



HEBAMME
ANNETTE HERKOMMER

Was darf und soll ich essen?



In der Stillzeit dürfen Sie alles Essen, was Ihnen schmeckt und Ihren Speiseplan abwechslungsreich macht. Wenn Sie gut mit Nährstoffen versorgt sind, wird Ihr Baby über Ihre Milch ebenfalls bestens versorgt, ohne dass Sie Mangel leiden.

Die Zusammensetzung der Milch ist aber auch dann für Ihr Baby optimal, wenn Sie nicht die nötigen Nährstoffe aufnehmen. In diesem Fall greift Ihr Körper jedoch auf seine Depots zurück, was Sie langfristig vermeiden sollten.

Wenn Sie voll (also ausschließlich) stillen, brauchen Sie pro Tag ein Plus von ca. 530 Kalorien. Klingt verlockend, ist aber kein Freibrief zum hemmungslosen Naschen. Sie tun sich einen größeren Gefallen, wenn Sie zum Beispiel mehr Obst, Joghurt oder Brot essen. Faustregel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Ihre Kalorienmenge stimmt, wenn Sie in der Stillzeit Ihr Gewicht halten oder maximal 500 Gramm im Monat abnehmen. Diät zu halten oder weniger als 1800 Kalorien am Tag zu sich zu nehmen, ist in der Stillzeit auf keinen Fall sinnvoll. Sie bekommen unter Umständen zu wenig Nährstoffe.

Und wie sieht ein abwechslungsreicher Speiseplan aus?

- Er enthält reichlich Brot, Getreide(-produkte), Kartoffeln, Reis und Nudeln. Da darf auch viel Vollkorn dabei sein. Ebenfalls reichlich sollten Obst und Gemüse gegessen werden.
- Zu den Nahrungsmitteln, die wichtige Nährstofflieferanten sind, aber idealerweise in mäßigen Mengen auf den Tisch kommen, gehören: Milch (-produkte), Fleisch und Wurst, Fisch und Eier
- Sparsam dürfen Sie mit Öl, Margarine und Butter umgehen, sowie mit fettreichen Lebensmitteln oder fettigen/zuckrigen Süßigkeiten.

Als Stillende brauchen Sie viel Flüssigkeit! Günstig sind Wasser, (stilles) Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, ab und zu auch mal eine Saftschorle aus naturbelassenem Obstsaft. Damit Sie auf die empfohlene Menge von bis zu 2,5 Litern am Tag kommen: Auf alle Fälle zu jeder Mahlzeit und beim Stillen etwas trinken.