

# Im Dschungel der Ernährungsempfehlungen in der Stillzeit

---

VORTRAG, 17. APRIL 2024

21. INTERDISZIPLINÄRES STILLFORUM, LEIPZIG

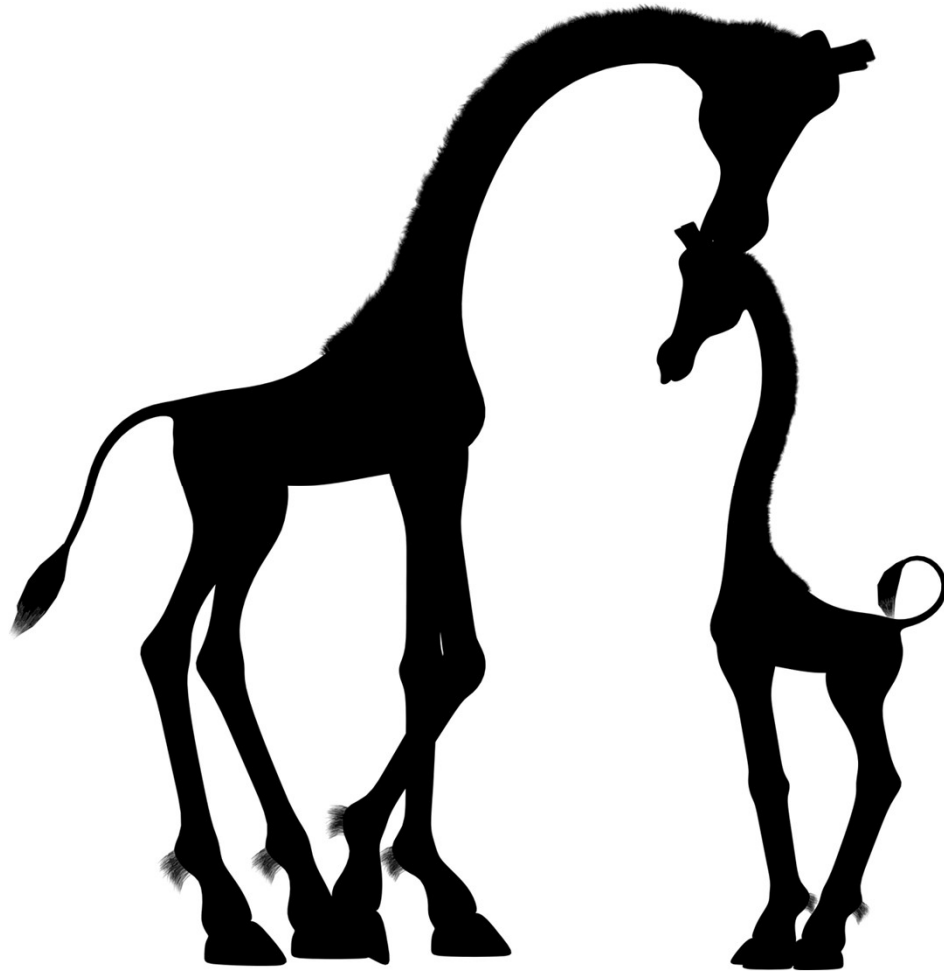
REFERENTIN: BRIGITTE NEUMANN

# Ernährung in der Stillzeit

---

Themen:

- Entspannung zuerst
- Gewicht und Gewichtiges
- Ausgewogene Mischkost
- (Un)sinn von Supplementen
- Mythen und Meinungen



# Sich verwöhnen lassen

---

**Motto:**

**Was brauche ich und was brauchen die anderen**

Grundsätzlich gibt es (fast) keine Verbote für die Ernährung in der Stillzeit (Ausnahme: Alkohol)

# Stillzeit und Gewichtsabnahme

---



- Stillen braucht zusätzliche Energie – ungefähr 500 kcal/Tag
- Gewichtsreduktion möglich, aber:
- Stillzeit: keine Reduktionskost
- Empfehlung: maximal 2 kg abnehmen/Monat
- Balance finden zwischen „ausreichend essen und nicht zu viel essen“ -> oft ein sensibles Thema

