

Ernährung in der Stillzeit

Zusammengestellt EN, 26.03.2024

Liebe Eltern,

In fast allen Kulturen gibt es Ernährungsvorschriften für stillende Mütter. Trotz der unterschiedlichsten Ernährungsweisen der einzelnen Kulturen ist Muttermilch in ihrem Nährwert weltweit annähernd gleich.

Ihre Milch ist bestens für Ihr Baby geeignet. Wenn ein Mangel an der Versorgung mit Nährstoffen besteht, plündert Ihr Körper erst mal die eigenen Vorräte, um Ihrem Baby das zu geben, was es braucht.

Erst wenn Sie langfristig in eine gravierende Unter- oder Fehlernährung geraten sind, kann Ihre Milch eingeschränkt werden.

Die gute Nachricht: Solange Sie selbst keine Nahrungsmittelallergien haben, können Sie alles essen, was Ihnen schmeckt und bekommt. Es gibt keine "verbotenen" Nahrungsmittel. Im Gegenteil, je bunter und vielfältiger Sie essen, umso besser für Sie und Ihr Baby.

Der Bedarf an Nährstoffen kann leicht aus einer Vielfalt von Nahrungsmitteln gemäß Ihrem Kulturkreis und Ihrer persönlichen Geschmacksvorstellung zusammengesetzt werden.

Sie müssen keinen bestimmten Ernährungsvorschriften folgen, um die Milch zu bilden, die Ihr Baby braucht. Appetit und Durst der stillenden Frau gelten als zuverlässiger Ratgeber, solange keine Probleme auftreten.

Wenn Sie streng vegan leben, achten Sie im Interesse Ihres Kindes besonders darauf, dass Sie alle erforderlichen, wichtigen Nährstoffe gut kombiniert in ausreichenden Mengen zu sich nehmen und kritische Nährstoffe ergänzen. Ihre Stillspezialistin® wird Ihnen gerne beratend zur Seite stehen.

Eine gut geplante vegane Ernährung, einschließlich entsprechender Nahrungsergänzungsmittel und angereicherter Lebensmittel, kann für Säuglinge und Kinder ausreichend und angemessen sein, doch ist es wichtig, auf einige wichtige Nährstoffe zu achten und die Überwachung des Wachstums ist entscheidend.

Viele Frauen interessieren sich in Schwangerschaft und Stillzeit für gute Ernährung. Wenn Sie auch dazu gehören, sind hier ein paar einfache Hinweise für Ihr eigenes Wohlbefinden.

Die 10 Gebote einer gesunden Ernährung

1. Lebensmittel in ihrer natürlichen Form essen
2. Verarbeitete Lebensmittel und künstliche Zutaten meiden
3. Reichlich Wasser trinken, möglichst nicht aus Plastikflaschen
4. Zucker und raffinierte Stärke minimieren
5. Vermehrt gesunde Fette und Eiweiße essen
6. Alkohol meiden
7. Gemüse und Obst zu 50% der Ernährung machen
8. Pflanzen- und Saaten-Öle minimieren
9. Fermentierte Lebensmittel essen
10. Abwechslungsreich essen

Es gibt also nur wenige Regeln für die optimale Ernährung der Mutter in der Stillzeit.

Je ausgewogener, umso besser: Täglich eine breit gefächerte Auswahl an Brot und Getreiden, Gemüse, Obst, Ei, Milchprodukte, etwas Fleisch (oder Fleischersatz wenn Sie vegetarisch leben) essen.

- Orts- und Erntezeit-nahe Nahrungsmittel verwenden

- Nahrungsmittel möglichst wenig aufbereiten
- Junk-Food vermeiden

Auch wenn Sie auf Kantinenessen angewiesen sind, dass nicht immer optimal ausfällt, hin und wieder Junk-Food zu sich nehmen, oder im Stress des Lebens mit dem Baby keine Zeit haben, sich regelmäßig gut zu versorgen, werden Sie gute Milch für Ihr Baby bilden.

