

DAS KLEINE 1x1 DER ERNÄHRUNG

Ausgewogene Ernährung

Als stillende Mutter versorgen Sie bekanntlich nicht nur sich selbst, sondern auch Ihr Kind. Während der Schwangerschaft (und schon davor) werden Reserven in den Körper gelagert, die häufig während der Stillzeit abgebaut werden. Das meiste von dem, was Ihr Kind braucht, holt es sich aus Ihren Körperreserven.

Die Qualität von Fetten und die Menge an wasserlöslichen Vitaminen in der Ernährung der Stillenden beeinflussen das Kind direkt. Deshalb ist eine ausgewogene, schadstoffarme Ernährung vor und in der Schwangerschaft, aber auch in der Stillzeit wichtig.

Doch der oftmalige Verzehr von Fast-food oder viel zu energiereicher Hausmannskost prägen nach wie vor den Essalltag vieler Mitteleuropäer.

Was auf den Teller kommt und was optimalerweise auf den Teller kommen sollte, unterscheidet sich oft beträchtlich, obwohl seit einigen Jahren ein Trend zur leichteren Kost erkennbar ist.

Zwei Drittel der Nahrung auf dem Teller sollen pflanzlich sein. Das restliche Drittel entfällt auf Milch, Milchprodukte, Fisch, Eier und Fleisch.

Wichtig ist „Ausgewogenheit“ auf dem Teller. Doch wie schaut eine ausgewogene Ernährung in der Praxis aus? Anders ausgedrückt, sollen wir reichlich bei pflanzlichen Lebensmitteln zugreifen, mäßig tierische Lebensmittel konsumieren und nur äußerst sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel genießen.

Generell gibt es keine „verbotenen“ Lebensmittel. Jedes Nahrungsmittel darf seinen Platz haben, doch kommt es gerade bei den „Luxuskalorien“ (bei Süßigkeiten, fettreichen Fertigprodukten, süßen Getränken etc.) auf das richtige Maß an.

Daher ist die Relation der Speisen auf dem Teller zueinander und die richtige Menge so bedeutsam. Bevorzugen Sie zudem nach Möglichkeit saisonale, regionale und biologische Produkte!

Eine besonders große Rolle spielt die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Täglich sollen etwa 2,5l getrunken werden.

Ein Überblick über die Getränke- und Lebensmittelmengen für Stillende findet sich auf Seite 23.

Zubereitung und Hygiene

Die Zubereitung der Speisen beeinflusst die Qualität der Nahrung entscheidend.



Manche Inhaltsstoffe (z. B. Lycopin aus der Tomate, Stärke) werden durch Erhitzen besser aufgeschlüsselt, andere (z. B. Vitamin C, B-Vitamine) gehen beim Kochvorgang verloren.

- Ausgedehnte Lagerzeiten, überlange Kochzeiten und lange Warmhaltephasen führen zu großen Verlusten an empfindlichen Vitaminen. Achten Sie daher auf Frische der Zutaten und kurze Zubereitungszeiten!
- Die meisten Mineralstoffverbindungen und einige Vitamine (B-Vitamine, Vitamin C) sind wasserlöslich. Dämpfen Sie Gemüse daher oder verwenden Sie nach Möglichkeit das Kochwasser für Suppen und Saucen!
- Schränken Sie allzu fettreiche Zubereitungsarten, wie z. B. Frittieren oder Herausbacken, auf maximal einmal wöchentlich ein. Wählen Sie stattdessen Grillen, Dämpfen oder Kochen!
- Sparen Sie Energie, indem Sie bei der Zubereitung im Kochtopf immer einen Deckel verwenden!
- Neben der Frische der Zutaten und der Zubereitungsart spielt die hygienische Qualität der Ausgangsprodukte eine Rolle. Achten Sie daher darauf, nur exzellente Qualität zu verwenden! Ist ein Teil eines Lebensmittels verschimmelt (z. B. bei Marmelade oder Brot), dann reichen die unsichtbaren Anteile des Schimmelpilzes meist ganz ins Lebensmittel hinein.

