

AB 13. SSW BIS ZUM
ENDE DER STILLZEIT



Ernährungstipps für die Stillzeit

Welche Nahrungsmittel und Getränke sollten in der Stillzeit auf dem Plan stehen und welche Vitamine sind in dieser Phase für Mutter und Kind besonders wichtig? Hier kommt ein kleiner Überblick.

Allgemeines zum Energiebedarf in der Stillzeit

- durchschnittlich benötigen schwangere Frauen rund 500 Kalorien mehr pro Tag
- der Bedarf kann je nach BMI und Aktivitätslevel der Mutter, sowie Alter, Größe und Gewicht des Kindes individuell schwanken

Die richtige Ernährung in der Stillzeit

- gesunde und ausgewogene Ernährung beachten (alles was die Mutter zu sich nimmt, wird über die Muttermilch an das Kind weitergeleitet)
- keine Diäten in der Stillzeit!
- viel Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte statt Weißmehl (Brot, Nudeln, Reis)
- Haferflocken, Müsli oder Granola mit Nüssen und Früchten
- mageres Fleisch wie Hähnchen oder Rind
- Hülsenfrüchte, Eier und Milchprodukte als zusätzliche Eiweißquelle
- fettreiche Fischarten (Lachs, Makrele) für genügend Omega-Fettsäuren

Welche Getränke in der Stillzeit?

Grundsätzlich sollte in der Stillzeit auf eine ausreichende Trinkmenge von mindestens 1,7 Litern pro Tag geachtet werden. **Tipp:** Nach jedem Stillen ein Glas Flüssigkeit zu sich nehmen, um die Trinkmenge zu erreichen.

Geeignet sind

- Wasser
- Tees
- ungesüßte Fruchtsäfte oder Saftschorlen

Ungeeignet/nur in Maßen

- zuckerhaltige Getränke wie Limonaden nur in geringen Mengen
- koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Cola, Energydrinks) möglichst meiden
- Alkohol ebenfalls meiden; falls Alkohol getrunken wird, sollte danach nicht gestillt werden (besser vorher entsprechende Milchmahlzeiten abpumpen)

Welche Vitamine sind in der Stillzeit besonders wichtig?

- Folsäure und weitere B-Vitamine
- Jod
- Vitamin D3
- B-Vitamine
- Omega-Fettsäuren