

## Ernährungsfahrplan für Stillende

Vielseitig, aber nicht zu viel – wie für alle anderen Menschen gilt dieses Grundprinzip besonders auch für Stillende. Deshalb finden Sie hier einen Ernährungsfahrplan, der dem durchschnittlichen Energie-Bedarf einer nicht-stillenden Frau gerecht wird. Er beschreibt die tägliche "Zulage" von ca. 600 kcal für die Produktion der Muttermilch.

Es kommt auf das richtige Verhältnis an. Essen Sie täglich die angegebenen Mengen aus **jeder** Lebensmittel-Gruppe. So decken Sie sicher den Bedarf für **alle** lebenswichtigen Nährstoffe. Wählen Sie möglichst eisen- und folsäurereiche Sorten innerhalb der einzelnen Gruppen (siehe: Folsäure- und eisenreiche Lebensmittel). Denken Sie jedoch immer daran, dass die bevorzugte Zufuhr einzelner Lebensmittel ein Ungleichgewicht bei anderen Nährstoffen verursacht.



Lebensmittelgruppen	Vorbereitungen	Mengenempfehle	Tägliche "Zulage"	Wichtig!
<b>empfehlenswert</b>				
Brot- und Getreideerzeugnisse	200 g / Tag	1 Scheibe Brot / 1 Brötchen: 40-60 g, 1 EL Getreideflocken: 10 g	+ 40 g	Bewirkt die Vollkornprodukte! Zusatzstoffe enthält mehr "verfügbares" Eisen. Keimlinge vor Verzehr kurz waschen!
Kartoffeln, Reis, Nudeln	200 g / Tag	1 kleine Kartoffel: 60-80 g, 1 EL Reis / Nudeln (gek.): 20 g	+ 40 g	Bewirkt die Vollkornart! Keine Kartoffeln mit grünen Stellen.
rohes und gegartes Gemüse, Salat	200 g / Tag	1 EL Gemüse: 30 g	+ 100 g	Frisches Gemüse der Saison oder Tiefkühler! Kurze Lager- und Garzeiten beachten!
Obst	200 g / Tag	1 Apfel: 100-200 g, 1 Banane (u. Scheibe): 100 g		Bereits, Zitrusfrüchte und Kiwis enthalten viel Folsäure + Vitamin C
Milch- und Milchprodukte	400 ml / Tag	1 Tasse: 100 ml, 1 Scheibe Schmelzkäse: 30 g	+ 200 ml	Keine Rohmilch und keine Rohmilchprodukte! (Weichkäse ohne Fäule verursachende Substanzen!)
Fleisch magerer Zerstückeltes Fleisch	1 x pro Woche	1 Portion: 200 g		Fleisch ist eine natürliche Jod-Quelle. Verwenden Sie zusätzlich jodiertes und hochwertiges Speisesalz. Acht Lager!
Eier (gut durchgegart)	2-3 x pro Woche ein Ei			Kühl lagern, gut durchkochen (-kochen (Salzwasser))
Fleisch, Wurst (magerer Schinken-Sorten ohne Fettrost, Fleisch gut durchgegart)	80 g / Tag	1 EL Schinken: 100 g, 1 Fleischstück: 100 g, 1 Scheibe Wurst: 20-30 g	+ 40 g	Keine Rohwurst (Salzen, Mehl, Tonerde), Tatar. Gerade gut durchkochen (Tropfenwasser-Gefahr), keine Leber!
Margarine, Öl	30 g / Tag	1 gehob. EL Margarine: 12 g, 1 EL Öl: 12 g	1 TL Margarine oder 1 TL Margarine/Öl	Keine Margarinen mit gehärteten Fettsäuren, kein Kalendel!
Flüssigkeit	mindestens 1,5 l / Tag		insgesamt 2 l	Vitamin-C-reiche Säfte zum Trinken fördern die Eisenaufnahme. Angereicherte Säfte sind günstig!
<b>gebühren</b>				
Kuchen, Süßes	1 x am Tag	1 Stk. Stück Gebäck oder 4 Vollkornbrot oder 2 Riegel Schokolade oder 4 kleine Kugeln Eiscreme		