

Ernährung und Genussmittel während der Stillzeit

Energiebedarf und Körpergewicht

Während der Stillzeit benötigt die Wöchnerin zur Milchbildung zusätzlich 600 bis 800 kcal. Diese kalorische Mehranforderung kann gut durch die in der Schwangerschaft angelegten Fettdepots gedeckt werden, so dass kein zusätzliches Kalorienangebot notwendig ist (Tab. 1). Stillende Mütter erreichen ihr Ausgangsgewicht etwa innerhalb von zwölf Monaten. Nicht stillende Mütter benötigen eine längere Zeitspanne. Eine aktive Gewichtsreduktion von 0,5 kg pro Woche bleibt bei Aufnahme von >1500 kcal pro Tag ohne negativen Einfluss auf die Milchmenge und deren Zusammensetzung.

Ernährung

Das Prinzip der Ernährung soll **Ausgewogenheit** und **schlackenreiche Kost** berücksichtigen. Dies bedeutet: Abwechslung in der Zusammensetzung des Speiseplans jeden Tag. Er sollte reichlich Gemüse und frisches Obst enthalten. Die stillende Mutter sollte durchaus

ein- oder zweimal in der Woche einen fleischfreien Tag einlegen und Fisch in das Menü aufnehmen. Milch und Milchprodukte sollten etwa 300 g am Tage ausmachen.

Ausgewogenheit deshalb, da hiermit das Spektrum der Mineralien und Vitamine in der Nahrung (die Muttermilchkonzentrationen spiegeln zum Teil die mütterliche Aufnahme dieser Faktoren wieder) am besten erreicht wird. Die Mutter muss dann keine zusätzlichen Mineral- oder Vitaminpräparate einnehmen. Eine Ausnahme ist das Jod.

Schlackenreiche Kost ist zu empfehlen, einerseits um eine regelmässige Darmentleerung bei träger Darmfunktion wieder zu erreichen. Andererseits weiss man aus experimentellen Studien, dass ein deutlicher Getreidezusatz zur täglichen Nahrung die Milchbildung anregt.

Während der Laktationsphase gehen vom mütterlichen Organismus etwa 220 bis 340 mg **Kalzium** und

110 bis 170 mg Phosphor pro Tag in die Milch (Tab. 2). Dieser Prozess ist möglicherweise durch das in der Brustdrüse vorhandene Parathormon-verwandte Protein vermittelt. Der dadurch entstehende erhöhte Kalziumbedarf wird zum Teil auf Kosten des Knochenkalziums gedeckt, auch wenn bilanzierte Kost aufgenommen wird. Der in dieser Zeit vorherrschende physiologische Östrogenmangel bewirkt zusätzlich eine Umschichtung des Knochenkalziums. Auch wenn man heute davon ausgeht, dass die dadurch entstehende verminderte Knochendichte nach Ende der Laktationsphase folgenlos wieder aufgeholt wird, ist eine tägliche Kalziumzufuhr zwischen 1,5 und 2 g pro Tag zu empfehlen.

Einseitige Ernährung, beispielsweise die einer Vegetarierin oder Veganerin, kann beim Kind zu Megaloblastenanämie und Gedeihstörungen oder Retardierungen infolge Fehlens einzelner Vitamine oder essentieller Aminosäuren führen.

Tabelle 1:
Gewicht und Fettstoffwechsel bei Schwangeren

Gewichtszunahme der Schwangeren

- Uterus
- Plazenta
- Kind
- Fruchtwasser
- Brustvergrösserung
- Ödem, Blutvolumen
- 3,5 kg Fettdepot

Fettdepot

- Kalorienreserve ca. 800 bis 1000 kcal/Tag
- Reserve fettlöslicher Vitamine
- Freisetzung fettlöslicher Schadstoffe
- Erhöhte Lipide kehren während acht Wochen zur Norm zurück

Tabelle 2:

Kalziumbedarf und Knochendichte während der Schwangerschaft und Stillzeit

- Zusätzlicher Bedarf während Laktation durch Abgabe an die Muttermilch
220 bis 340 mg Kalzium
110 bis 170 mg Phosphor
- Knochendichte nimmt ab (physiologisch)
- Parathormon-related Protein in der Muttermilch deutlich erhöht.
- Empfohlene Zufuhr 1,5 bis 2 g Kalzium/Tag
- Resorption hängt von der Art der Ernährung ab

Das Ausmass der zu befürchtenden Störung hängt vom Anteil tierischer Nahrung ab (Fleisch, Milch, Ei). Stillende Vegetarierinnen haben vergleichsweise niedrige Vitamin-D- und -B12-Konzentrationen sowohl im Blut als auch in der Muttermilch. Mutter und Kind müssen in dieser Situation substituiert werden.

