



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Gesunder Genuss in der Stillzeit

## Gesunder Genuss in der Stillzeit

Wusstest du, dass deine Ernährung die Zusammensetzung der Muttermilch beeinflusst? Wenn du dein Baby stillst, ist gesunde Ernährung besonders wichtig. Hier findest du Tipps, worauf du bei deiner Ernährung während der Stillzeit achten kannst, um deinem Kleinen die bestmögliche Muttermilch zu bieten.

- Die wichtigsten Eigenschaften der Ernährung sind Ausgewogenheit und Vielfalt. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist nicht nur wichtig, damit du gesund und fit bleibst, sondern auch, um deinem Baby das Beste mit auf seinen Weg zu geben.
  
- Du musst zwar nicht für zwei essen, etwas mehr als vor der Schwangerschaft darf es aber doch sein: Wenn du ausschließlich stillst, benötigst du in den ersten sechs Monaten ca. 330 zusätzliche Kalorien am Tag.
  
- Es lässt sich nicht von der Hand weisen, dass Obst und Gemüse aufgrund der zahlreichen Nährstoffe und Vitamine bei einer gesunden Ernährungsweise unerlässlich sind. Um sie durch die Muttermilch an dein Baby weiterzugeben, wäre es gut, wenn du täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu dir nimmst. Um deinen Obstbedarf zu decken, könntest du z.B. eine Banane oder Trauben essen. Eine Portion Gemüse könnte aus gekochtem Brokkoli oder Karotten bestehen.
  
- Dein Körper benötigt Aminosäuren um z.B. Muskeln, Haut und Nägel zu bilden. Indem du proteinreiche Nahrung wie mageres Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Samen oder Hülsenfrüchte zu dir nimmst, kannst du ihn wunderbar damit versorgen. Durch das Stillen werden die wichtigen Aminosäuren dann an dein Kleines weitergegeben. Um einen geeigneten Anteil in deiner Muttermilch zu gewährleisten, solltest du pro Tag zwischen fünf und sieben Portionen proteinreiche Lebensmittel zu dir nehmen. Eine Portion könntest du z.B. in Form von 30 g Fleisch oder einem Ei in deine Mahlzeiten integrieren.

- Aufgepasst im Meeresreich: Fettige Fische wie Makrelen sind zwar lecker, der Verzehr von zwei Portionen pro Woche reicht jedoch vollkommen aus. Auf die Artgenossen Thunfisch, Hecht oder Aal sollte nicht nur während der Schwangerschaft, sondern auch während der Stillzeit verzichtet werden. Sie können einen hohen Quecksilbergehalt haben und somit ungesund für Baby und Mama sein.
  
- Calcium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe für den Körper. Experten empfehlen täglich drei bis vier Portionen Milchprodukte oder geeignete pflanzliche Alternativen in die Ernährung einzubauen. Wie wäre es z.B. mit einem Naturjoghurt oder einer Tasse Milch zum Frühstück für einen Calciumreichen Tagesstart?
  
- Wenn du die Möglichkeit hast, kannst du versuchen, herkömmliche Getreideprodukte durch die vollwertige Version zu ersetzen und z.B. auf Vollkornreis oder Vollkornnudeln umzusteigen.
  
- Solange du stillst, braucht dein Körper deutlich mehr Flüssigkeit als sonst. Trinke daher jeden Tag mindestens sechs bis acht Gläser – vorzugsweise Wasser oder milde Teesorten. Unser Tipp: Auch während des Stillens ist es ratsam, immer mal wieder etwas zu trinken.
  
- Trinkst du gerne Kaffee? Dann tue das am besten gleich nach einer Stillmahlzeit. Der größte Teil des Koffeins ist dann wieder abgebaut, wenn du deinem Schatz das nächste Mal die Brust gibst. Eine bessere Alternative ist entkoffeinierter Kaffee oder Kaffee auf Zichorienbasis wie z. B. Caro-Kaffee.
  
- Beim Alkohol gilt die gleiche Empfehlung wie in der Schwangerschaft: verzichte vollständig.
  
- Um gut für nächtliches Stillen gewappnet zu sein, kannst du dir vor dem Schlafengehen kleine gesunde Knabbereien bereitstellen. Somit kannst du während des Stillens etwas essen und Kraft tanken [1].

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/0-6-monate/ernaehrung-in-der-stillzeit>

#### **Links**

[1] <https://www.babyservice.de/ernaehrungstipps-fuer-stillende>