

ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT – KURZHANDOUT

Grundprinzipien

- Vielfältig essen: Obst, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Nüsse, Fisch, Fleisch/Eier.
- Flüssigkeit: 2–3 Liter Wasser oder ungesüßter Tee täglich.
- Energiebedarf: +400–600 kcal/Tag, z. B. über gesunde Snacks (Nüsse, Vollkornbrot, Obst).
- Regelmäßig essen: Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.

Besonders wichtige Nährstoffe (mit erhöhter Aufmerksamkeit)

- Jod: jodiertes Salz, Seefisch, ggf. Supplement.
- Vitamin D: in der Regel nicht ausreichend über Ernährung/Sonne, daher Supplement empfehlenswert.
- Omega-3-Fettsäuren (DHA, EPA): für Gehirn- und Augenentwicklung (fetter Seefisch, Lein-/Rapsöl, ggf. Supplement).
- Vitamin B12: bei veganer Ernährung unbedingt supplementieren.
- Eisen: Speicher nach Geburt kontrollieren, gute Quellen: Fleisch, Hülsenfrüchte, Vollkorn.
- Kalzium: bei Milchprodukte-freier Ernährung Ersatzprodukte (z. B. angereicherte Pflanzenmilch) nutzen.

Genussmittel

- **Nikotin:** wenn möglich ganz vermeiden.
- **Alkohol:**
 - Ideal: ganz darauf verzichten.
 - Wenn überhaupt: sehr wenig, maximal 1–2 Mal pro Woche.
 - Zeitpunkt: direkt nach dem Stillen, sodass bis zur nächsten Stillmahlzeit 2–3 Stunden Pause bleibt.
 - Hintergrund: Alkohol geht in die Muttermilch über, daher ist Vorsicht geboten.

Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): <https://www.dge.de>
- Netzwerk Gesund ins Leben: <https://www.gesund-ins-leben.de>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): <https://www.kindergesundheit-info.de>