



# STILLEN: Was sollte man nicht essen?

- Während der Stillzeit steigt der Kalorienbedarf für Mütter um **ca. 500 Kalorien pro Tag** zusätzlich an.
- Auch der Bedarf an **Eiweiß, Folsäure, Jod, Eisen sowie Kalzium** steigt.
- Neben einer gesunden Ernährung ist auch viel Flüssigkeit in Form von **Wasser** oder **ungesüßten Tees** in der Stillzeit wichtig.

- Lebensmittel mit einem **starken Aroma** können den **Geschmack der Muttermilch** verändern.
- Es gibt grundsätzlich **keine Lebensmittel**, die für stillende Mamas **verboten** sind.
- Allerdings können einige Lebensmittel die **Milchbildung** sowohl positiv als auch negativ beeinflussen.

## Ausgewogene Ernährung in der Stillzeit ist wichtig

Am besten achtest du auf einen hohen Nährstoffgehalt bei gleichzeitig wenig Kalorien, zum Beispiel:

- Vitamine (Obst & Gemüse)
- Ballaststoffe (Vollkornprodukte)

- Proteine (Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Fleisch)
- Hochwertige Fettsäuren & Mineralstoffe (Nüsse)
- Spurenelemente wie Folsäure, Jod, Kalzium, Eisen,

## Lebensmittel, die den Geschmack der Muttermilch beeinflussen können

- Knoblauch
- Zwiebeln
- Spargel
- Pfeffer
- Curry

### Mit Vorsicht genießen solltest du in der Stillzeit:

Einige Lebensmittel können für Unwohlsein bei deinem Baby sorgen, den Geschmack der Muttermilch verändern oder die Milchbildung hemmen:

- Aprikosen
- Beeren (wie Erdbeeren)
- Birnen
- Bohnen
- Brokkoli
- Eier
- Erdbeeren
- Erbsen
- Fruchtsäfte
- Gewürze (vorrangig scharfe Sorten)
- Hibiskus
- Kirschen
- Kiwi
- Knoblauch
- Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer Tee, Cola)
- Kohl
- Kohlrabi
- Lauch
- Linsen
- Mais
- Raubfische (z. B. Thunfisch, Schwertfisch, Hai)
- Paprika
- Petersilie
- Pfefferminze
- Pflaumen
- Salbei
- Sauerkraut
- Spargel
- Zitrusfrüchte (z. B. Ananas, Zitrone, Grapefruit, Mandarine oder Orange)
- Zwiebeln

### Diese Lebensmittel können in der Stillzeit Blähungen bei deinem Baby verursachen

Wenn du diese Lebensmittel in der Stillzeit isst, solltest du beobachten, ob sie eventuell Blähungen bei deinem Baby auslösen:

- Kuhmilch
- Milchprodukte
- raffiniertes Zucker sowie Vollkorn (in Kombination)
- kohlenstoffhaltige Getränke
- Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen etc.)
- Blumenkohl (sowie allgemein Kohlgemüse)
- Zwiebeln
- Porree
- Sauerkraut
- Kohlrabi
- Aprikosen
- Birnen
- Kirschen
- Pflaumen

### Lebensmittel, die die Milchbildung ANREGEN können

Um deine Milchbildung auf natürliche Weise anzuregen, kannst du unter anderem zu folgenden Lebensmitteln greifen:

- Stilltee
- Mandelmus (aus biologischem Anbau)
- Nüsse, zum Beispiel eine Handvoll Mandeln pro Tag
- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Haferflocken, Grieß)
- Hefe, Hefeflocken
- Malzbier
- Fenchel
- Anis
- Löwenzahn
- Kreuzkümmel
- Eisenkraut
- Koriander

### Lebensmittel, die die Milchbildung HEMMEN können

Egal, ob frisch, als Gewürz oder Tee – diese Lebensmittel können die Milchbildung hemmen:

- Salbei
- Pfefferminze
- Petersilie
- Hibiskus

