



Ernährung in der Stillzeit

Auch in der Stillzeit "isst" das Baby mit, deshalb ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Achten Sie darauf, dass Sie genügend

Kohlenhydrate wie Getreide, möglichst als Vollkorn (sollte das Baby Blähungen bekommen, versuchen Sie es mit einer anderen Brotsorte), Kartoffeln und Nudeln essen.

Den erhöhten **Kalziumbedarf** während der Stillzeit können Sie mit täglich 300 ml Milch decken. Mehr Milchprodukte sollten Sie nicht zu sich nehmen, da dies beim Baby Bauchschmerzen verursachen kann und den Allergieschutz gefährdet.

Also Vorsicht in Quark, Käse und Co ist auch Milch enthalten die Sie mit einrechnen müssen. Positiv für den Kalziumstoffwechsel sind außerdem: grünes Gemüse, Kräuter, Sprossen, Obst, Vollkorn, aber auch Bewegung an frischer Luft und Sonnenschein (Vitamin D).

Kein anderes Lebensmittel enthält so viele **Vitamine und Mineralstoffe** pro Kalorie wie Gemüse.

Essen Sie reichlich davon. Vermeiden Sie jedoch blähende Sorten wie Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel und Knoblauch.

Gutverträglich sind im allgemeinen Karotten, Kartoffeln, Blumenkohl, Broccoli, Fenchel, Gurke, Kohlrabi, Spargel, Staudensellerie, Spinat und Zucchini Obst und Obstsäfte versorgen Sie mit Vitamin C und Beta-Karotin.

Besonders milde Obstsorten sind: Apfel, Banane, Birne, Blaubeere, Brombeere, Mango, Nektarine, Pfirsich und Weintraube.

Sie sollten jedoch jede Sorte einzeln austesten und beobachten wie das baby reagiert.

Achten Sie beim **Fettverzehr** auf die richtige Sorte: Butter oder ungehärtete Margarine und kaltgepresste Öle sind empfehlenswert. Vermeiden sollten Sie raffiniertes Paraffinöl und Margarine sowie Speisen, die damit zubereitet sind (Pommes, Gebäck, Hamburger und ähnliches).

Bei **erhöhtem Allergierisiko**, sollten Sie auf den Verzehr von hochallergenen Lebensmitteln wie Schokolade, Tomaten und Nüsse während der Stillzeit verzichten. Vorsicht ist geboten bei Ei, Fisch, Hühnerfleisch und mehr als 300 ml Kuhmilch pro Tag. Stillende Mütter leiden häufig unter Eisenmangel. Zur Vorbeugung eignet sich Kräuterblutsaft aus dem Reformhaus und Müsli mit viel Haferflocken.

Da auch **Flüssigkeit** über die Milch abgegeben wird, sollten Sie mind. drei Liter täglich trinken: Geeignete Getränke sind: Kräuter- und Früchtetee, kohlen säurearmes Mineralwasser.

Folgende Teemischung können Sie sich im Reformhaus oder der Apotheke mischen lassen: 20 g Anis, 30 g Fenchel, 30 g Kümmel Dieser Tee regt die Milchbildung an. Kohlen säurereiches Mineralwasser kann die Milchbildung negativ beeinflussen und Blähungen beim Kind verursachen.

Dass der regelmäßige Genuss alkoholischer Getränke tabu ist, sollte sich von selbst verstehen. Das in Cola, schwarzem Tee/Kaffee und Eistee enthaltene Koffein bzw. Teein geht leider auch in die Muttermilch über.

Folgen-Unruhe und Schlaflosigkeit des Babys.