

DIE ERNÄHRUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Schwangerschaft und Stillzeit stellen große Anforderungen an die Mutter und ihren Körper. Eine gesunde Ernährung, welche diesen veränderten Bedürfnissen angepasst ist, kann viel zum Wohlbefinden von Mutter und Kind beitragen.

ENERGIE

Der Energiebedarf ist während der Stillzeit erhöht. Der Energieaufwand zur Produktion von

1 Liter Muttermilch wird auf 940 Kalorien geschätzt. Aufgrund großer Unterschiede im Ernährungszustand, in der Stoffwechseleffizienz und im Energieverbrauch einzelner Frauen kann aber keine allgemeingültige Aussage über den mütterlichen Energiebedarf gemacht werden.

30% des Energiebedarfs soll durch **Fett** gedeckt werden, wobei hochwertige Pflanzenöle (Oliven-, Raps-, Leinöl) bevorzugt werden sollten. Eine durchschnittliche tägliche Zufuhr von 200mg Omega-3-Fettsäuren beugt dem Risiko unreifer Frühgeburten vor und fördert die kindliche Entwicklung. Diese gewünschte Menge erreicht man durch Verzehr von einer bis zwei Portionen Seefisch/Woche, sofern auch fettreiche Fische (Makrele, Hering, Lachs) zugeführt werden. Sparsam sollte man mit gesättigten Fettsäuren (vor allem in tierischen Fetten enthalten) umgehen.

50-55% des Energiebedarfs soll mit **Kohlehydraten** gedeckt werden. Getreidegerichte, Kartoffeln oder Brot sollten in jeder Hauptmahlzeit vorhanden sein, wobei dunkle Brotsorten und Vollkorngerichte bevorzugt werden sollten. In ihnen sind mehr Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern enthalten, sie sättigen länger und sorgen für eine regelmäßige Verdauung. Um Blutzuckerabfälle zu vermeiden, ist es empfehlenswert, die Nahrungsmenge auf 5-6 Mahlzeiten täglich zu verteilen.

Die empfohlene **Proteinzufuhr** während der Laktation beträgt 71g/Tag der Energiezufuhr. Bei jeder Hauptmahlzeit soll auf eine gute Kombination von tierischem Eiweiß (Fleisch, Eier, Milch, Fisch) und pflanzliches Eiweiß (Brot, Teigwaren, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kartoffeln) geachtet werden.

MINERALSTOFFE UND VITAMINE

Kalzium Die empfohlenen Kalziumzufuhr während der Laktation beträgt ca. **1.000mg/Tag**.

Milch und Milchprodukte sind die klassischen Kalziumlieferanten. Wenn die Mutter Milch bzw. Milchprodukte nicht mag oder ihr Baby darauf empfindlich reagiert, ist es wichtig Alternativen zu suchen. Diese sind beispielsweise Mandeln, Haselnüsse, Sesam und Leinsamen, Broccoli, Grünkohl, Orangen, Ölsardinen, getrocknete Feigen, Aprikosen, Datteln und geeignete Mineralwasser (Ca-Gehalt höher **als 350mg/Liter**).

Eisen Die empfohlene Eisenzufuhr beträgt **20-30mg/Tag**.

Diese wird normalerweise durch gesunde Ernährung gedeckt. Eisenreiche Nahrungsmittel sind Fleisch, Eier, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Himbeeren, Nüsse, Mandeln, schwarze Johannisbeeren.

Bei Eisenmangel ist der Eisenbedarf möglicherweise nicht ohne Eisensupplementation zu decken.



Vitamine Der Vitaminbedarf ist während der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht. Gemüse und Obst sind wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Um den erhöhten Bedarf zu decken, braucht es drei Portionen Gemüse oder Salat bzw. Gemüsesaft und zwei Portionen Obst oder Fruchtsaft täglich. Sollte Ihr Baby mit Wundsein auf die Fruchtsäure reagieren, empfiehlt es sich, einzelne Obstsorten bzw. Säfte täglich auszuprobieren und die Reaktion auszutesten.

Jodid Da wir in einem Jodmangelgebiet leben, wird die Einnahme von **täglich 230-260µg Jodid** empfohlen (zusätzlich zu der Verwendung von jodiertem Salz).

FLÜSSIGKEIT

Die häufig formulierte Empfehlung "Viel Trinken sei für die Milchbildung erforderlich" ist ein Mythos. "Nach Durst trinken" ist die bessere Empfehlung für die stillende Mutter, da viele Mütter von Natur aus während der Stillzeit durstiger sind als sonst. Somit wird der Flüssigkeitsbedarf optimal ausgeglichen, wenn man bei jeder Stillmahlzeit und bei jeder Hauptmahlzeit ein großes Glas Flüssigkeit zu sich nimmt.

EINFLUSS DER MÜTTERLICHEN ERNÄHRUNG AUF DIE MILCHZUSAMMENSETZUNG UND TIPPS ZUR LEBENSMITTELAUSWAHL

Einige Lebensmittel, die in der Schwangerschaft gemieden werden mussten, wie z.B. rohes Fleisch, Rohwurst, Rohschinken, Speisen die rohe Milch enthalten, bzw. Milchprodukte, dürfen während der Stillzeit wieder gegessen werden. Die Gefahr einer Toxoplasmose oder Listeriose ist nun nicht mehr gegeben. **Koffein ist in Maßen** möglich. **Vorsicht** sollte jedoch auch weiterhin **bei Alkohol** walten. Ein Glas Wein, Sekt oder Bier zu besonderen Anlässen ist erlaubt, regelmäßiger Alkoholkonsum ist in jedem Fall zu vermeiden.

Die Vorstellung, dass blähende Nahrungsmittel in der mütterlichen Ernährung dem Baby Beschwerden verursachen, ist bei uns weit verbreitet. Wissenschaftlich ist dies nicht bewiesen. Vielmehr sind Blähungen beim Säugling meistens stressbedingt. Das Baby atmet schneller und schluckt viel Luft, wodurch Blähbeschwerden verursacht werden können.

Eine präventive hypoallergene Diät (ohne Milch- und Milchprodukte, Fisch, Ei, Nüsse) während der Stillzeit wird nicht empfohlen, da der Nutzen nicht eindeutig belegt ist. Entwickelt der gestillte Säugling eine Nahrungsmittelallergie, dann kann eine Auslassdiät der Mutter die Fortsetzung des Stillens ermöglichen.

Milchproduktionsfördernde Nahrungsmittel (Galaktogoga) sind in fast jeder Kultur bekannt, z.B. Hühnersuppe, Malzgetränke, Kräutertees um nur einige zu nennen. Wissenschaftlich ist die galaktogoge Wirkung dieser Nahrungsmittel nicht nachgewiesen. Da diese Lebensmittel jedoch meist energiereich sind, können sie während der Stillzeit durchaus vorteilhaft sein. Bei zu geringer Milchmenge ist es in erster Linie aber notwendig, das Kind häufiger anzulegen.

Ihr Team der Geburtshilfe