



Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen

Aktualisierte Handlungsempfehlungen von
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie,
eine Initiative von IN FORM

**Empfehlungen für
die stillende Mutter**

Ernährung der stillenden Mutter

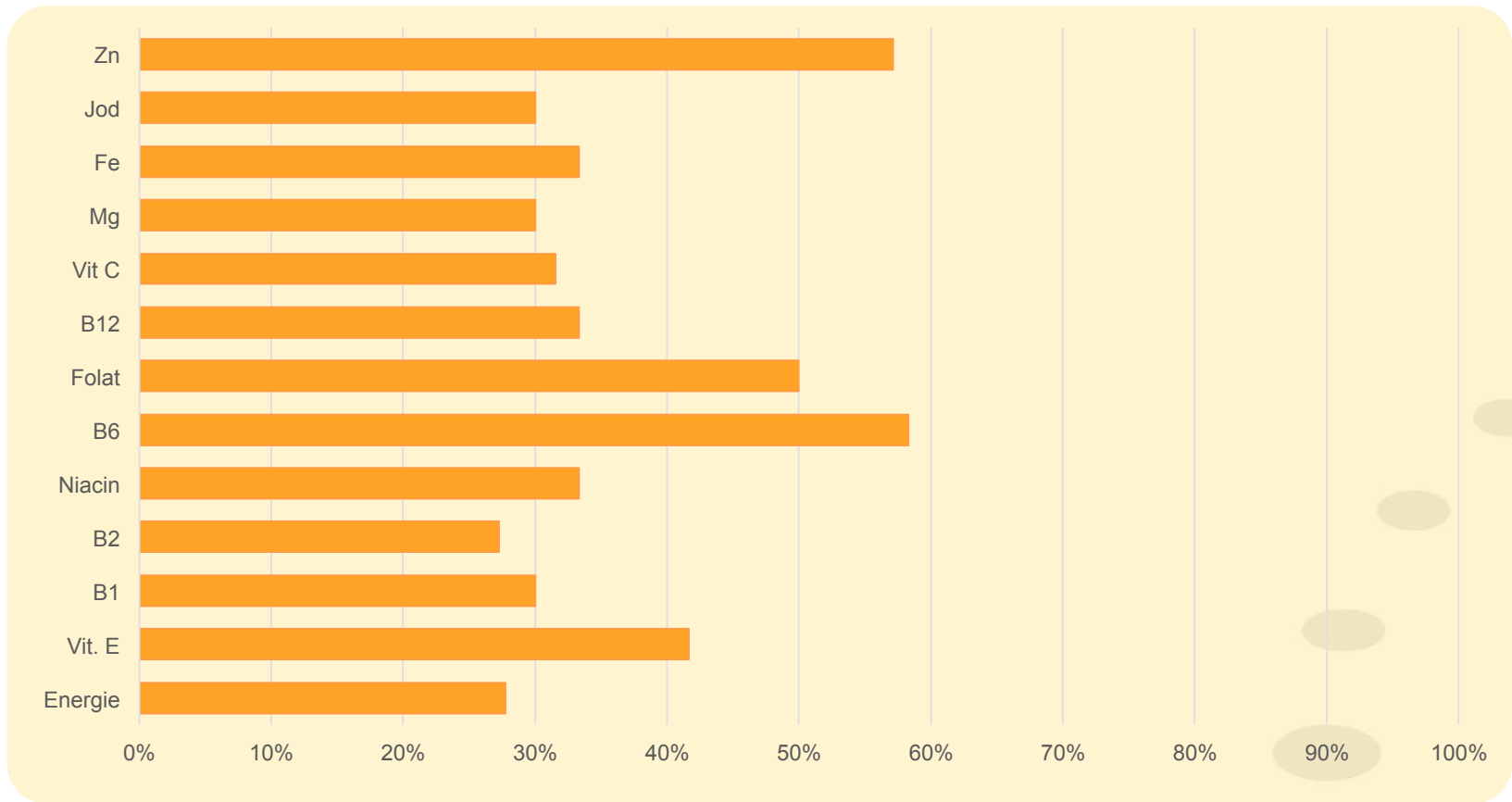


Worauf
beim Essen
achten?

Wie viel trinken?

Stillen und
abnehmen?

