

Stillkinder von Müttern mit besonderer Ernährungsform

Stillforum Leipzig
25. November 2009

Cornelia Kastaun IBCLC
Kinderkrankenschwester
Kursleiterin für Familienbildung und Frauengesundheit

Welche Inhaltsstoffe der Muttermilch lassen sich über Ernährung beeinflussen?

Welche besonderen Ernährungsformen betrachten wir?

Welche Auswirkungen haben einzelne Ernährungsformen der Mutter auf das Stillkind?

Welche Inhaltsstoffe der Muttermilch lassen sich über Ernährung beeinflussen?

Kohlenhydrat

Fett

Eiweiß

Vitamine

Mineralien

Spurenelemente

Hormone

Andere Inhaltsstoffe

Besondere Ernährungsformen

Vegetarier Eiweiß und Eisen

Veganer

Makrobiotik

Traditionelle **C**hinesische **M**edizin

Ayurvedische Heilkunst

Vegetarismus (belebend, lebendig)

Weltanschauung und Lebensphilosophie
Gesundheitliche Aspekte

∅ Mangel an Eisen und Eiweiß

Vegetarische Ernährung

Bezeichnung	Meiden von
Ovo-Lakto-Vegetarisch	Fleisch und Fisch
Lakto-Vegetarisch	Fleisch, Fisch und Eier
Ovo-Vegetarisch	Fleisch, Fisch, Milch & Milchprodukte

Tabelle 1: Formen vegetarischer Ernährung
(Aus: Leitzmann und Hahn: Vegetarische Ernährung. Ulmer, Stuttgart 1996, S. 15)

Empfehlung für vegetarische Ernährung

auf gute pflanzliche Eisenquellen achten (Roggen- u. Weizenvollkornbrot, Spinat, Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen, Linsen, Bohnen), Keime aus Soja, Weizen, Nüsse, Samen (z. B. Sesam) und Sonnenblumenkerne; eisenhaltige Nahrungsmittel mit Vitamin C-haltigen kombinieren (z. B. Vollkornbrot und Orangensaft, Keime und Nüsse zum Obstsalat, Hülsenfrüchte kombiniert mit Rohkost, z. B. Paprika);

Lebensmittel bzw. Substanzen, die die Eisenaufnahme hemmen, nicht zusammen mit eisenhaltigen Nahrungsmitteln geniessen, wie z. B. schwarzer Tee (der Gerbstoff Tannin hemmt). Es wird diskutiert, dass ein hoher Kleieanteil (enthält Phytin und Ballaststoffe) ebenfalls die Eisenaufnahme hemmen kann.

Vegane Ernährung

Vegane Ernährung meidet alle vom Tier stammenden Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig)

- ∅ Mangel an: B12, Eisen, Kalzium, Jod, Zink und Selen.
- ∅ Gedeihstörung
- ∅ Anämie
- ∅ Hautveränderungen
- ∅ Entwicklungsverzögerung
- ∅ Krampfanfälle



Empfehlung für vegane Ernährung

Eine vegane Ernährung, in der alle tierischen Lebensmittel gemieden werden, ist in der Stillzeit **nicht empfohlen**, da sie zu **bleibenden neurologischen Schäden beim Kind** führen kann.

Die fehlenden Nährstoffe müssen suplimentiert werden

Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin sind auch in Pflanzen vorhanden

Makrobiotik

asiatischen Traditionen basierende Ernährungs-
und Lebensweise

widerspricht anerkannten wissenschaftlichen und
medizinischen Kenntnissen

kann zu gravierenden Mangelerscheinungen
führen.

5 Grundlagen der Makrobiotik

Ernährung ist die Grundlage für Glück und Gesundheit

Natrium und Kalium seien die wichtigsten Determinanten, deren Gleich- beziehungsweise Ungleichgewicht die Qualität eines Lebensmittels bestimme (vgl. Yin und Yang)

Vollgetreide sei das der Menschheit angemessene Hauptnahrungsmittel

Die Nahrungsmittel sollten ganz und natürlich belassen verzehrt werden

Es sollten nur Nahrungsmittel aus der Region zur jeweiligen Saison verwendet werden

Die Stufen der Makrobiotik nach Ohsawa

Nr.	Getreide	Gemüse	Suppe	Tierisches	Obst/Salat	Nachtisch	Getränke/ Flüssigkeit
7	100 %						sparsam
6	90 %	10 %*					“
5	80 %	20 %					“
4	70 %	20 %	10 %				“
3	60 %	30 %	10 %				“
2	50 %	30 %	10 %	10 %			“
1	40 %	30 %	10 %	20 %			“
-1	30 %	30 %	10 %	20 %	10 %		“
-2	20 %	30 %	10 %	25 %	10 %	5 %	“
-3	10 %	30 %	10 %	30 %	15 %	5 %	“

