



Ernährung der Mutter in der Stillzeit

Grundsätzlich können Sie alles essen, was Ihnen selbst gut bekommt. Es gibt keine diätetische Einschränkung, auch nicht hinsichtlich Allergieprävention beim Kind.

Achten Sie in der Stillzeit auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Beim Stillen erhöht sich der Kalorienbedarf um etwa 500kcal pro Tag (variiert nach Gewicht und körperlicher Aktivität der Mutter) gegenüber der Zeit VOR der Schwangerschaft.

Viele Mütter essen gerade in der ersten Zeit mit dem Baby zu wenig und sind dann sehr müde, wenn die Abstände zwischen den Mahlzeiten sehr lange sind. Um ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgt zu sein, sind **regelmäßige über den Tag verteilte Mahlzeiten** besonders wichtig.

Stillende Mütter sollten aus einem **vielseitigen Angebot** wählen und mehrmals täglich Gemüse, Obst, Getreide und Milch bzw. Milchprodukte in den Speiseplan einbauen. Auch Fisch sollte regelmäßig (1 – 2-mal die Woche) auf dem Speiseplan stehen. Der Bedarf an Mineralstoffen, hier besonders Jod, Vitamine und Eiweiß ist jetzt höher. Keinesfalls sollte eine Reduktionsdiät gehalten werden oder durch Kalorienrestriktion Gewicht verloren werden.

Getränke

Für stillende Mütter ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit besonders wichtig. Stillende Frauen sollten ihrem Empfinden nach ausreichend und regelmäßig trinken. Ideale Getränke sind Wasser und stilles Mineralwasser, sowie ungesüßte Früchtetees und stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Es kann auch Stilltee, 2-3 Tassen pro Tag getrunken werden.

Tipp: Stellen Sie sich zu jeder Stillmahlzeit (auch in der Nacht) ein geeignetes Getränk, vorzugsweise Wasser, bereit.

Koffeinhaltige Getränke sind in Maßen erlaubt. Bis zu 2 Tassen Kaffee oder 4 Tassen schwarzer/grüner Tee werden im Allgemeinen gut vertragen. Einige Babys reagieren aber sensibler als andere. Daher sollte auf die Reaktion des Babys geachtet werden. Wenn bei Babys nach der mütterlichen Koffeinzufuhr eine anregende Wirkung festgestellt wird bzw. das Baby unruhig reagiert, sollte die Koffeinemenge reduziert werden. Ungeeignet als Getränke sind Pfefferminz- und Salbeitee, da sie bei manchen Frauen die Milchbildung verringern können.

Alkohol geht schon in kleinen Mengen sehr schnell in die Muttermilch über (ca.30 bis 60 min. nach dem Genuss ist die Konzentration in der Muttermilch am höchsten). Nachdem der Alkohol durch den Stoffwechsel der Mutter abgebaut ist, ist er auch in der Muttermilch nicht mehr vorhanden. 1 kleines Glas Bier oder 1/8 l Wein braucht bei einer Frau mit 55kg ca. 3 Stunden bis es abgebaut ist. Möchte eine stillende Mutter z.B. zu einem festlichen





Anlass ein kleines Glas Sekt, Wein oder Bier zu sich nehmen, sollte sie dies NACH dem Stillen tun und die nächste Stillmahlzeit planen, wenn der Alkohol im Blut vollständig abgebaut ist. Generell sollte sie jedoch auf Alkohol in der Stillzeit verzichten.

Rezept für Hühnerkraftbrühe - „Geburtssuppe“

1 Suppenhuhn (wenn möglich Bio), gemeinsam mit Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Petersilie) etwa 3-4 Stunden oder länger (ev. auch über Nacht) köcheln lassen. Die letzte Stunde Suppenkräuter (Wacholderbeeren, wenig Pfeffer, Liebstöckl, Salz und ev. Chinesische Angelikawurzel beifügen).

Diese Suppe liefert besonders viel Energie für den Körper. Sie ist für Stillende und Wöchnerinnen sehr zu empfehlen!

Nach dem Auskühlen in den Kühlschrank stellen, dort hält sie einige Tage. So hat man ein schnelles und wertvolles Essen praktisch und schnell zur Hand.

© Dr. Kergi Leitgeb, Ärztin für Allgemeinmedizin, IBCLC