

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/risikogruppen/naehrstoffempfehlungen-fuer-die-stillzeit/print.html>

Nährstoffempfehlungen für die Stillzeit

Es ist sehr wichtig, sich während der Stillzeit gesund zu ernähren

Der Nährstoffbedarf ist in der Stillzeit höher, als in jedem anderen Abschnitt im Leben einer Frau. Ein gesunder Säugling verdoppelt in den ersten vier bis sechs Monaten nach der Geburt sein Gewicht, und wenn die Mutter beschließt, ihr Baby ausschließlich mit Muttermilch zu ernähren, muss diese Muttermilch alle Energie, Proteine und Mikronährstoffe liefern, die ein so schnelles Wachstum erfordert.

Die Qualität der Muttermilch hängt von der Qualität der Ernährung der Mutter ab

Stillende Mütter benötigen bedeutend mehr Mikronährstoffe während der Stillzeit, um die Milchproduktion zu unterstützen. Weil die Milch aus Substraten aus der Blutbahn der Mutter zusammengesetzt ist, kann der Ernährungszustand der Mutter großen Einfluss auf das Nährstoffprofil ihrer Milch haben. Mangel an Spurenelementen und Vitaminen in der Ernährung der Mutter zeigt sich prompt in sinkenden Nährstoffspiegeln in der Muttermilch. Wenn über mehrere Tage hinweg zu wenig von einem bestimmten Nährstoff aufgenommen wird, müssen die Reserven der Mutter dies ausgleichen.

Fettsäuren

Etwa ein Drittel der Fette in der Muttermilch stammt direkt aus der Ernährung der Mutter. Weil die essentiellen Fettsäuren (besonders Linolensäure und die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA) für die Entwicklung des Nervensystems des Neugeborenen unentbehrlich sind, sollten stillende Mütter reichlich von diesen Fetten zu sich nehmen.

Spurenelemente

Auch für die Spurenelemente (insbesondere Zink, Selen und Jod) gilt, dass die Versorgung der Mutter über deren Ernährung großen Einfluss auf den Gehalt der Muttermilch hat. Eine stillende Mutter kann eine ausreichende Versorgung ihres Säuglings mit Spurenelementen sicherstellen, indem sie selbst reichlich davon aufnimmt.

Vitamine

Der Gehalt der Muttermilch an den B-Vitaminen, Vitamin C und Vitamin E reagiert sehr empfindlich auf die Versorgung der Mutter. Auch bei Frauen, die unter einem Vitamin-D-Mangel leiden (weil sie sich zu wenig an der Sonne aufhalten und nicht genug Vitamin D über ihre Ernährung aufnehmen), sinkt der Vitamin-D-Spiegel in der Muttermilch sehr schnell ab. Eine Mutter, die viel Vitamin D aufnimmt, wird den Vitamin-D-Gehalt ihrer Muttermilch bedeutend erhöhen, und dadurch die Versorgung ihres Säuglings mit Vitamin D in diesem für den Aufbau der Knochen so wichtigen Lebensabschnitt verbessern.

Postnatale Depressionen

Manche Mütter leiden in den ersten Monaten nach der Geburt ihres Babys unter Depressionen. Schwangerschaft und Stillen laugen die Nährstoffreserven der Mutter aus, was Nährstoffmängel zur Folge hat, die zu postnatalen Depressionen beitragen können. Mangel an den B-Vitaminen, verbunden mit Kalzium-, Magnesium-, Zink- und Eisenmangel, kann die Ursache dafür sein. Ergänzende Gaben von B-Vitaminen (mit den Schwerpunkten Thiamin und Vitamin B6), dazu ein Mineralsupplement mit Eisen und Zink, können einer Frau helfen, ihre Energie zurückzugewinnen und ihre Stimmung aufzuheitern. Ebenso hilfreich sind ausgewogene Ernährung, genügend Ruhe und seelische Unterstützung aus der Umgebung.

Weil das Stillen den Bedarf an den meisten Vitaminen und Mineralien ganz erheblich erhöht, kann ein qualitativ hochstehendes Multivitaminpräparat ergänzt um ein Multimineralpräparat - in Verbindung mit einer ausgewogenen, gehaltvollen Ernährung - in der Stillzeit wichtig sein.

Nährstoffempfehlungen für die Stillzeit

Alle essentielle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente: Stillende Mütter benötigen bedeutend mehr Mikronährstoffe während der Stillzeit, um die Milchproduktion zu unterstützen. Die Qualität der Muttermilch hängt von der Qualität der Ernährung der Mutter ab.

Omega-3 und -6 Fettsäuren: Weil die essentiellen Fettsäuren (besonders die Omega-3-Fettsäuren) für die Entwicklung des Nervensystems des Neugeborenen unentbehrlich sind, sollten stillende Mütter reichlich von diesen Fetten zu sich nehmen.

Ergänzende Gaben von *B-Vitaminen (mit den Schwerpunkten Thiamin und Vitamin B6)*, dazu ein *Mineralienpräparat mit Eisen und Zink*, können einer Frau helfen, ihre Energie zurückzugewinnen.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>