Es genügt nicht, den sichtbaren Teil zu entfernen. Werfen Sie das ganze Lebensmittel weg! Komplette Lebensmittel sind auch Lebensmittel, die von Schädlingen (z. B. Motten) befallen sind.

Mahlzeitenverteilung

Verteilen Sie Ihre Nahrung auf 3 Hauptmahlzeiten und je eine kleine Zwischenmahlzeit vormittags und nachmittags. Der Abstand zwischen den Mahlzeiten sollte ca. 3 Stunden betragen. Die Leistungsfähigkeit liegt vor allem nachmittags höher, wenn Zwischenmahlzeiten gegessen werden. Mindestens eine der Hauptmahlzeiten sollte warm eingenommen werden, damit wichtige Lebensmittel wie Gemüse, Getreide, Erdäpfel, Fleisch und Fisch nicht zu kurz kommen.

Essen Sie zwischendurch eine Energiekugel und ein Joghurt oder ein Stück Obst. Alternativ dazu finden Sie eine Vielzahl von Aufstrichen und Broten in „Coole Rezepte für zwischendurch“ (Anhang).

Fünf kleine Mahlzeiten helfen mit, Schwankungen des Blutzuckerspiegels zu minimieren. Bei größeren Mahlzeiten wird mehr Blutzucker gebildet und deshalb mehr Insulin ausgeschüttet. Insulin transportiert den Zucker aus dem Blut in die Zellen. Werden die Nahrungsmittel auf mehrere, kleinere Mahlzeiten verteilt, dann steigt der

Blutzuckerspiegel nicht so stark an. Die richtige Auswahl innerhalb der Lebensmittelgruppe der Beilagen beeinflusst den Blutzuckerspiegel ebenfalls sehr stark. So führt ein Vollkornbrot zu einem langsameren Anstieg als eine Semmel. Bevorzugen Sie Vollkorn!

Energiebedarf in der Stillzeit

Vielen Stillenden macht der Blick auf die Waage zu schaffen – den einen, weil das Gewicht zu rasch sinkt, den anderen, weil die während der Schwangerschaft im Übermaß gebildeten Reserven nicht schmelzen wollen.

Die einen nehmen in der Stillzeit aufgrund des erhöhten Verbrauchs an Kalorien und der Schwierigkeit, sich selbst ausreichend mit energiereicher Nahrung zu versorgen, ab, während das Baby pausenlose Aufmerksamkeit braucht.

Die anderen haben entweder in oder vor der Schwangerschaft im Übermaß vorgesorgt oder bekommen durch unregelmäßiges Essen wahre Heißhungerattacken auf Süßes und essen davon in großer Menge.

Während in der Schwangerschaft nur ca. 255 kcal/Tag an Mehrbedarf gegeben sind – das entspricht einem Käsebrot und einer Gemüseportion – brauchen Stillende in den ersten Monaten im Schnitt 635 kcal/Tag mehr als vor der Schwangerschaft. Dabei kann der tatsächliche Energiebedarf davon ab-

weichen, weil das Baby sein eigenes Tempo beim Wachsen hat und dementsprechend viel an Muttermilch benötigt.

Wird zwischen 5. und 7. Monat – je nach Signal des Kindes – mit Beikost begonnen und nur mehr teilweise gestillt, so reduziert sich der zusätzliche Kalorienbedarf auf 285 kcal/Tag.

Weiterführende Information:

In unserem Online-Shop unter www.hanreich-verlag.at finden Sie folgende Merkblätter (um 0,90 € pro Stk):

- *Aufbewahrung von Muttermilch*
- *Babys auf Reisen*
- *Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit*
- *Hygienemaßnahmen – Stillen & Flaschenkost*
- *Informationen für Väter ...*
- *Kuhmilchallergie & Calciumversorgung*
- *Langzeitstillen*
- *Pro & Contra Schnuller*
- *Schreibbabys*
- *Stillen bei Kaiserschnitt*
- *Stillen von Zwillingen*
- *Omega-3-Fettsäuren*
- *Vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit ...*