# Sensibles Thema: über Gewicht reden

---



- Entdecken, wo die Ressourcen der Frau liegen
- Eigene Verantwortung wecken
- Zuversicht stärken
- Autonomie gewähren  
„Es ist ihre Entscheidung“



# Ernährung

- Qualität statt Quantität
- Ernährungsgewohnheiten berücksichtigen
- Veränderungspotentiale entdecken
- Sicherheit der Frau in die eigenen Kompetenzen stärken

Ernährungskreis:  
Orientierungshilfe  
mit  
Handlungsspielraum

Quelle: [DGE-Ernährungskreis](#) | DGE



# Flexitarisch, vegetarisch oder vegan?

## Grundsätzliches:

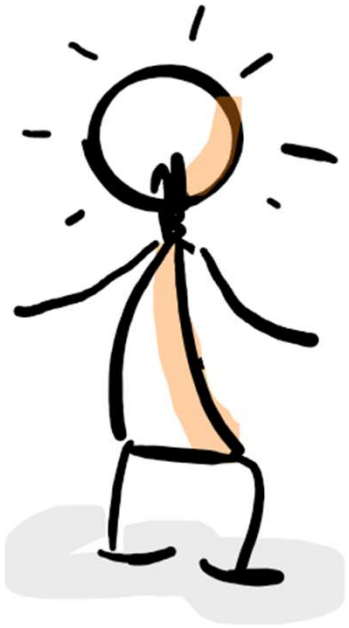
- Sowohl flexitarisch als auch vegetarisch als auch vegan sind möglich
- Wesentliche Unterschiede:
  - Flexitarisch ist die kulturell „gängigste“ Form der Ernährung
  - Vegetarisch ist die „unspektakulärste“ aller Ernährungsformen
  - Vegan braucht mindestens Vitamin B12 als Supplement



