




RICHTIG ESSEN IN DER STILLZEIT

Stillende benötigen mehr Kalorien.

Wenn das Baby ausschließlich gestillt wird...

	<p>+ 500 kcal (mehr als vor der Schwangerschaft)</p>	<p>=</p>	<p>1 kleine Hauptmahlzeit  oder 2 kleine Jausen </p>
			<p>Beispiel kleine Jause: 500 ml Buttermilch + 1 Apfel</p>

Wird das Baby nur gelegentlich gestillt, ist der Kalorienbedarf geringer.

So vielfältig wie möglich essen.

Pro Tag



6 Portionen
Gemüse, Obst und
Hülsenfrüchte



5 Portionen
Kartoffeln, Getreide
(Brot, Reis, Nudeln...)



4 Portionen*
Milch und
Milchprodukte



2–4 Esslöffel
pflanzliche Öle,
Nüsse, Samen

Pro
Woche



1–2 Portionen
Fisch



**maximal
3 Portionen**
Fleisch, Wurst



**bis zu
3 Stück**
Eier

Sparsam

Butter, Margarine,
Schlagobers, Sauerrahm...

Selten

Süßes, Fettiges und Salziges

Z. B. Forelle, Saibling,
Lachs, Hering
Achtung:
Raubfische wie
Thunfisch, Schwertfisch,
Hecht etc. meiden.



**Von einer veganen Ernährung wird
dringend abgeraten.**

Sollten sich Stillende dennoch vegan ernähren,
müssen sie besonders auf eine ausreichende
Vitamin B₁₂-Zufuhr achten. Eine Beratung durch
eine qualifizierte Ernährungsfachkraft sollte
durchgeführt werden.

*oder 3 Portionen + 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich



Lebensmittel sicher transportieren, lagern und zubereiten.

Weitere Infos zu „So bleibt dein Lebensmittel sicher“ auf www.ages.at



Dem Empfinden nach ausreichend und regelmäßig Trinken.



Ideal sind...

Wasser, ungesüßte Früchtetees, stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte

Tipp:

Beim Stillen immer etwas zu trinken bereit stellen, auch nachts.



Koffeinhaltige Getränke einschränken.

Bis zu 2–3 Tassen Kaffee oder 4 Tassen schwarzer/grüner Tee werden im Allgemeinen gut vertragen.

Auf die Reaktion des Babys achten. Wenn das Baby unruhig reagiert, den Konsum gegebenenfalls reduzieren.



Alkohol am besten meiden.

Vor allem solange das Baby nur Muttermilch bekommt.

Wird dennoch bei besonderen Anlässen ein kleines Glas Wein, Bier oder Sekt konsumiert, sollte dieses nach einer Stillmahlzeit getrunken werden.



Auf Rauchen verzichten.

Mütter sowie Bezugspersonen sollten keinesfalls in Anwesenheit des Kindes rauchen oder sich mit dem Kind in Räumen/ Wohnungen, wo geraucht wird, aufhalten.

Nikotin und Zigarettenrauch stellen eine Gefahr für das Baby dar – sowohl über die Muttermilch als auch über die Atemluft.



Koffein, Alkohol und Nikotin gehen in die Muttermilch über!

Nur moderat abnehmen – mit gesunder Ernährung und Bewegung.



In der Stillzeit Gewicht abzunehmen ist ganz normal. Alles was während der Schwangerschaft zugenommen wurde, kann in der Stillzeit wieder abgenommen werden.



Einseitige Diäten und eine zu schnelle Gewichtsabnahme sind nicht ratsam.

Weitere Informationen und FAQs unter:

<https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/faq/zur-stillzeit/>

