

## Ernährung in der Stillzeit

- Auf gesunde, ausgewogene Lebensmittelwahl achten
- 2-3 Zwischenmahlzeiten neben Hauptmahlzeiten für zusätzlichen Energie- und Nährstoffbedarf, bei vollem Stillen 500 Kalorien zusätzlich zu dem Grundbedarf von 2000 Kalorien.
- Einnahme von Vit.D während Stillzeit, 600IE wird empfohlen.
- Genügende Zufuhr von Omega-3 Fettsäure und Jod

### Omega-3 Fettsäure

Ist für eine gute Hirnentwicklung wichtig und kommt in fettreichem Fisch vor (Lachs, Thunfisch, Sardine, Sardellen, empfohlen 1-2x in der Woche)

Alternativ Baumnüsse und Rapsöl, enthalten aber geringere Mengen.

### Jod

Jod ist ein Schilddrüsenhormon und ist wichtig für Zellteilung und Gehirnentwicklung.

Jodiertes Salz benutzen. Jod kommt in Meeresfischen vor (folgende Fische sollten aber vermieden werden, wegen zu hoher Belastung von Quecksilber und Dioxin: Schwertfisch, Ostseelachs und Ostseehering).

### Alkohol in Stillzeit

Alkohol geht in Muttermilch über und sollte daher gemieden werden.

Bei besonderen Anlässen mal Ausnahme möglich mit 1 kleinen Glas Wein, Bier oder Sekt. Kurz vorher stillen und danach 2 Std. warten bis zur nächsten Stillmahlzeit.

(Quelle: Eidgenössisches Departement des Innern EDI, November 2018, Fragen und Antworten zu Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit)

### Link für Infoblatt vom EDI BLV

[https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/faq-ernaehrung-rund-um-schwangerschaft-und-stillzeit.pdf.download.pdf/FAQ\\_Ern%C3%A4hrung\\_rund\\_um\\_Schwangerschaft\\_und\\_Stillzeit\\_DE.pdf](https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/faq-ernaehrung-rund-um-schwangerschaft-und-stillzeit.pdf.download.pdf/FAQ_Ern%C3%A4hrung_rund_um_Schwangerschaft_und_Stillzeit_DE.pdf)

### Link Broschüre und Leporello Ernährung- Rund um Schwangerschaft und Stillzeit

<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/lebensphasen-und-ernaehrungsformen/schwangere-und-stillende.html>