# Vegetarische Ernährung

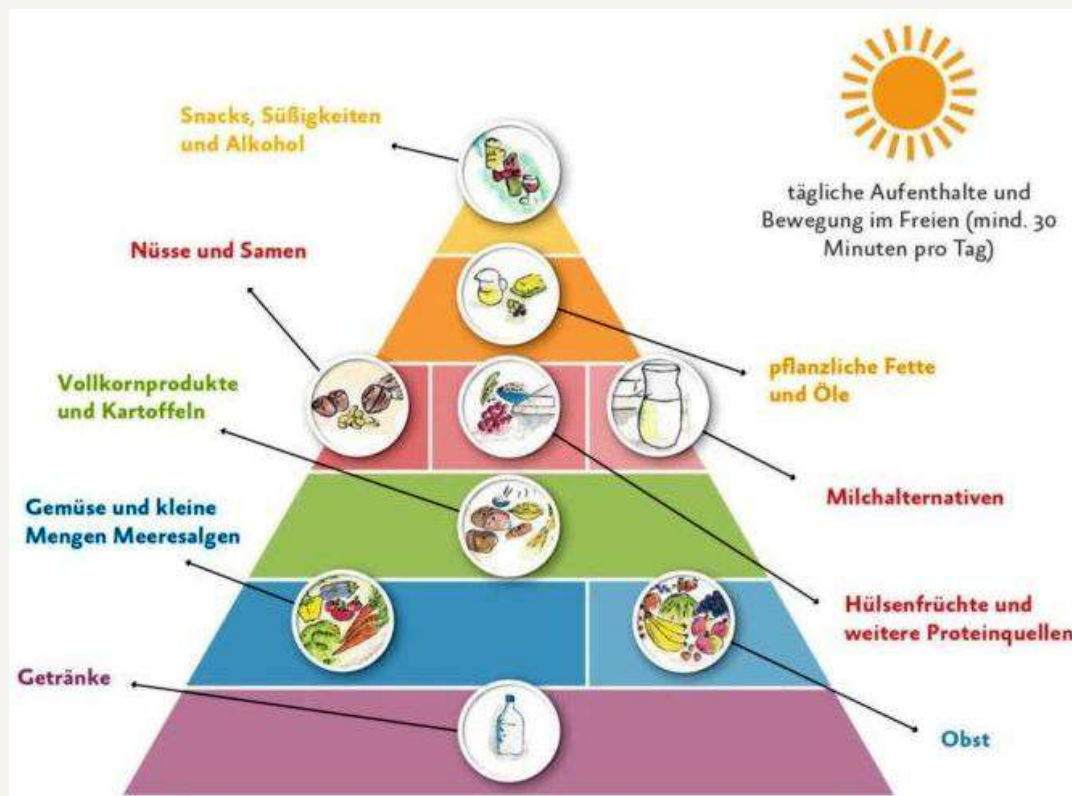


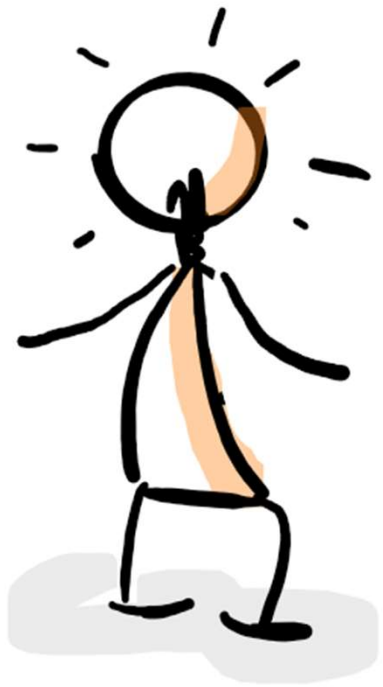
# Vegetarische Vielfalt



- Lakto-vegetarisch
  - Ovo-vegetarisch
  - Ovo-lakto-vegetarisch
  - Pesco-vegetarisch
  - Pesco-lakto-vegetarisch
  - Pesco-ovo-vegetarisch
  - Pesco-lakto-ovo-vegetarisch
- jede ist geeignet für eine ausgewogene Ernährung in der Stillzeit

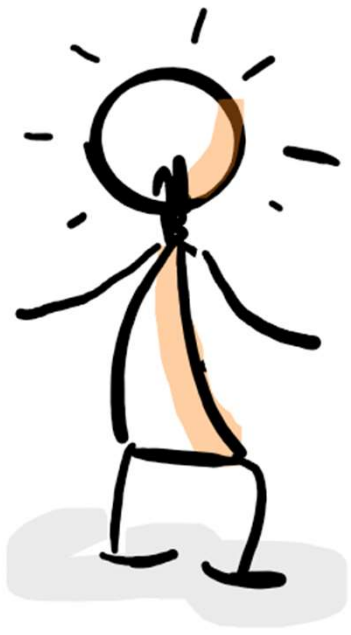
# Besondere Ernährungsformen: Vegane Ernährung





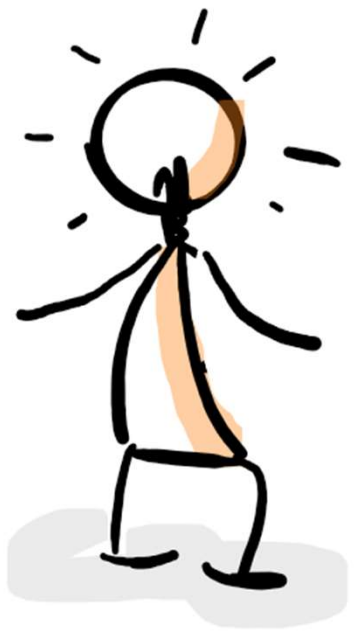
# Vegane Ernährung

- **Eiweiß:** Soja, Lupinen und alle anderen Hülsenfrüchte, insbesondere Kichererbsen und Linsen, Haferflocken, Kartoffeln, (Vorsicht bei Seitan – Gluten pur)
- **Kohlenhydrate:** Vollkornbrot, Hirse, Kartoffeln, Hafer in allen Variationen, „weiße“ Nudeln – und Gemüse, Salate, Obst
- **Fette:** Nüsse (Walnüsse), Samen (Leinsamen, Sesam, pflanzl. Öle (Leinöl))



