sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ernährung während der Stillzeit

Merkblatt aktualisiert 2024

Inhalt **Seite**

_ Stillen 1
_ Ernährung während der Stillzeit 2
_ Ernährungsempfehlung während der Stillzeit 4
_ Ernährung während der Stillzeit – das merke ich mir 5
_ Quellen 6
_ Impressum 6

Stillen

Muttermilch ist die beste Nahrung für den Säugling. Idealerweise sollte während der ersten vier bis sechs Monate ausschliesslich gestillt werden. Parallel zur Einführung der Beikost sollte weitergestillt werden (Beikost sollte frühestens nach Vollendung des 4. Lebensmonats und spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats eingeführt werden). Es kann so lange weitergestillt werden wie Mutter und Kind dies möchten. Stillen bedeutet für die Mutter einen erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf, der in der Regel durch die während der Schwangerschaft aufgebauten Reserven sowie die Ernährung gedeckt wird.

Für das Kind ist das Stillen ideal:

- Es stärkt die Mutter-Kind-Bindung.
- Das Kind wird mit einer Milch versorgt, die sich den laufend veränderten Verdauungskapazitäten und Nährstoffbedürfnissen anpasst.
- Der Geschmack der Muttermilch wird durch die Ernährung der Mutter beeinflusst. Das gibt dem Kind die Möglichkeit, vielfältige sensorische Erfahrungen zu machen.
- Entwicklung der Gesichts- und Mundmuskulatur und des Kiefers wird gefördert.
- Das Risiko für Magen-Darm-Infektionen und für andere Infektionen wird vermindert.
- Das Risiko für Allergien wird bei vorbelasteten Kindern möglicherweise vermindert.
- Positiver Einfluss auf die zukünftige Gesundheit (wirkt u. a. vorbeugend gegen starkes Übergewicht).
- Der Nutzen für die Gesundheit ist dann besonders gross, wenn das Kind mehrere Monate lang ausschliesslich gestillt wird.

Die Mutter profitiert vom Stillen:

- Infektionsrisiken nach der Entbindung werden verringert.
- Die Gebärmutter kann schneller ihre normale Grösse wiedererlangen.
- Die Gewichtsabnahme nach der Schwangerschaft wird gefördert.
- Das Brustkrebsrisiko vor der Menopause wird vermindert.
- Die Muttermilch kostet kaum etwas, dazu ist sie ökologisch und praktisch, weil sie überall und jederzeit in der richtigen Temperatur verfügbar ist.

Nichtstillende Mütter

Muttermilch wäre das Beste, was Sie Ihrem Kind geben könnten. Wenn Sie aber nicht stillen können oder wollen, kann sich ein Kind auch mit Säuglingsanfangsmilch und Flasche gesund und gut entwickeln. Die Zusammensetzung der Säuglingsmilchnahrung kommt heute immer näher an den Nährstoff- und Energiegehalt der Muttermilch heran. Was der Fertigmilch fehlt, sind Abwehrstoffe, die in der Muttermilch vorhanden sind. Auch bei der Ernährung mit der Flasche kann zwischen Mutter und Kind eine gleich tiefe Beziehung entstehen wie beim Stillen. Gute Ratschläge und Hilfe bezüglich dieser Thematik finden Sie bei der Mütter- und Väterberatung.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ernährung während der Stillzeit

Energie: Während der Stillzeit werden rund 780 ml Muttermilch am Tag gebildet, was den Energiebedarf der Mutter enorm erhöht. Ein Teil der benötigten Energie kann aus den in der Schwangerschaft angelegten Fettdepots gedeckt werden. Dies ist für Sie eine Möglichkeit, das zusätzliche Gewicht zu reduzieren. Die restliche Energie (etwa 500 kcal) können Sie über das Essen aufnehmen, z. B. durch 2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 Stück Käse oder durch ein Müesli mit Flocken, Früchten, Nüssen und Milch. Der zusätzliche Bedarf an Energie fällt geringer aus, falls Sie nur teilweise stillen und entfällt, wenn Sie nicht stilllen.

