



**Inhalt:**

# **Ernährung während der Stillzeit**

**S. 2** Stillen

**S. 3** Ernährung während der Stillzeit

**S. 6** Ernährung während der Stillzeit – das merke ich mir

**S. 7** Ernährungsempfehlungen während der Stillzeit

**S. 9** Quellen

**S. 10** Impressum



## Stillen

Muttermilch ist die beste Nahrung für den Säugling. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, dass ein Kind während der ersten sechs Monate wenn möglich ausschliesslich und anschliessend während der Einführung der Beikost optimalerweise bis Ende des zweiten Lebensjahres gestillt wird. Für die Mutter bedeutet dies einen erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf, der in der Regel durch die während der Schwangerschaft aufgebauten Reserven sowie die Ernährung gedeckt wird.

### Vorteile des Stillens für das Kind:

- Die Zusammensetzung der Muttermilch ist optimal auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt.
- Die Nährstoffe in der Muttermilch besitzen eine hohe Verfügbarkeit.
- Muttermilch liefert nicht nur Nährstoffe, sondern auch Schutzstoffe zur Unterstützung des noch unreifen kindlichen Abwehrsystems.
- Stillen scheint auch einen langfristigen positiven Effekt auf die Gesundheit des Kindes zu haben.

### Vorteile des Stillens für die Mutter:

- Muttermilch ist immer frisch und griffbereit, auch unterwegs.
- Muttermilch muss nicht zubereitet werden und kostet nichts.
- Stillen fördert eine gesunde Mutter-Kind-Beziehung.
- Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter in den ersten Wochen.
- Stillen fördert die Gewichtsabnahme, da der Energiebedarf während der Stillzeit erhöht ist.
- Stillen fördert die Gesundheit der Brust.

### Nichtstillende Mütter

Muttermilch wäre das Beste, was Sie Ihrem Kind geben könnten. Wenn Sie aber nicht stillen können oder wollen, kann sich ein Kind auch mit Fertigmilch und Flasche gesund und gut entwickeln. Die Zusammensetzung der Säuglingsmilchnahrung kommt heute immer näher an den Nährstoff- und Energiegehalt der Muttermilch heran. Was der Fertigmilch fehlt, sind Abwehrstoffe, die in der Muttermilch vorhanden sind. Die Qualität der Flaschenmilch hängt auch von derjenigen des verwendeten Trinkwassers ab. Wasser vor jedem Gebrauch für die Herstellung von Flaschenmilch so lange laufen lassen, bis es gleichmässig kühl aus der Leitung fliesst. Auch bei der Ernährung mit der Flasche kann zwischen Mutter und Kind eine gleich tiefe Beziehung entstehen wie beim Stillen. Gute Ratschläge und Hilfe bezüglich dieser Thematik finden Sie bei der Mütter- und Väterberatung.

## Ernährung während der Stillzeit

**Energie:** Der Energiebedarf während der Stillzeit steigt im Mittel um 500 kcal pro Tag an. Damit werden täglich rund 8 dl Muttermilch produziert. Diese Menge Milch kann auch produziert werden, wenn die Energiezufuhr nicht oder in geringerem Mass erhöht ist. Die Energie dafür wird dann vermehrt aus den während der Schwangerschaft angelegten Reserven gewonnen und es kommt zu einem Gewichtsverlust. Dieser sollte jedoch ein halbes Kilo pro Woche nicht überschreiten, um nachteilige Auswirkungen auf das gestillte Kind zu vermeiden (siehe Schadstoffe in der Muttermilch). Von einer energiereduzierten Diät unter 1800 kcal pro Tag ist in jedem Fall abzuraten.

**Eiweiss:** Der tägliche Eiweissbedarf steigt durch das Stillen um rund 15 g an. Diese Menge ist bereits in der weit verbreiteten proteinreichen Ernährungsweise enthalten. Besondere Anforderungen für Vegetarierinnen und Veganerinnen: siehe spezieller Abschnitt unten.

**Kohlenhydrate:** Eine regelmässige, über den Tag verteilte Aufnahme von Kohlenhydraten in Form von z.B. Brot, Teigwaren oder Früchten trägt zu einem stabilen Blutzuckerspiegel bei. Durch Bevorzugung von Vollkornprodukten gegenüber raffinierten Produkten kann die Zufuhr an Nahrungsfasern, Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren wichtigen Pflanzenstoffen auf einfache Weise gesteigert werden.

**Nahrungsfasern:** Eine ausreichende Zufuhr an Nahrungsfasern unterstützt die Darmtätigkeit. Am meisten Nahrungsfasern liefern Vollkornprodukte aus Getreide wie z.B. Vollkornbrot, Vollreis, Vollkorn-teigwaren und Flocken. Ebenfalls reichlich Nahrungsfasern enthalten Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Früchte und Nüsse. Der Bedarf an Nahrungsfasern beträgt auch während der Stillzeit 30 g pro Tag.

**Fette:** Der Fettbedarf ist während der Stillzeit nicht erhöht, jedoch der an essentiellen Fettsäuren – besonders die Omega-3-Fettsäuren. Fette mit einem hohen Gehalt an essentiellen Fettsäuren sind für Bildung und Funktion des Hirns und des Nervensystems des Säuglings unerlässlich. Durch die Verwendung sinnvoller Pflanzenöle wie z.B. Rapsöl und durch den Verzehr von 1-2 Fischmahlzeiten pro Woche kann die Zufuhr an essentiellen und insbesondere Omega-3-Fettsäuren optimiert und gesteigert werden.

**Vitamine und Mineralstoffe:** Stillen erhöht den Bedarf an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen, oftmals sogar noch stärker als während der Schwangerschaft. Dieser erhöhte Bedarf kann durch eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung gedeckt werden. Besonderes Augenmerk soll da-



bei auf eine ausreichende Calcium- und Eisenzufuhr gelegt werden.

Calcium kommt hauptsächlich in Milch und Milchprodukten sowie in einigen Mineralwässern vor. Aber auch grüne Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Fische mit Gräten (z.B. Sardellen) liefern Calcium.

Eisen findet sich in Fleisch, Fisch, Eigelb, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse. Eisen pflanzlichen Ursprungs wird schlechter aufgenommen als Eisen tierischen Ursprungs. Wer eisenhaltige Nahrungsmittel gleichzeitig mit Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln (z.B. Früchte oder Fruchtsäfte) verzehrt, erleichtert bzw. steigert so die Eisenaufnahme.

**Flüssigkeit:** Während der Stillzeit braucht die Mutter erheblich mehr Flüssigkeit, um das mit der Muttermilch abgegebene Wasser zu ersetzen. Eine Frau, die ihr Kind stillt, sollte pro Tag mindestens 2 Liter trinken, am besten Trinkwasser, Mineralwasser, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte sowie ungezuckerter Früchte- und Kräutertee. Von Trinkmengen über 3 Liter pro Tag wird abgeraten, da diese die Milchproduktion negativ beeinflussen können.

Koffein geht in die Muttermilch über. Bei einer hohen Koffeinzufuhr (> 300 mg pro Tag) wird der Säugling unruhig und kann nicht schlafen. Gegen einen massvollen Koffeinkonsum (z.B. 2-3 Tassen Kaffee oder 4-6 Tassen Tee) spricht hingegen nichts. Alkohol sollte während der Stillzeit gemieden werden, da Alkohol vom Säugling über die Muttermilch mitgetrunken wird. Regelmässiger Alkoholkonsum oder der Konsum von grösseren Mengen kann die psychomotorische Entwicklung des Kindes beeinträchtigen.

### **Geschmacksgebende Nahrungsmittel und Gewürze**

Zahlreiche Stoffe gehen aus der Nahrung der Mutter direkt in die Muttermilch über. Dadurch entsteht der spezifische Eigengeschmack der Milch jeder Mutter, der sich entsprechend der Nahrungsaufnahme der Frau täglich ändert. So kann der Säugling die vielfältigen Geschmacksrichtungen der Familienkost von Anfang an kennen lernen. Es gibt keinen Grund, irgendwelche geschmacksrelevanten Lebensmittel und Gewürze zu vermeiden, ausser wenn das Kind das Trinken verweigert.

### **Vegetarismus/Veganismus**

Bei Stillenden, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, sollte eine individuelle Beratung hinsichtlich Substitution von Vitaminen, Mengen- und Spurenelementen mit dem Gynäkologen und/oder der Ernährungsberaterin stattfinden, um nötigenfalls u.a. Eisen und Vitamin B 12 zu supplementieren. Es sollte darauf geachtet werden, dass der Eiweissbedarf gedeckt ist und darum sollten Milch sowie Milchprodukte und Eier auf dem Speiseplan stehen. Auch um den Vitamin B12-Bedarf zu decken, sollten Milch-



produkte und Eier konsumiert werden. Problematisch kann bei einer vegetarischen/veganen Ernährung die Deckung des Eisenbedarfs sein. Fleisch enthält nicht nur viel Eisen, sondern das Eisen ist auch viel besser verfügbar als das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Zu den pflanzlichen Lebensmitteln, die relativ eisenreich sind, zählen Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Das pflanzliche Eisen kann besser vom menschlichen Körper aufgenommen werden, wenn dazu Vitamin C reiche Nahrungsmittel gegessen werden, z.B. das Vollkornbrot mit einem Stück roter Peperoni geniessen. Vegetarierinnen und Veganerinnen sollte darauf achten, dass sie ihren Omega 3-Bedarf abdecken (z.B. mit Rapsöl). Bei ovo-lacto-Vegetarierinnen (Vegetarierinnen, die Eier und Milchprodukte verzehren) sind die Risiken eher klein. Bei einer veganen Ernährungsweise besteht sogar ein Risiko an einer Unterversorgung an Vitamin B12, Eiweiss, Selen, Vitamin D, Jod, Kalzium und Eisen.

