

Ernährungsfahrplan für Stillende

Vielseitig, aber nicht zu viel – dieses Grundprinzip gilt besonders auch für Stillende. Deshalb finden Sie hier einen Ernährungsfahrplan, der aufzeigt, wie im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung auch der zusätzliche Energie-Bedarf zur Bildung der Muttermilch (+ 500-600 kcal pro Tag) gedeckt werden kann.

Das Farbleitschema (reichlich, mäßig und sparsam) gibt Ihnen einen guten Anhaltspunkt zum richtigen Verhältnis der verschiedenen Lebensmittelgruppen untereinander. Innerhalb jeder Lebensmittelgruppe sollten Sie sich möglichst an die täglich angegebenen Lebensmittelmengen halten. So decken Sie am besten den Bedarf an allen lebenswichtigen Nährstoffen.¹

Zur Realisation einer ausreichenden Eisenversorgung gilt es, auf Eisenreichtum und -verwertbarkeit der Lebensmittel zu achten. **Tipp:** Download Check-up Eisengehalt sowie Eisenrechner-App bieten Lebensmittel/-gruppen mit Eisengehalt und Eisenverfügbarkeit nach Ampel-Schema unter www.eisenmangel.de



Lebensmittelgruppen	Ø Grundbedarf (sitzende Tätigkeit)	Zusätzlicher Bedarf bei Vollstillen	Mengenbeispiele	Wichtig!
reichlich				
Getränke, energiefrei oder -arm	mind. 1,5 l / Tag	nach Bedarf	1 Tasse: ~ 150 ml, Gläser nach Volumen	Vitamin-C-reiche Säfte zum Essen fördern die Eisenaufnahme. Angereicherte Säfte sind günstig.
Brot- und Getreide(flocken)	220 g / Tag	+ 110 g / Tag	1 Scheibe Brot / 1 Brötchen: 40-50 g, 1 EL Getreideflocken: 10 g	Bevorzugen Sie Vollkornprodukte (> 50%)! Sauerteigbrot enthält mehr „verfügbares“ Eisen. Keimlinge vor Verzehr kurz blanchieren!
Kartoffeln; alternativ Reis, Nudeln oder andere Getreide (am besten Vollkorn)	220 g / Tag	+ 120 g / Tag	1 kleine Kartoffel: 40-50 g, 1 EL Reis / Nudeln (gek.): 20 g	Keine Kartoffeln mit grünen Stellen (Solanin!).
rohes und gegartes Gemüse, Salat	260 g / Tag	+ 120 g / Tag	1 EL Gemüse: 30 g	Frisches Gemüse der Saison oder Tiefkühlware! Kurze Lager- und Garzeiten beachten!
Obst	260 g / Tag	+ 120 g / Tag	1 Apfel: 100-200 g, 1 Banane (o. Schale): 100 g	Beerenobst, Zitrusfrüchte und Kiwis enthalten viel Folsäure + Vitamin C (Eisen-Resorptionsförderer).
mäßig				
Milch- und Milchprodukte	425 mg / Tag	+ 120 g / Tag	1 Tasse: ~ 150 ml, 1 Scheibe Schnittkäse: 30 g	Fettarme Produkte bevorzugen. Keine Rohmilch und keinen Rohmilchkäse! Weichkäse ohne Rinde verzehren (Listerien!).
Fisch, fetter und magerer Seefisch	100-200 g / Woche ²	+ 100 g / Woche	1 Portion 100 g Hering, Makrele, Lachs bzw. 200 g Kabeljau, Seehecht	Seefisch ist eine natürliche Quelle für Jod und Omega-3-Fettsäuren. Arzt nach Ergänzung fragen!
Eier	2-3 x pro Woche ein Ei	–	Stückware	Kühl lagern, gut durchbraten / kochen (Salmonellen!).
Fleisch, Wurst (magere Wurstsorten, Muskelfleisch ohne Fettrand)	65 g / Tag	+ 10 g / Tag	1 kl. Schnitzel: 100 g, 1 Frikadelle: 100 g, 1 Scheibe Wurst: 20-30 g	Kein(e) Rohwurst (Salami, Mett-, Teewurst), Tartar, Steaks gut durchbraten (Toxoplasmose-Gefahr), keine Leber.
sparsam				
Margarine, Öl, Butter	35 g / Tag	+ 12 g / Tag	1 gestr. EL Margarine: 12 g, 1 EL Öl: 12 g	Margarine (ohne gehärtete Fette) sowie hochwertige Öle, reich an Omega-3-Fettsäuren, bevorzugen. Kein Kokosfett.
geduldete Lebensmittel: Süßwaren, Knabberartikel, gesüßte Getränke	max. 200 kcal / Tag	+ 65 kcal / Tag	1 Hand Gummibärchen: 15 g = 52 kcal, 1 Schokokuss: 20 g = 71 kcal, Russisch Brot: 20 g = 75 kcal	Max. 10 % der Gesamtenergie.

Tabelle modifiziert nach¹

www.eisenmangel.de

1. Hilbig A 2013. Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. Ernährungs-Umschau 2013; 8: M466-74. Verfügbar unter: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2013/08_13/EU08_2013_M466_M474.qxd.pdf. Zugriff: 09.05.2017