Protein: Der tägliche Proteinbedarf steigt durch das Stillen um rund 19 g pro Tag an (bzw. um rund 13 g, wenn das Kind noch nach 6 Monaten gestillt wird). Diese Menge ist bereits in der weit verbreiteten proteinreichen Ernährungsweise enthalten. Besondere Anforderungen für Vegetarierinnen und Veganerinnen: siehe spezieller Abschnitt unten.

Kohlenhydrate: Eine regelmässige, über den Tag verteilte Aufnahme von Kohlenhydraten in Form von z. B. Brot, Flocken, Teigwaren oder Früchten trägt zu einem stabilen Blutzuckerspiegel bei.

Durch Bevorzugung von Vollkornprodukten gegenüber raffinierten Produkten kann die Zufuhr an Nahrungsfasern, Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren wichtigen Pflanzenstoffen auf einfache Weise gesteigert werden.
Nahrungsfasern: Eine ausreichende Zufuhr an Nahrungsfasern unterstützt die Darmtätigkeit. Am meisten Nahrungsfasern liefern Vollkornprodukte aus Getreide wie z. B. Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornteigwaren und Flocken. Ebenfalls reichlich Nahrungsfasern enthalten Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Früchte und Nüsse. Der Bedarf an Nahrungsfasern beträgt auch während der Stillzeit 30 g pro Tag.

Fette: Der Fettbedarf ist während der Stillzeit nicht erhöht. Es ist jedoch wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr an essenziellen Fettsäuren (bestimmte Omega-3 Fettsäuren) zu achten. Diese Fettsäuren sind für die Bildung und Funktion des Hirns und des Nervensystems des Säuglings unerlässlich. Durch die Verwendung sinnvoller Pflanzenöle (z. B. Rapsöl, Baumnussöl) und durch den Verzehr von Nüssen (Baumnüssen) und 1–2 Portionen möglichst fettreichen Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Sardine, Sardelle) pro Woche kann die Zufuhr an essenziellen und insbesondere Omega-3 Fettsäuren optimiert und gesteigert werden. Alternativ zum Fisch können nach ärztlicher Absprache Omega-3 Fettsäuren in Form von Kapseln eingenommen werden (z. B. auf Algenbasis).

Vitamine und Mineralstoffe: Stillen erhöht den Bedarf an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen. Dieser erhöhte Bedarf kann durch eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung weitgehend gedeckt werden. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium und Eisen über die Nahrung.
Calcium kommt hauptsächlich in Milch und Milchprodukten sowie in einigen Mineralwässern vor. Aber auch grüne Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Fische mit Gräten (z. B. Sardellen) liefern Calcium.
Eisen findet sich in Fleisch, Fisch, Eigelb, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse.
Eisen pflanzlichen Ursprungs wird schlechter aufgenommen als Eisen tierischen Ursprungs. Wer eisenhaltige Nahrungsmittel gleichzeitig mit Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln (z. B. Früchte oder Fruchtsäfte) verzehrt, erleichtert bzw. steigert so die Eisenaufnahme.
Nehmen Sie während der Stillzeit weiterhin 15 Mikrogramm (600 Internationale Einheiten) Vitamin D pro Tag in Form von Tropfen ein und achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Omega-3 Fettsäuren (siehe oben). Ob weitere Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind, besprechen Sie bitte mit Ihrem Frauenarzt bzw. Ihrer Frauenärztin.

Flüssigkeit: Während der Stillzeit braucht die Mutter erheblich mehr Flüssigkeit, um das mit der Muttermilch abgegebene Wasser zu ersetzen. Eine Frau, die ihr Kind stillt, sollte pro Tag mindestens 2 Liter trinken, am besten Hahnenwasser, Mineralwasser, ungezuckerter Früchte- und Kräutertee sowie verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte. Von Trinkmengen über 3 Liter pro Tag wird abgeraten, da diese die Milchproduktion negativ beeinflussen können.

Koffein geht in die Muttermilch über. Bei einer hohen Koffeinzufuhr (> 200 mg pro Tag) wird der Säugling unruhig und kann nicht schlafen. Gegen einen massvollen Koffeinkonsum (z. B. 1–2 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Tee) spricht hingegen nichts. Energy Drinks sollten jedoch gemieden werden, weil sie sehr hohe Mengen an Koffein enthalten.
Die Wirkung von Chinin (enthalten in Tonic und Bitter Lemon) auf den Säugling ist unklar. Vermeiden Sie diese Bittergetränke möglichst.
Alkohol geht in die Muttermilch über. Daher sollten Stillende alkoholische Getränke meiden bzw. nur bei einem besonderen Anlass ein kleines Glas Wein, Bier oder Sekt trinken. Stillen Sie kurz vorher und warten Sie dann zwei Stunden bis zur nächsten Stillmahlzeit.

Geschmacksgebende Nahrungsmittel und Gewürze
Zahlreiche Stoffe gehen aus der Nahrung der Mutter direkt in die Muttermilch über. Dadurch entsteht der spezifische Eigengeschmack der Milch jeder Mutter, der sich entsprechend der Nahrungsaufnahme der Frau täglich ändert. So kann der Säugling die vielfältigen Geschmacksrichtungen der Familienkost von Anfang an kennen lernen. Es gibt keinen Grund, irgendwelche geschmacksrelevanten Lebensmittel und Gewürze zu vermeiden, ausser wenn das Kind das Trinken verweigert.

Vegetarismus/Veganismus
Eine vegetarische Ernährung kann ausgewogen sein und den Nährstoffbedarf eines gesunden Erwachsenen decken. Bei dieser Ernährungsweise wird auf den Verzehr von Tieren verzichtet, nicht aber auf Produkte von lebenden Tieren wie Milch, Milchprodukte und Eier. Dadurch wird der Organismus in den meisten Fällen mit genügend Nährstoffen versorgt.
Während der Stillzeit könnte die Zufuhr aber allenfalls nicht ausreichen, weil ein erhöhter Nährstoffbedarf besteht. Wenn Sie sich vegetarisch ernähren, achten Sie deshalb besonders darauf, dass Sie genügend Milchprodukte essen und dass Sie Fleisch bzw. Fisch nicht einfach weglassen. Ersetzen Sie sie konsequent durch andere proteinreiche Lebensmittel wie z. B. Tofu, Hülsenfrüchte, Eier, Käse. Nehmen Sie zusätzlich täglich Vitamin D-Tropfen (15 Mikrogramm/Tag) und achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr an Omega-3 Fettsäuren (siehe oben), Eisen und Vitamin B12. Sprechen Sie zudem mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, damit er/sie kontrollieren kann, ob ein Nährstoffmangel vorliegt. Bei Bedarf verschreibt er Ihnen ein Nahrungsergänzungsmittel.

Eine vegane Ernährung, die jedes Lebensmittel tierischer Herkunft ausschliesst, also auch Eier und Milchprodukte, stellt langfristig ein grosses Risiko dar. Besonders wenn diese Ernährungsform schon lange praktiziert wird, ist eine Unterversorgung an Eisen, Vitamin B12, Vitamin D und Zink möglich. Dies kann schwerwiegende und irreversible Folgen in der Entwicklung des Kindes haben. Deshalb wird Stillenden von einer veganen Ernährung abgeraten. Falls sich eine Stillende trotzdem für eine vegane Ernährung entscheidet, sind geeignete Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin B12-Tabletten und ein vertieftes Ernährungswissen für eine gezielte Lebensmittelauswahl unverzichtbar. Ausserdem sollte sie ihre Nährstoffversorgung (z. B. Vitamin B12, Eisen) überprüfen lassen und sich von einer Fachperson (z. B. Arzt, Ernährungsberaterin) beraten lassen.
Weitere Informationen finden Sie im SGE-Merkblatt „Vegetarische Ernährung“ unter www.sge-ssn.ch/unterlagen.

Schadstoffe in der Muttermilch
Viele Substanzen, mit denen die Mütter im Verlauf ihres Lebens in Kontakt gekommen sind und sich in ihrem Fettgewebe angereichert haben, gelangen in die Muttermilch. Ein Vergleich der heutigen Analysen mit jenen vor 25 Jahren zeigt aber, dass die Belastung der Muttermilch mit den meisten Schadstoffen, ausgenommen den bromierten Flammschutzmitteln, deutlich zurückgegangen ist. Die Vorteile der Muttermilch überwiegen aber bei weitem die Risiken durch Schadstoffe. Daher wird empfohlen, die Säuglinge während den ersten 4–6 Monaten falls möglich ausschliesslich zu stillen und danach parallel zur Einführung der Beikost weiter zu stillen.
Einige Fische sind reich an Schadstoffen wie Dioxin und Quecksilber. Schwertfisch, Marlin/Speerfisch, Hai sowie Ostsee-Hering und Ostsee-Lachs sollten vollständig vermieden werden. Der Konsum von frischem Thunfisch sowie ausländischem Hecht sollte auf einmal pro Woche beschränkt werden. Thunfisch aus der Dose sollte max. 4 mal pro Woche konsumiert werden.

Vorsichtshalber sollten Stillende auf Wildfleisch verzichten, da es mit Blei belastet sein könnte.

Koliken beim Säugling
Manche Kinder weinen in den ersten drei Monaten, besonders abends, sehr viel und winden sich dabei. Koliken (krampfartige Schmerzen im Bauchbereich) oder Verdauungsprobleme können der Grund sein. Die eigentliche Ursache ist jedoch meist unbekannt. Oft fragt sich dann die stillende Mutter, ob diese „Koliken" durch etwas ausgelöst wurden, das sie selbst gegessen hat. Bestimmte Nahrungsmittel wie Kohl, Lauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchte oder einzelne Früchtesorten, die bei Erwachsenen Blähungen verursachen haben den Ruf, diese Koliken zu verursachen. Es ist nicht auszuschliessen, dass Ihr Kind auf Lebensmittel empfindlich reagiert, die Sie gegessen haben. Wenn Sie feststellen, dass ein bestimmtes Lebensmittel, wie blähendes Gemüse, immer wieder eine Reaktion auslöst, können Sie es für kurze Zeit weglassen. Schränken Sie sich jedoch nicht zu stark ein, damit Ihre Ernährung nicht aus dem Gleichgewicht kommt. Die Ernährung der Mutter kann nicht die (alleinige) Ursache sein, da die Koliken auch bei nicht gestillten Kindern auftreten. Holen Sie sich Rat bei Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin, bei der Mütter-/Väterberatung oder bei Ihrer Stillberaterin. Bewahren Sie Ruhe und lassen Sie Ihrem Kind die nötige Zuwendung zukommen.

Ernährungsempfehlungen während der Stillzeit

Die Schweizer Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Ernährung dar, welche eine ausreichende Versorgung an Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet (mit Ausnahme von Vitamin D, siehe Seite 3).
Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte, sie müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Je nach Energiebedarf (abhängig von Alter, Grösse, körperlicher Aktivität etc.) gelten die kleineren bzw. die grösseren Portionenangaben. Eine schonende Zubereitung trägt dazu bei, die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Zum Salzen empfiehlt sich jodiertes und fluoridiertes Speisesalz, welches jedoch genauso wie salzhaltige Würzmittel (z. B. Würzsauce, Sojasauce, Bouillon) zurückhaltend verwendet werden sollte.
Die Ernährungsempfehlungen während der Stillzeit basieren auf der Lebensmittelpyramide. ***Kursiv und fett gedruckte Textstellen sind für stillende Frauen besonders wichtig.***

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Getränke
Täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. *Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen. (z. B. 1–2 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Schwarz-/Grüntee pro Tag).*

Früchte und Gemüse
Täglich *mindestens 5 Portionen* in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g (eine Handvoll). Saisonale Früchte und Gemüse bevorzugen, möglichst in verschiedenen Farben.

