

Ernährung in der Stillzeit

StilLEN ist die artgerechte und gesündeste Ernährung für einen Säugling und die natürliche Folge einer Schwangerschaft. Die Natur hat es perfekt eingerichtet: Über die Muttermilch versorgt der mütterliche Körper das Kind auch nach der Geburt mit allen nötigen Nährstoffen.

Der Energiebedarf beträgt bei ausschließlichem Stillen etwa 500 Kilokalorien mehr als vor der Schwangerschaft. Dabei kann sich die stillende Mutter auf ihr Hungergefühl und ihren Appetit verlassen, damit sie und ihr Kind beide gut versorgt sind. Neben dem Kalorienbedarf steigt in der Stillzeit auch der Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen: Wird dieser Mehrbedarf mit einer abwechslungsreichen, gesunden Kost aus Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten, Eiern, und hochwertigen Ölen gedeckt, werden in der Regel auch die benötigten Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen. Mutter und Kind sind auf diese Weise in der Regel mit allen Nährstoffen gut versorgt, die zusätzliche Einnahme von Nährstoffpräparaten ist meist überflüssig, oder sollte mit dem Arzt abgesprochen werden.



Gebote und Verbote?

1 Rohe und halbrohe Lebensmittel sollen in der Schwangerschaft gemieden werden. Um das Risiko einer **lebensmittelbedingten Erkrankung** zu minimieren, wird allgemein zu einer guten Küchenhygiene geraten. Da Lebensmittelinfektionen nicht über die Muttermilch das Kind erreichen, sind rohe und halbrohe Lebensmittel, wie weiches Ei, Steak medium, Salami oder Rohmilchprodukte, in der Stillzeit wieder erlaubt.

2 Es gibt keine wissenschaftliche Erklärung, wie blähende Speisen in der mütterlichen Diät beim Kind **Blähungen** auslösen können. Nur extrem selten stellen Lebensmittel aus der mütterlichen Kost ein Problem für den Säugling dar. So kann z.B. bei etwa einem von 100 gestillten Säuglingen eine Unverträglichkeit auf Kuhmilchbestandteile, die in die Muttermilch übergegangen sind, vorkommen. Nicht gestillte Säuglinge entwickeln sehr viel häufiger eine Kuhmilch-eiweißallergie als gestillte und diese verläuft schwerer.

3 Zwar ist in der Stillzeit der komplette Verzicht auf **Alkohol** besser, ein gelegentliches Glas Wein oder Bier ist allerdings kein Grund abzustillen. Bei einmaligem großem Alkoholgenuss muss eine Stillpause eingehalten werden, bis der Blutalkoholspiegel wieder abgebaut ist. Bei Frauen kann in einer Stunde etwa 0,1 Promille Alkohol im Blut abgebaut werden. Regelmäßiger hoher Alkoholkonsum ist weder mit der Betreuung von kleinen Kindern noch mit dem Stillen vereinbar.

4 Der Konsum von **Koffein** bis etwa 300 mg pro Tag (das entspricht etwa 3 Tassen Kaffee) sollte auf das Baby keine negativen Auswirkungen zeigen (z.B. Unruhe).

5 Stillende sollten keine extremen **Gewichtsreduktionsdiäten** durchführen. Ein moderater Gewichtsverlust (bis zu 2 kg im Monat) während der Stillzeit kann aber durchaus angestrebt werden.

6 **Langkettige, ungesättigte Fettsäuren** (z.B. fette Fische, Raps-, Lein- oder Nussöle,...) optimieren das Fettsäureprofil der Muttermilch und fördern die mütterliche Gesundheit.



IBCLC

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

Besondere Ernährungssituationen

Muttermilch bleibt wertvoll, auch wenn die Mutter eine Ernährungsform einhält, die nicht den offiziellen Empfehlungen entspricht. Kontrollen der Blutwerte und die Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln können in diesem Fall jedoch sinnvoll sein. Zum Beispiel bei veganer Ernährung, bei Frauen mit Essstörungen, Resorptionsstörungen (z.B. Zöliakie, Magenoperation, ...) oder stark einschränkenden Diäten sind jährliche Kontrolluntersuchungen (u.a. die Versorgung beispielsweise mit Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12, B2 und D, Kalzium und Jod) von Mutter und Kind zu empfehlen. Liegt ein Nährstoffmangel vor, oder ist abzusehen, dass nicht alle Nährstoffe durch die Nahrung aufgenommen werden (z.B. Vitamin B12 bei veganer Ernährung), sind die benötigten Nährstoffe einzunehmen. Auch engmaschige Gewichts- und Entwicklungskontrollen beim Kind können sinnvoll sein.

Fazit

Essen Sie in der Stillzeit ebenso wie zu jeder anderen Lebensphase „gesund“, aber nach Lust und Laune. Muttermilch bleibt auch dann die beste Wahl für den Säugling, wenn es die Mama nicht schafft, allen Ernährungsempfehlungen zu folgen.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC