

# ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

NATÜRLICH DAS BESTE VON ANFANG AN



BARMHERZIGE BRÜDER  
KONVENTHOSPITAL LINZ

[www.geburtshilfe-linz.at](http://www.geburtshilfe-linz.at)





## LIEBE MÜTTER!

Nach dem freudigen Ereignis der Geburt Ihres Kindes ist jetzt sicher ein günstiger Zeitpunkt, um sich Gedanken über eine optimale Ernährung für Sie und Ihr Baby zu machen.

Eine ausgewogene Lebensmittelauswahl kann Wesentliches zu Ihrer eigenen Gesundheit und zur Gesundheit Ihres neugeborenen Kindes beitragen.

Diese Broschüre soll Ihnen als Wegweiser und Orientierungshilfe für zu Hause dienen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute für die Zukunft!

**Ihr Team der DiätologInnen**



### INHALT



Viele Gute Gründe für eine liebevolle Stillzeit ...	5
Speiseplan und Energiebedarf.....	7
Ernährungspyramide .....	8
Ernährungsempfehlungen.....	9
Häufig gestellte Fragen .....	14



GUTE GRÜNDE

## VIELE GUTE GRÜNDE FÜR EINE LIEBEVOLLE STILLZEIT

Stillen bietet viele Vorteile für Mutter und Kind. Muttermilch ist die optimale Ernährung für ihr Baby. Sie enthält alle Nährstoffe in der richtigen Menge und Zusammensetzung und ist für Ihr Kind leicht verdaulich. Außerdem passt sich Muttermilch an die Bedürfnisse Ihres Babys während der Entwicklung an.

Es gibt natürlich noch viele andere Vorteile für Mutter und Kind. Zum Beispiel wird durch das Stillen die Entwicklung der Mutter-Kind Beziehung gefördert. Muttermilch ist zu jeder Zeit und an jedem Ort in der richtigen Temperatur und hygienisch einwandfrei verfügbar. Auch auf die Gesundheit von Mutter und Kind wirkt sich das Stillen positiv aus.

In Studien konnte gezeigt werden, dass gestillte Babys seltener Infektionen wie Magen-Darm-, Mittelohr- oder Harnwegsinfekte bekommen. Ehemals gestillte Kinder werden auch seltener übergewichtig und entwickeln seltener Allergien. Bei Müttern hilft das Stillen unter anderem bei der Rückbildung der Gebärmutter.

Wenn der Stillbeginn schwierig ist oder während des Stillens Probleme auftreten, ist es wichtig, fachkundigen Rat einzuholen, um das Stillen nicht vorzeitig beenden zu müssen. Es gibt nur ganz wenige medizinische Gründe nicht zu stillen. Eine Beratung durch Fachkräfte kann Sie unterstützen, Probleme zu überwinden.

„Da werden Hände sein, die Dich tragen und Arme, in denen Du sicher bist und Menschen, die Dir ohne Fragen zeigen, dass Du willkommen bist.“

Khalil Gibran



MEHR INFOS UNTER  
[WWW.RICHTIGESSENVONANFANGAN.AT](http://WWW.RICHTIGESSENVONANFANGAN.AT)





## SPEISEPLAN UND ENERGIEBEDARF

Gestalten Sie Ihren Speiseplan im Sinne einer gesunden und abwechslungsreichen Mischkost. Bezüglich der Lebensmittelauswahl können sich stillende Frauen an der Ernährungspyramide für Schwangere orientieren. Stillende Mütter sollten aus einem vielseitigen Angebot wählen und mehrmals täglich Gemüse, Obst, Getreide, Milch und Milchprodukte in den Speiseplan einbauen. Auch Fisch und Fleisch sollten auf dem Speiseplan stehen.

Stillende Mütter geben Nährstoffe und Energie über die Muttermilch an ihr Baby ab. Um diese Nährstoffe bei der Mutter wieder aufzufüllen, ist eine vielfältige Lebensmittelauswahl besonders wichtig. Je nachdem, was eine stillende Mutter isst oder trinkt, verändert sich der Geschmack der Muttermilch.

Die ersten Wochen mit einem Baby sind eine Zeit der Umstellung und eine große Veränderung im Leben. Eine gute Ernährung trägt sehr zum Wohlbefinden bei. Kleine, häufige Mahlzeiten bringen Ihnen und dem Baby Energie. Außerdem sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Stillende Frauen haben einen deutlich erhöhten Energiebedarf. Wie viel Energie zusätzlich benötigt wird, hängt davon ab, wie oft das Baby gestillt wird. Die zusätzlichen Kalorienangaben sollten als Richtwerte verstanden werden und können natürlich variieren.

Zusammenfassend kann man sagen, dass bei ausschließlichem Stillen der Mehrbedarf an Energie bei ca. 500 kcal/Tag liegt.



MEHR INFOS UNTER  
[WWW.RICHTIGESSENVONANFANGAN.AT](http://WWW.RICHTIGESSENVONANFANGAN.AT)





## SO KANN EIN TAG AUSSEHEN:

- **FRÜHSTÜCK:** Müsli mit Joghurt und einer Portion Obst
- **JAUSE:** Vollkornweckerl mit Topfenaufstrich und Gemüserohkost
- **MITTAGESSEN:** Gemüsesuppe, Naturschnitzel mit Kartoffeln und Mischgemüse
- **JAUSE:** Glas Buttermilch und eine Portion Obst
- **ABENDESSEN:** 2 Vollkornbrot mit Butter, Schnittkäse und Salat
- **SNACK:** eine Handvoll Nüsse
- **GETRÄNKE:** ca. 2 Liter Wasser, Tee, kleine Mengen gut verdünnte Obst- und Gemüsesäfte

Tipp: Für Rezeptideen steht die Rezeptbroschüre „Richtige Ernährung von Anfang an – Schwangerschaft und Stillzeit“ auf der Homepage [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at) zum Download bereit.

MEHR INFOS UNTER  
[WWW.RICHTIGESSENVONANFANGAN.AT](http://WWW.RICHTIGESSENVONANFANGAN.AT)





„Ein neugeborenes Baby ist wie der Anfang aller Dinge - es ist Staunen, Hoffnung, Traum aller Möglichkeiten.“

Eda J. LeShan

## ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

### GETRÄNKE – STILLEN MACHT DURSTIG

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, mindestens 2 Liter sind empfohlen. Ideale Getränke sind Wasser und Mineralwasser sowie ungesüßte Tees und stark verdünnte 100%-ige Obst- und Gemüsesäfte.

**Tipp:** Stellen Sie sich zu jeder Stillmahlzeit (auch in der Nacht) ein Getränk bereit.

Alkohol und Koffein gehen in die Muttermilch über! Während der Stillzeit sollte daher auf Alkohol verzichtet werden. Koffeinhaltige Getränke sind in Maßen erlaubt (max. 3 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Schwarz-/Grüntee). Einige Babys reagieren aber sensibler als andere. Daher sollte auf die Reaktion des Babys geachtet werden und gegebenenfalls der Konsum von koffein- und teeinhalten Getränken reduziert werden.

### GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND OBST

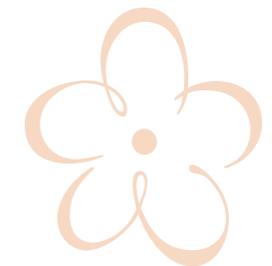
Essen Sie täglich 6 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Ideal sind 4 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Eine Portion entspricht: 200 – 300 g Gemüse gegart, 100 – 200 g Rohkost, 75 – 100 g Salat, ca. 150 – 200 g gekochte Hülsenfrüchte (roh ca. 70 – 100 g), 125 – 150 g Obst, 200 ml Gemüse- oder Obstsaft

**Tipp:** Herrlich schmeckt Obst in verschiedenen Variationen z.B. als frischer Fruchtsalat, Obst im Joghurt oder als selbstgemachtes Kompott.

Gewöhnen Sie sich an, jede warme Mahlzeit mit einer großen Portion Salat oder gedünstetem Gemüse zu ergänzen. Auch bei einer kalten Mahlzeit sollten Tomaten, Paprika, etc. auf keinen Fall fehlen. Wählen Sie Obst und Gemüse der Jahreszeit entsprechend aus. Es schmeckt nicht nur besser, sondern ist auch preiswerter und die Schadstoffbelastung ist geringer.

**Faustregel:** Eine geballte Faust entspricht einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte.

MEHR INFOS UNTER  
[WWW.RICHTIGESSENVONANFANGAN.AT](http://WWW.RICHTIGESSENVONANFANGAN.AT)



## GETREIDE UND ERDÄPFEL

Essen Sie täglich 5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel als stillende Mutter. Eine Portion entspricht: ca. 50 – 70 g Vollkornbrot, Brot oder Gebäck, ca. 50 – 60 g Müsli oder Getreideflocken, ca. 200 – 250 g Teigwaren (roh ca. 65 – 80 g), ca. 150 – 180 g gekochter Reis oder gekochtes Getreide (roh ca. 50 – 60 g), ca. 200 – 250 g gegarte Erdäpfel

**Tipp:** Wählen Sie Getreideprodukte in der Vollkornvariante aus. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und geben ein gutes Sättigungsgefühl.

## MILCH UND MILCHPRODUKTE

Konsumieren Sie täglich 4 Portionen Milch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie fettarme Varianten. Eine Portion entspricht: 200 ml Milch, 180 – 250 g Joghurt, 200 g Topfen, 200 g Hüttenkäse, 50 – 60 g Käse

## FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER

Essen Sie pro Woche mindestens 1 – 2 Portionen Fisch (à ca. 150 g) und bevorzugen Sie dabei fettreiche Seefische wie Lachs oder Hering oder heimische Kaltwasserfische wie beispielsweise Saibling oder Forelle. Genauso wie während der Schwangerschaft gilt aber auch in der Stillzeit auf den Konsum von langlebigen, fettreichen Raubfischen wie zum Beispiel Tunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht zu verzichten, da diese Fische höhere Gehalte an Methylquecksilber aufweisen können.

Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren (300 – 450 g pro Woche). Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.

**Tipp:** Sind sie Vegetarierin? Dann wählen Sie bewusst eisen- und eiweißreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte und Tofu aus.

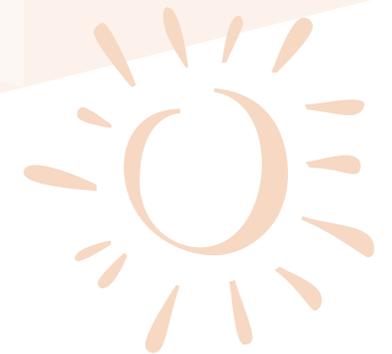
## FETTE UND ÖLE

Empfohlen sind tgl. 2 – 3 Esslöffel Öle, Nüsse oder Samen, diese ergänzen Ihre gesunde Ernährung. Eine gute Qualität steht im Vordergrund. Verwenden Sie hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl aber auch andere Öle wie Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl. Nüsse und Samen enthalten ebenfalls viele wertvolle Fettsäuren und können daher in moderaten Mengen täglich konsumiert werden. Streich und Backfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers und Crème Fraiche sollten sparsam verwendet werden.

**Tipp:** Nehmen Sie zur Dosierung einen Esslöffel zu Hilfe!

## FETTES, SÜSSES UND SALZIGES

Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fastfoodprodukte, Snacks, Knabbereien und Limonaden sind ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert und sollten selten konsumiert werden. Es gilt maximal 1 Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag zu verzehren. Verwenden Sie weniger Salz, dafür mehr Kräuter und Gewürze zur schmackhaften Zubereitung Ihrer Speisen.



MEHR INFOS UNTER  
[WWW.RICHTIGESSENVONANFANGAN.AT](http://WWW.RICHTIGESSENVONANFANGAN.AT)



## WAS SIE NOCH INTERESSIEREN KÖNNTE – HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### BRAUCHT MEIN BABY ZUSÄTZLICH FLÄSCHCHEN ODER TEE, WENN ES GESTILLT WIRD?

Gesunde, gut gedeihende Babys brauchen in den ersten Lebensmonaten, wenn sie gestillt werden, keine andere Nahrung oder Flüssigkeit.

### DARF ICH IN DER STILLZEIT WIEDER MIT DEM RAUCHEN BEGINNEN?

Verzichten Sie in der Stillzeit völlig auf das Rauchen. Nikotin geht in die Muttermilch über und stellt eine Gefahr für das Baby dar – sowohl über die Muttermilch als auch über die Atemluft.

### MÜSSEN STILLENDE, GENAUSO WIE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT, AUF SUSHI, BEEF TARTAR, TIRAMISU, ETC. VERZICHTEN?

So strenge Verbote wie für Schwangere gibt es für stillende Mütter nicht mehr. Der Verzehr roher tierischer

Lebensmittel kann jedoch generell zu Infektionskrankheiten führen, die für eine stillende Mutter sehr belastend sein können. Aus Vorsichtsgründen ist es daher ratsam, rohes Fleisch und Geflügel, rohen Fisch/Meerefrüchte, Rohmilch und Speisen, die rohe Eier enthalten, zu meiden. Ausreichendes Erhitzen ist eine sichere Methode, um Krankheitserreger abzutöten.

### KANN ICH DURCH MEINE ERNÄHRUNG DIE ZUSAMMENSETZUNG DER MUTTERMILCH BEEINFLUSSEN?

Je nachdem, was die stillende Mutter isst, können manche Nährstoffe einen höheren Anteil in der Muttermilch haben. Vor allem einige wasserlösliche Vitamine (z.B. B-Vitamine) und Vitamin D sowie Omega-3-Fettsäuren sind durch die Ernährung beeinflussbar. Auch der Geschmack und der Geruch der Muttermilch ändert sich, je nachdem, was in der Stillzeit gegessen wird.

### STIMMT ES, DASS EIN GLAS SEKT DIE MILCH- PRODUKTION FÖRDERT?

Nein, alkoholische Getränke regen die Milchbildung nicht an, sondern verringern sie möglicherweise sogar. Da Alkohol in die Muttermilch übergeht, sollte auf Alkohol während der Stillzeit verzichtet werden.

### DARF ICH IN DER STILLZEIT ABNEHMEN?

Es ist ganz normal, dass Sie in der Stillzeit wieder Gewicht verlieren. Wichtig ist allerdings, dass die Gewichtsabnahme nicht zu schnell passiert, indem Sie einseitige Diäten durchführen oder bewusst nur wenig essen. Wird zu rasch Gewicht verloren, kann es sein, dass Sie sich müde und erschöpft fühlen. Unter anderem kann auch die Milchbildung darunter leiden. Alles, was während der Schwangerschaft zugenommen wurde, kann in der Stillzeit auch wieder abgenommen werden.

### BEKOMMT MEIN BABY BLÄHUNGEN WENN ICH BLÄHENDE LEBENSMITTEL ESSE?

Viele Babys leiden in den ersten Monaten unter Blähungen. Die Ursachen hierfür können sehr vielfältig sein. Manche Mütter berichten von Blähungen beim Baby, nachdem sie bestimmte Nahrungsmittel gegessen haben. Wissenschaftlich ist dieser Zusammenhang aber nicht belegt. Stillende sollten daher nicht allein aus Vorsichtsgründen auf bestimmte Nahrungsmittel (vor allem bestimmte Obst- und Gemüsesorten) verzichten, da diese wertvolle Inhaltsstoffe liefern.

Wenn Sie vermuten, dass Ihr Baby auf ein bestimmtes Lebensmittel, das Sie gegessen haben, mit Unverträglichkeitserscheinungen reagiert, können Sie dieses versuchsweise weglassen und die Reaktion Ihres Babys in den darauffolgenden 24 Stunden beobachten.

**KONVENTHOSPITAL BARMHERZIGE BRÜDER LINZ**  
**GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE**

Seilerstätte 2 | 4021 Linz  
Tel. 0732 / 78 97 DW 23500 | E-Mail: gyn@bblinz.at

[www.geburtshilfe-linz.at](http://www.geburtshilfe-linz.at)



**BARMHERZIGE BRÜDER**  
**KONVENTHOSPITAL LINZ**