalb der ersten vier Monate

~ **Energiezufuhr von 2500 kcal**

1. Frühstück

Haferflockenmüsli: 50 g ~ 5 EL Haferflocken, 1 EL Leinsamen, 150 g Naturjoghurt, 125 g Beerenmix

2. Zwischenmahlzeit

1 Scheibe Roggenvollkornbrot mit 1 TL Senf – 1 hartgekochtes Ei in Scheiben geschnitten, Petersilie

3. Mittagessen

- Salatherz (z.B. Romana) mit Salz und Pfeffer, 1 TL Mikroalgenöl* + 2 TL Olivenöl
- Vollkornnudeln (100 g im Rohgewicht) + Linsen- oder Sojabolognese + 1 EL frisch geriebener Parmesankäse

4. Zwischenmahlzeit

1 Stück Käsekuchen (140 g) + Milchkaffee

5. Abendessen

- Möhre-Apfelrohkost: 1 große Möhre + 1 halber Apfel feingeraspelt und mit 20 g gehackten Walnüssen gemischt
- Pizzabrötchen: Roggenbrötchen mit kleingeschnittenen Paprika-, Zucchini, Tomatenstückchen mit passierten Tomaten mischen, mit Mozzarellastreifen überbacken

Trinken mindestens 1,7 l (verteilt über den Tag Mineralwasser, ungesüßter Kräutertee, Kaffee in kleinen Mengen), Gesamtflüssigkeitszufuhr aus Getränken und fester Nahrung (45 ml/kg Körpergewicht und Tag)

Verwendung von Jodsalz

Nahrungsergänzungsmittel: 100-150 µg Jod + Vitamin B12 + Folsäure + Vitamin D in der dunklen Jahreszeit (Oktober - Ende März)

* Tageszufuhr sollte mind. 200 mg DHA (Docosahexaensäure = langkettige Omega-3-Fettsäure) enthalten, z.B. aus der Mikroalge Schizochytrium



Ernährung in der Stillzeit

Tagesbeispielplan – vegane Variante

bei mittlerem Energieverbrauch und vollem Stillen innerhalb der ersten vier Monate

~ **Energiezufuhr von 2500 kcal**

1. Frühstück

Warmer Haferflockenbrei (Porridge): 50 g ~ 5 EL zarte Haferflocken, 150 ml Pflanzendrink, 1 klein geschnittene Banane, 60 g Heidelbeeren, 2 EL gehackte Nüsse als Topping

2. Zwischenmahlzeit

- 1 Scheibe Roggenvollkornbrot +1 EL Hoummus (Kichererbsenaufstrich) + 1 Scheibe Seitanaufschnitt
- 1 Glas Möhrensaft (200 ml) + 1 TL Mikroalgenöl

3. Mittagessen

- Mildes Reis-Tofu-Gemüse-Curry: 60 g Vollkornreis + 150 g Tofu + 200 g Gemüse nach Geschmacksvorlieben und Verträglichkeit + 200 ml Kokosmilch + Gewürze
- Nachtisch: 125 g Soja-Joghurt + 2 EL Apfelmark

4. Zwischenmahlzeit

- 1 Früchtebrötchen mit 2 EL Mandelmus, 1 Streifen Zartbitterschokolade (20 g)

5. Abendessen

- Linsen-Mais-Salat: 60 g Linsen garen, 50 g Dosen-Mais, 50 g Zucchini angebraten, 50 g rote Paprika, frische Kräuter
- 4 Scheiben Roggenknäckebrötchen mit veganem Gemüseaufstrich

Trinken mindestens 1,7 l (verteilt über den Tag Mineralwasser, ungesüßter Kräutertee, Kaffee in kleinen Mengen), Gesamtflüssigkeitszufuhr aus Getränken und fester Nahrung (45 ml/kg Körpergewicht und Tag)

Verwendung von Jodsalz

Nahrungsergänzungsmittel: 150 µg Jod + Vitamin B12 + Folsäure + Vitamin D in der dunklen Jahreszeit (Oktober - Ende März)

* Tageszufuhr sollte mind. 200 mg DHA (Docosahexaensäure = langkettige Omega-3-Fettsäure) enthalten, z.B. aus der Mikroalge Schizochytrium