Traditionelle **C**hinesische Medizin

Yin-Lebensmittel:

Yang-Lebensmittel:

Neutrale Lebensmittel:

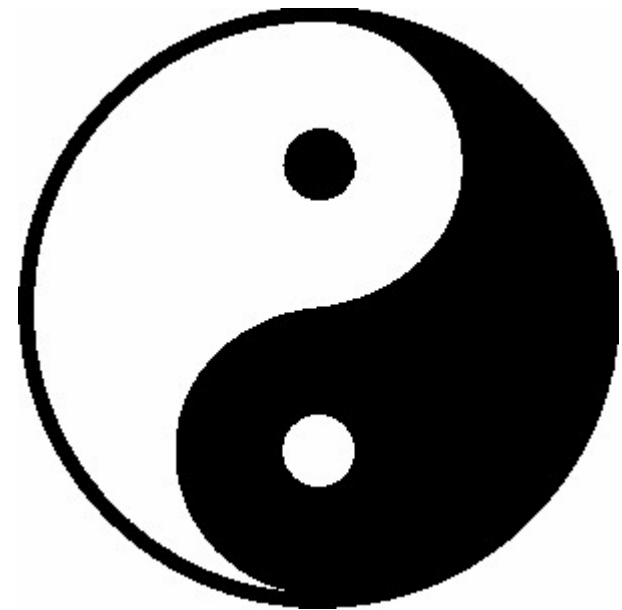
Holz - sauer:

Feuer - bitter:

Erde - süß:

Metall - scharf:

Wasser - salzig:



Traditionelle Chinesische Medizin

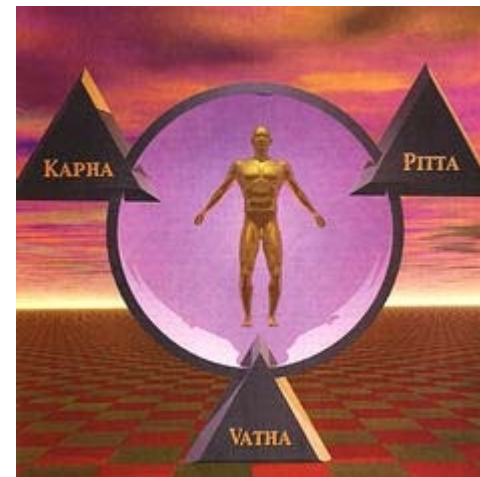
Durch die Geburt verliert jede Frau Qi (Lebenskraft) und Blut. Aus der Sicht der TCM sollten sowohl Qi, als auch Blut so schnell als möglich ergänzt werden, da beides für die Milchbildung benötigt wird.

Qi stärkende Kraftbrühe für Wochenbett und Stillzeit, auf Basis von Hühnerfleisch, Putenfleisch, Fisch oder Ei.

Ayurvedische Heilkunst

Alles, was auf unseren Organismus einwirkt -
Nahrung ebenso wie jegliche Sinneserfahrung -,
lässt sich den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha
zuordnen.

Unser Organismus versucht, Störfaktoren
auszugleichen.



Ayurvedische Heilkunst

Muttermilch enthält vor allem Ojas, eine Lebenssubstanz, die der Physiologie Ausstrahlung und Stärke vermittelt. Babys müssen besonders viel Ojas aufbauen.

Dabei strebt man eine ausgewogene Ernährung an, die alle Bausteine des Lebens - schwer, leicht, trocken, ölig, heiß und kalt, süß und sauer, salzig und bitter, scharf und herb - enthält.

Je besser die Anteile all dieser Elemente in der Nahrung enthalten sind, je besser sie also auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist, desto besser und heller brennt das sogenannte Verdauungsfeuer. Dieses hat Einfluss auf die Lebensdauer, auf die individuelle Ausstrahlung des Menschen, seine Gesundheit und Energie. Vegetarische Kost wird in der ayurvedischen Ernährung vorgezogen, der Speiseplan kann aber durchaus auch leicht verdaulichen Fisch oder Geflügel enthalten.

Ayurveda verbietet nichts

CK/ November 2009

Quellen:

Lawrence /A guide for the medical profession

www.uni –düsseldorf.deMath/Nat/Biologie /Leitlineine

www.dge.de, sihe Ernährungsformen

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit

Stillforum Leipzig
25.November 2009

Cornelia Kastaun IBCLC
Kinderkrankenschwester
Kursleiterin für Familienbildung und Frauengesundheit
Hannover