### Schadstoffe in der Muttermilch

Viele Substanzen, mit denen die Mütter im Verlauf ihres Lebens in Kontakt gekommen sind und sich in ihrem Fettgewebe angereichert haben, gelangen in die Muttermilch. Die Belastung der Muttermilch ist deutlich höher als die anderer Lebensmittel. Ein Vergleich der heutigen Analysen mit jenen vor 25 Jahren zeigt aber, dass die Belastung der Muttermilch mit den meisten Schadstoffen, ausgenommen den bromierten Flammschutzmitteln, deutlich zurückgegangen ist. Die aktuellen Rückstände in der Muttermilch erfordern aber noch immer weitere Anstrengungen zur Reduktion. Dies gilt v.a. für Dioxine und dioxinähnliche Verbindungen sowie besonders für bromierte Flammschutzmittel. Die Vorteile der Muttermilch überwiegen aber bei weitem die Risiken durch Schadstoffe. Daher wird empfohlen, die Säuglinge während den ersten 6 Monaten falls möglich ausschliesslich zu stillen und das Stillen zusammen mit einer sicheren und dem Alter angepassten Beikost weiterzuführen.

### Koliken beim Säugling

Koliken sind krampfartige Schmerzen im Bauchbereich. Ein Säugling, der an Koliken leidet, weint und schreit, und sein Bauch ist oftmals gebläht. Bestimmte Nahrungsmittel wie Kohl, Lauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchte oder einzelne Früchtesorten, die bei Erwachsenen Blähungen verursachen, haben den Ruf, diese Koliken zu verursachen. Dies ist jedoch selten der Fall. Das gleiche Verhalten des Säuglings kann zahlreiche andere Ursachen haben, die nicht zwangsläufig mit der Ernährung in Verbindung stehen müssen. Wichtig ist, dass eine stillende Frau sich vielseitig ernährt und daher grundsätzlich alles isst bzw. nichts von vornherein einschränkt. Erst wenn der Säugling wiederholt auf ein bestimmtes Lebensmittel oder Gericht reagiert, soll dieses nur in geringen Mengen bzw. gar nicht mehr gegessen werden. Nützliche Hilfe geben die Mütter- und Väterberatung sowie die Stillberaterinnen.



## **Ernährung während der Stillzeit – das merke ich mir**

- Täglich mindestens 2 Liter trinken.
- Alkohol meiden, koffeinhaltige Getränke mit Zurückhaltung geniessen.
- Nahrungsfaserreich essen: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte und Nüsse.
- 3-4 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag zu sich nehmen.
- 1–2 Mal wöchentlich möglichst fetthaltigen (Omega-3-reich), schadstoffarmen Fisch essen. Auf Schwertfisch, Marlin/Speerfisch und Hai verzichten.
- Schlankheitsdiäten vermeiden.