Bedarf an Energie und Nährstoffen steigt



DGE 2015

Empfehlungen zum Essen

- abwechslungsreich, ausgewogen, regelmäßig
- 2 x wöchentlich Meeresfisch
 - Davon mindestens 1 x fettreicher Fisch (z.B. Hering, Makrele, Lachs, Sardine)
- Keine Diäten zur starken Gewichtsabnahme
- Kein Ausschluss von Lebensmitteln zur Allergieprävention für das Kind



Vegetarische Ernährung in der Stillzeit

- Vegetarische Ernährung kann den Nährstoffbedarf in der Stillzeit decken
 - Verzehr von Milch(produkten) und Eiern
 - Lebensmittel gezielt auswählen



Vegane Ernährung: keine ausreichende Nährstoffversorgung

Kritischer Nährstoff: Vitamin B12

- Vitamin-B12-Versorgung bzw. -mangel: bei Veganern* bis zu 86 %
- Vitamin-B12-Mangel → neurologische Störungen, megaloblastische Anämie
- Mutter ernährt sich vegan* – Säugling wird ausschließlich gestillt: Mangelsymptome bereits in den ersten Lebensmonaten

Weitere kritische Nährstoffe: Eiweiß, Vitamin B2, Kalzium, Eisen, Jod, Zink, Selen, langkettige Omega-3-Fettsäuren

* keine Einnahme von Nährstoffpräparaten

DGE Ernährungs Umschau 2016; 4: 92-102

Vegane Ernährung in der Stillzeit



- Birgt ernsthafte gesundheitliche Risiken
 - Vor allem die Entwicklung des kindlichen Nervensystems ist gefährdet
- Spezielle medizinische Beratung und Einnahme von Mikronährstoffsupplementen notwendig

Zusätzlich:

- Qualifizierte Ernährungsberatung
- Regelmäßige Überprüfung der Nährstoffversorgung

Empfehlung zum Trinken in der Stillzeit

- Stillende Frauen sollten reichlich und regelmäßig trinken
 - z. B. 1 Glas Wasser zu jeder Stillmahlzeit



Alkohol und Rauchen in der Stillzeit



(K)ein Gläschen
in Ehren?

Nein, danke!

Empfehlungen, die Alkohol und Rauchen in der Stillzeit betreffen

- Stillende sollten Alkohol meiden
- Stillende sollen auf das Rauchen verzichten
 - keinesfalls im Beisein des Kindes rauchen (weder Eltern noch andere Personen)
 - keinesfalls in der Wohnung oder in Räumen rauchen, in denen sich das Kind aufhält

Medikamente und Nährstoffsupplemente in der Stillzeit

Wie viel Jod
zusätzlich?



Medikamente in der Stillzeit

Medikamente* sollen während der Stillzeit nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden

Für die meisten Indikationen gibt es Medikamente, die für Stillende geeignet sind. Siehe www.embryotox.de – Informationsseite des Pharmakovigilanz- und Beratungszentrums für Embryonaltoxikologie

* sowohl verschreibungspflichtige als auch nicht verschreibungspflichtige Medikamente

Empfehlung zu Supplementen für die stillende Frau

- Während der Stillzeit zusätzlich Jodtabletten (100 µg Jod/Tag)*

Auf Jod in der Ernährung achten:

- Jodsalz verwenden
(mit Jod angereichertes Kochsalz)
- Regelmäßig Meeresfisch essen

*Nicht mehrere jodhaltige Supplemente einnehmen.

Körperliche Aktivität der stillenden Mutter

Sport ja
oder nein?

Ab wann ist
Bewegung
wieder gut?



Moderate Bewegung in der Stillzeit

- Positiver gesundheitlicher Nutzen der Mutter
- Postpartale Gewichtsreduktion
- Fördert seelisches Wohlbefinden
- Keine Nachteile fürs Stillen (bei moderater Bewegung keine höheren Laktatwerte)
- Keine Nachteile für das kindliche Wachstum

Am Coll of Sport Medicine 2006; Evenson et al. Obstetrical & gynecological survey 2014; 69:407-14

Empfehlungen zur Bewegung in der Stillzeit

- Auch in der Stillzeit sollen Frauen aktiv sein und sich mit moderater Intensität bewegen.
- Frauen sollen nach der Geburt ihre körperliche Aktivität steigern
 - nach ihrer persönlichen Verfassung
 - auf mindestens 30 Minuten an möglichst vielen Tagen der Woche

Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Impressum 2016

Herausgegeben vom
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de



Text: Prof. Dr. Berthold Koletzko, München; Prof. Dr. Carl-Peter Bauer, Gaißach; Prof. Dr. Manfred Cierpka, Heidelberg;
Prof. Dr. Christine Graf, Köln; Prof. Dr. Ines Heindl, Flensburg; Prof. Dr. Claudia Hellmers, Osnabrück;
Prof. Dr. Mathilde Kersting, Dortmund; Prof. Dr. Michael Krawinkel, Gießen; Prof. Dr. Hildegard Przyrembel, Berlin;
Prof. Dr. Klaus Vetter, Berlin; Prof; Dr. Anke Weißenborn, Berlin; Dr. Achim Wöckel, Ulm.

Redaktion: Maria Flothkötter, aid; Monika Cremer, Idstein

Bilder: Fotolia: F1: Oksana Kuzmina, F2: Roesnick, F4: Edyta Powlowska,
F5: v.l. kreativloft GmbH, chihana, babimu, volff, F8: moodboard, F9: eliasbilly, F11: mapoli-photo, F14: Kzenon,

Gestaltung: www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte: Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf-Datei liegen ausschließlich beim aid infodienst. Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf-Datei in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt der aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (aid) keine Haftung.