Ein paar faszinierende Erkenntnisse zu Ernährung und Lebensstil der stillenden Mutter:

- Vielfältigkeit von Gemüse und Obst bei der Ernährung unterstützt später die kindliche Akzeptanz der Beikost, weil das Baby den Geschmack schon aus der Muttermilch kennt
- Bio-Ernährung verbessert die Fettmuster der Muttermilch und die Programmierung des kindlichen Hirns
- Traditionelles Gemüse (Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Kürbis, Kohl, grüne Bohnen, Kartoffeln) ist reich an Antioxidantien/entzündungshemmenden Nährstoffen, die auch in die Milch gehen. Kochen über längere Zeit vermindert die Qualität der Gemüse durch Vitamin- und Mineralverlust.
- Butter und Vollmilch/-produkte gegenüber Margarine und Pflanzenölen bevorzugen, um Allergien beim Baby zu vermeiden.
- Ausgewogene Ernährung, das Vermeiden von kohlenhydratreichen Mahlzeiten zu später Stunde während der Schwangerschaft und Stillzeit sind auf die biologische Uhr des Körpers abgestimmt, von dem Neugeborene auf verschiedene Weise profitieren.
- Ammenmärchen (Hülsenfrüchte, Kaffee, stark gewürzte Nahrung usw.) kennen wir reichlich, was stimmt nun wirklich: Baby kann in Einzelfällen auf bestimmte Nahrungsmittel in Mutters Ernährung reagieren ⇒ immer individuell herausfinden!
- Häufigste Auslöser für Probleme wie Blähungen, Koliken und Unruhe des Babys sind in erster Linie Kuhmilch und Milchprodukte, Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe.
- Nur mäßig koffein-haltige Getränke konsumieren, Koffein geht in die Muttermilch, zwei Tassen Kaffee/Tag sollten kein Problem für das Baby sein.
- Mentale Gesundheit und Brust-Gesundheit der Mutter durch Ernährung mit fermentierten Lebensmitteln schützen und Atopischem Ekzem beim Säugling vorbeugen. Milchsäurebakterien bearbeiten die Nahrungsmittel, die dann günstig auf unsere Darmbakterien einwirken. Die Darmflora wird auch in die Brust und das Gehirn transportiert, kann Mastitiden vermeiden und beeinflusst die Hirnfunktionalität.
- Wenn Sie mögen, kann das tägliche Hafer-Müsli Ihre Abwehrkräfte unterstützen
- Sogenannte ungesunde Ernährung (d.h. raffiniertes Getreide, Süßigkeiten, Energiegetränke, Softdrinks, ultra-hoch-verarbeitete Nahrungsmittel und Nahrungsmittel mit hohem Natriumgehalt, gesättigten Fetten, Transfetten und zugesetztem Zucker, Fastfood) führt vermehrt zu Depressionen in der Perinatalzeit.
- Fisch- (Omega-3 Fette!) und gemüsereiche Ernährung, Proteine und Nährstoffe auf pflanzlicher Basis, Obst, Vollkorn wurden mit einem geringeren Risiko für depressive Symptome in der Peripartalzeit in Verbindung gebracht.
- Süßstoffe programmieren wahrscheinlich den Körper auf einen höheren BMI, Glukoseintoleranz, reduzierte Insulinsensitivität, erhöhen das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Krebs und Angststörungen. Diese Programmierung wird bis zu 2 Generationen *väterlicherseits* (Tierversuch) weitergegeben.
- Rauchen führt zu einer ganzen Menge Gesundheitsrisiken bei Mutter und Kind und kann später Symptome bei kindlichen Allergien verstärken. Wenn Sie das Rauchen nicht lassen können, profitiert Ihr Baby dennoch von Ihrer Milch, durch den Schutz vor Infektionen und Förderung seiner Entwicklung.



Ausbildungszentrum
Laktation und Stillen
Frühe Kindheit und Familie

Große Str. 16
37619 Bodenwerder
info@stillen.de
www.stillen.de

Versuchen Sie außerhalb Ihrer Wohnung zu rauchen und tragen Sie zum Rauchen einen Kittel über Ihrer Kleidung, waschen Sie anschließend Ihre Hände, um das Baby nicht dem Passivrauch auszusetzen bevor Sie Ihr Baby wieder an Ihren Körper nehmen.

Weitere negative Auswirkung des Rauchens: auch wenn nur der Vater raucht, kann das schon bei einigen Babys zu Bauchweh führen.

- Sport von mittlerer bis hoher Intensität hat keinen Einfluss auf die Milchmenge oder den Nährstoffgehalt.

Wenn Sie Sorgen oder Bedenken zu Ihrer Ernährung oder dem Verhalten Ihres Babys haben, wenden Sie sich an Ihre *Stillspezialistin®/IBCLC*. Sie werden gemeinsam Wege finden, die Situation für Sie und Ihr Kind zu erleichtern.

Alles Gute für Sie und Ihre Familie!