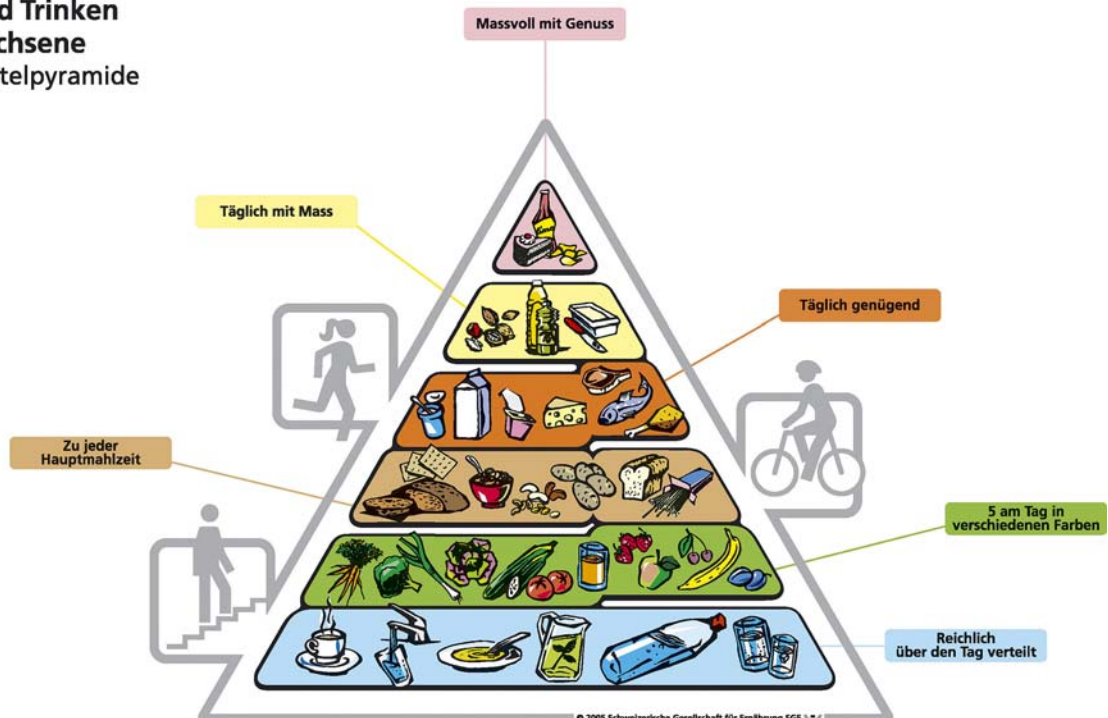


## Ernährungsempfehlungen während der Stillzeit

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte, sie müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. Die Ernährungsempfehlungen während der Stillzeit basieren auf der Lebensmittelpyramide.

***Kursiv und fett gedruckte Textstellen sind für stillende Frauen besonders wichtig.***

### Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



### **Getränke – Reichlich über den Tag verteilt**

**Pro Tag rund 2 Liter Flüssigkeit trinken**, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. **Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.**

### **Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben**

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mind. 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mind. 120 g = 1 «Handvoll»). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

### **Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln – Zu jeder Hauptmahlzeit**

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75 –125 g Brot oder 60 –100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180 – 300 g Kartoffeln oder 45 – 75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), **davon mindestens zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.**

### **Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier – Täglich genügend**

Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100 –120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100 –120 g Tofu/Quorn). **Auf Schwertfisch, Marlin/Speerfisch und Hai verzichten. Pro Tag zusätzlich 3-4 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, regelmässig auch fettreiche Varianten konsumieren (Vitamin A-Quellen)** (1 Portion = 2 dl Milch oder 150 –180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 – 60 g Käse).

### **Öle, Fette und Nüsse – Täglich mit Mass**

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20 –30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

### **Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke – Massvoll mit Genuss**

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. Auf alkoholhaltige Getränke verzichten. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

## **Individuelle Beratung**

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: [www.svde.ch](http://www.svde.ch).

Für eine individuelle Stillberatung empfehlen wir Ihnen die Stillberaterinnen ([www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)) und die Mütter- und Väterberatung Ihres Wohnortes.





## Quellen

1. Baerlocher, K, Brüschweiler, B, Camenzind-Frey, E, Diezi, J, Hösli, I, Huch, R, Sutter-Leuzinger, A & Voland Oliveira, S 2006, 'Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit: Gefahren für Mutter und Kind?', Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission, Bundesamt für Gesundheit, Bern. [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch), Rubrik Themen, Ernährung und Bewegung, Ernährung A-Z.
2. Bundesamt für Gesundheit. Empfehlungen für die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2008. [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > Themen > Ernährung und Bewegung > Ernährung und Bewegung A bis Z > Schwangerschaft und Stillzeit.
3. World Health Organization WHO, 'Breast feeding', abgerufen am 18. Februar 2008 auf <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>
4. Bähler, P, Baenzinger, O, Belli, D, Brägger, C, Délèze, G, Furlano, R, Laimbacher, J, Roulet, M, Spalinger, J, Studer, Paediatrica Vol. 19, No 1 2008, Empfehlung für die Säuglingsernährung 2008, Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie
5. Dähler F: 'Mutter und Kind'; Die Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, Die Ernährung des Säuglings, 3. überarbeitete Auflage 2007, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern
6. Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens



## Impressum

### © 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

### Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Überarbeitung

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

### Fachliche Beratung und Mitarbeit

Honigmann Silvia, dipl. Ernährungsberaterin HF, Still- und Laktationsberaterin IBCLC – Unispital Basel

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Dr. phil II Moser Ulrich, Basel – SGE-Vorstandsmitglied

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Dr. med. Quack Lötscher Katharina, Fachärztin Prävention und Gesundheitswesen – Klinik für Geburtshilfe, Universitätsspital Zürich

Wäfler Marion, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

### Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.