Die stillende Mutter soll reichlich trinken,

zwei bis drei Liter am Tag, wobei die Zusammenstellung stilles Wasser, Tee und Säfte enthalten kann. Der Genuss von Malzbier, das im Volksmund auch Still- und Nährbier genannt wird, ist erlaubt. Es hat möglicherweise auch einen fördernden Einfluss auf die Milchproduktion. Es ist allerdings erheblich kalorienreich (der Geschmack beruht fast ausschliesslich auf dem Malzzucker). Selbstverständlich sollten auch Stilltees mit einbezogen werden. Der fördernde Einfluss der Stilltees auf die Milchbildung ist wissenschaftlich allerdings bisher nicht belegt.

Blähende Speisen:

Falls die stillende Mutter gerne Kohl, Bohnen oder Erbsen isst, darf sie dies auch weiterhin tun. Diese Speisen führen nicht zwangsläufig dazu, dass das Kind Neugeborenenblähungen bekommt oder diese verstärken. Wissenschaftlich ist der Übergang blähender Substanzen aus der Nahrung in die Muttermilch nicht belegt. Da sich der **Geschmack der Muttermilch** im Gefolge verschiedener Speisen oder Gewürze verändern kann, ist der Übertritt nicht auszuschliessen. Isst eine stillende Mutter **Knoblauch**, verweigern manche Kinder die Brust.

Ähnliches kann man bei **Zitrusfrüchten** annehmen. Der Volksmund sagt, dass der Genuss von Zitrusfrüchten oder deren Säfte beim gestillten Kind einen wunden Po entstehen lasse. Ein nachprüfbarer Zusammenhang liess sich bis heute nicht finden. Ausserdem ist der wunde Po mit Benutzung der kommerziell angebotenen Windeln (trotz gegensätzlich lautender Werbespots) nichts Ungewöhnliches. Individuelle Empfindlichkeiten sind jedoch zu berücksichtigen.

Genussmittel

Unter den Genussmitteln sind Tee, Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke unproblematisch, soweit sie in Massen genossen werden. Allerdings sind koffeinhaltige Getränke wegen ihrer möglichen Probleme in der Schwangerschaft (Fehlgeburten, Mangelentwicklung) erneut in die Diskussion gekommen. Auch für die Stillzeit wird eine Empfehlung ausgesprochen, den Genuss koffeinhaltiger Getränke deutlich einzuschränken. Jede Einseitigkeit, wie z.B. ein übermässiger Kaffeegenuss, bekommt auch das Kind direkt zu spüren.

Alkohol

Sollte gemieden werden. Ein regelmässiger Alkoholkonsum während des Stillens kann dazu führen, dass Kinder in ihrer neuroloischen Langzeitentwicklung merklich beeinträchtigt sind. Ausserdem gibt die Brust weniger Milch, auch das Trinkverhalten der Kinder ist gestört (veränderter Geschmack der Milch).

Das Rauchen

Ist wie in der Schwangerschaft auch in der Stillzeit sehr problema-

tisch. Eine stillende Mutter sollte grundsätzlich nicht rauchen, da sonst eine Stillempfehlung in der Tat in Frage gestellt wird. Die Stoffe, die eine rauchende Mutter aufnimmt, gehen auch in die Milch über und haben einen ungünstigen Einfluss auf das Trinkverhalten und das Gedeihen des Kindes.

Rauchen senkt den Prolaktinspiegel und damit auch die Milchmenge. Aber auch die Väter sollten in Gegenwart der Kinder nicht rauchen. Es ist seit langem bekannt, dass Kinder aus Raucherfamilien häufiger Bronchitis haben.