# Nährstofflieferanten - vegan

- **Ungesättigte Fettsäuren:**  
Nüsse, Samen (Leinsamen!), Öle (Leinöl), Getreide
- **Eisen:** Haferflocken, Hirse, Sesam und gleichzeitige Aufnahme von frischem Obst, Kräutern etc
- **Calcium:** Nüsse, Samen, Brokkoli, Hülsenfrüchte, Haferflocken
- **Zink:** Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide, insbesondere Hafer und Hirse



## Wichtigste Supplementierung: Vitamin B<sub>12</sub>

### ■ Mögliche Varianten:

- 2–3-mal täglich mit Vitamin B<sub>12</sub> angereicherte Lebensmittel essen, die insgesamt 3 µg Vitamin B<sub>12</sub> liefern **oder**
- 1-mal täglich ein Vitamin B<sub>12</sub> Supplement mit mindestens 10 µg Vitamin B<sub>12</sub> einnehmen **oder**
- 1-mal wöchentlich ein Vitamin B<sub>12</sub> Supplement mit 2.000 µg Vitamin B<sub>12</sub> einnehmen



## Supplemente ???

---

- Studien mit Evidenz für Supplemente in der nach der Geburt fehlen
- Ausnahme: Veganerinnen brauchen Vitamin B12
- Trotzdem werden Supplemente empfohlen
- Beispiel: Jod

## Jod in der Schwangerschaft

### **Jodmangel:**

- häufig latent vorhanden,
- wissenschaftliche Datenlage; widersprüchlich

### **Jodbedarf:** laut Empfehlungen

- 200-230 $\mu$ g/Tag
- davon als Supplement: 100 - 150 $\mu$ g/Tag



# Jod in der Schwangerschaft

## ■ Jodreiche Lebensmittel:

- Seefisch
- Milch- und Milchprodukte
- Brot, Wurst, herzhaftere Speisen mit jodiertem Speisesalz wählen
- Verwendung von **jodiertem Speisesalz** in der Küche

# Jod in der Schwangerschaft

## **Empfohlene Supplementierung:**

- 100-150µg/Tag während Schwangerschaft und Stillzeit

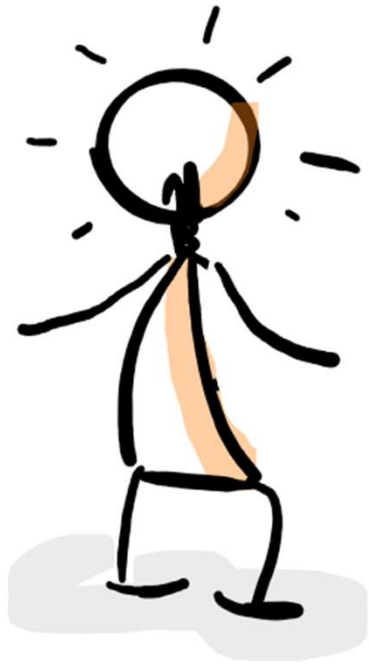
## **Pro:**

- Jodbedarf sicher gedeckt
- Mangelerscheinungen werden vermieden
- Überversorgung mit dieser Supplementierung ausgeschlossen

## Jod in der Schwangerschaft

### **Contra:**

- Tatsächlicher Jodbedarf nur über Jodbestimmung möglich
- Viele Supplemente auf dem freien Markt enthalten kritische Mengen an Jod
- Sushi: Algenblätter jodreich
- V.a. bei Veganerinnen: Verzehr von Algenpräparaten liefert erhebliche Mengen an Jod



Mythen und  
Meinungen oder was  
Sie sonst noch sagen,  
fragen und wissen  
wollen

---

JETZT SIND SIE GEFRAGT ☺