Getreideprodukte und Kartoffeln
Täglich *3 bis 4 Portionen*. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht:
75–125 g Brot/Teig *(möglichst als Vollkorn)* oder
200–300 g Kartoffeln oder
45–75 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht) – *(möglichst als Vollkorn)*.

Milchprodukte
Täglich 3–4 Portionen Milch bzw. Milchprodukte.
1 Portion entspricht:
2 dl Milch oder
150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder
30 g Halbhart-/Hartkäse
60 g Weichkäse.

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.
Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln (z. B. Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch).

1 Portion entspricht:
60 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder
120 g Tofu / Tempeh / Seitan nature / andere pflanzliche Proteinquellen oder
30-40 g Sojagranulat oder
2-3 Eiern oder
100-120 g Fleisch / Fisch / Meeresfrüchte oder
1 Portion Milchprodukte (siehe oben)

Auf Schwertfisch, Marlin/Speerfisch, Hai, Ostsee-Lachs und Ostsee-Hering ganz verzichten. Pro Woche höchstens 1 Portion frischen Thunfisch oder ausländischen Hecht. Thunfisch aus der Dose maximal viermal pro Woche.

Nüsse und Samen
Täglich 1 Portion ungesalzene Nüsse und Samen (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne). 1 Portion entspricht 15-30 g.

Öle und Fette
Täglich 2-3 Esslöffel (20-30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälft in Form von Rapsöl. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g)

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)
Süssigkeiten, gesüsste Getränke und salzige Knabbereien mit Mass geniessen. *Energy Drinks vermeiden. Chininhaltige Getränke möglichst vermeiden. Alkoholische Getränke vermeiden bzw. nur zu einem besonderen Anlass eine kleine Menge trinken.*

Ernährung während der Stillzeit – das merke ich mir
- Täglich mindestens 2 Liter trinken.
- Koffeinhaltige Getränke mit Mass geniessen. Chininhaltige Getränke (Tonic, Bitter Lemon) möglichst vermeiden. Energy Drinks vermeiden. Alkoholische Getränke vermeiden bzw. nur zu einem besonderen Anlass eine kleine Menge trinken.
- Nahrungsfaserreich essen: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte und Nüsse.
- 3–4 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag zu sich nehmen.
- 1–2 Mal wöchentlich schadstoffarmen , möglichst fettreichen Fisch verzehren.
- Schlankheitsdiäten vermeiden.

Weitere Informationen und individuelle Beratung
Ausführliche Informationen zum Stillen gibt die Stillförderung Schweiz (www.stillfoerderung.ch).

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-anerkannt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch.
Für eine individuelle Stillberatung empfehlen wir Ihnen die Stillberaterinnen (www.stillen.ch) und die Mütter- und Väterberatung Ihres Wohnortes.

Quellen

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen: Schweizer Lebensmittelpyramide für Erwachsene, 2024. www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- Bundesamt für Lebensicherheit und Veterinärwesen BLV: Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de (letzter Zugriff 14.5.2024)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit. Bern: BLV, 2020.
- Eidgenössische Ernährungskommission. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK. Zürich: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, 2015.
- Stillförderung Schweiz, www.stillfoerderung.ch
- Jaquet M. Mutter und Kind. 4. vollständig überarbeitete Auflage. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, ed. Bern: 2011.

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, September 2024
Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

tabula | Zeitschrift für Ernährung
+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

Online-Shop
+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Infomaterialien
www.sge-ssn.ch/unterlagen

sge-ssn.ch **Wissen, was essen.**