

Kritische Nährstoffe

„Essen für zwei“ oder bereits die Gewichtsabnahme im Blick haben? Auf welche **Besonderheiten** Ihre Kundinnen bei der Ernährung in der Stillzeit achten sollten, lesen Sie hier.



© Tatyana Gladskih / www.fotolia.com

Erhebungen zufolge beginnen in Deutschland etwa 90 Prozent der Mütter, ihr Kind nach der Geburt zu stillen. Circa 70 Prozent der Säuglinge werden noch nach zwei Monaten gestillt, während es nach einem halben Jahr nur noch 40 bis 50 Prozent sind. Die Nationale Stillkommission betont, dass ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten für die meisten Säuglinge eine ausreichende Ernährung darstellt. Mit Beikost sollte nicht vor dem Beginn des 5., aber nicht später als zu Beginn des 7. Lebensmonats begonnen werden. Dabei bedeutet Beikost keinesfalls

Abstillen, sondern eine Ergänzung zum Stillen. Die Stillzeit stellt somit nach der Schwangerschaft einen weiteren immensen Kraftaufwand für den mütterlichen Organismus dar, um die Versorgung des Kindes mit Muttermilch zu gewährleisten.

Keine Diät! Um 100 Milliliter Muttermilch zu produzieren, werden etwa 85 Kilokalorien (kcal) benötigt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher in den ersten vier Monaten nach der Geburt eine zusätzliche Energiezufuhr von täglichen 635 kcal. Stillt die Frau danach voll weiter, liegt der Bedarf bei 525 kcal, ansonsten bei 285 kcal pro Tag. Zur Orientierung: Gesunden, nicht-schwangeren Frauen mit einer durchschnittlichen körperlichen Aktivität empfiehlt die DGE täglich circa 2100 kcal.

Trotz der zusätzlichen, medizinisch angeratenen Energiezufuhr kommt es bei den meisten Stillenden zu einem Gewichtsverlust. Raten Sie Ihren Kundinnen daher von jeglicher Reduktionsdiät während der Stillzeit ab, da ansonsten die Milchproduktion zurückgehen kann.

Nährstoffversorgung Besonders wichtig ist die Proteinversorgung der Stillenden – die Umwandlungsrate aus Nahrungs- zu Milcheiweiß beträgt etwa 50 bis 70 Prozent, sodass pro 100 Gramm Milch etwa 2 Gramm mehr an Protein benötigt werden. Die DGE empfiehlt nicht-schwangeren Frauen 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag, was 48 Gramm bei einem Gewicht

von 60 Kilogramm entspricht; Stillenden wird zu 63 Gramm geraten. Bei fast allen Vitaminen und Mineralstoffen kommt es wie bereits in der Schwangerschaft zu einem erhöhten Bedarf. Ist dieser besonders bei Eisen, Jod, Folsäure, Vitamin D, Magnesium und Kalzium nicht über die Ernährung zu decken, sind Supplemente eine sinnvolle Wahl.

Wichtig für die Milchproduktion ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch Getränke, die der DGE zufolge etwa 1,7 Liter pro Tag betragen sollte – im Vergleich zu den rund 1,4 Litern bei nicht-schwangeren Frauen. Alkohol geht in die Muttermilch über und sollte daher gemieden werden – auch Bier, das die Milchbildung nicht anregt, sondern eher noch verringert. ■

Dr. Petra Kreuter, Redaktion

HILFREICHE ADRESSEN

www.stillen-info.de

Gemeinsame Seite der Nationalen Stillkommission und der Deutschen Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V.

www.bfr.bund.de/de/nationale_stillkommission-2404.html

Homepage der Nationalen Stillkommission

www.dge.de

Unter dem Menüpunkt „Wissenschaft“ finden sich die von der DGE empfohlenen Referenzwerte zu den einzelnen Nährstoffen.