



GESUNDHEITS-CHECK-UP FÜR STILLENDE MÜTTER

Nährstoffe für Mutter und Kind -
Gesund durch die Stillzeit



Stillen ist die natürliche Ernährung des Säuglings. Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung ideal auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. Zudem ist wissenschaftlich belegt, dass sich Stillen sowohl kurzfristig als auch langfristig positiv und nachhaltig auf die Gesundheit von Kindern und Müttern auswirkt.

Umso wichtiger ist eine ausreichende Versorgung der Mutter mit Vitaminen und Mineralstoffen, um Mangelerscheinungen bei Mutter und Kind zu vermeiden.

Die WHO empfiehlt, Säuglinge während der ersten sechs Lebensmonate ausschließlich zu stillen und das Stillen auch nach der Einführung von Beikost bis zu zwei Jahre oder länger fortzusetzen.

Gestillte Kinder:

- sterben seltener am plötzlichen Kindstod
- erkranken in den ersten Lebensjahren seltener an Durchfall- und Atemwegserkrankungen
- haben ein geringeres Risiko, übergewichtig zu werden und entwickeln seltener einen Diabetes mellitus Typ 2

Positive Effekte für stillende Mütter:

- Es kommt zu einer schnelleren Rückbildung der Gebärmutter
- Das Risiko für eine Diabetes mellitus Typ 2 wird gesenkt
- Senkung des Risikos für Brustkrebs und Eierstockkrebs



Der **Energiebedarf** einer stillenden Mutter ist besonders in der Phase, in der das Baby voll gestillt wird, um ca. 500 Kilokalorien pro Tag erhöht. In der Stillzeit sollte auf Diäten verzichtet werden. Die **Qualität der Muttermilch** profitiert von einer gesunden Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Diese finden sich in Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn- und Milchprodukten, Fleisch und Fisch. Ebenso sollte Fisch auf dem Speiseplan stehen, da die ungesättigten Fettsäuren und das darin enthaltende Jod wichtig für die kindliche Gehirnentwicklung sind. Der Milchzucker in der Muttermilch hilft dabei, ein gesundes Mikrobiom im Darm aufzubauen.

Tipps fürs Stillen:

- Trinken Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Koffeinhaltige Getränke nur in geringen Mengen, wenn darauf nicht verzichtet werden kann.
- Verwenden Sie ungesättigte Fette und Öle wie Raps- und Olivenöl.
- Omega-3-Fettsäuren aus fettem Seefisch vermindern das Allergie-Risiko beim Kind.

— Diese Nährstoffe dürfen nicht fehlen

Bei einer ausgewogenen Ernährung lässt sich größtenteils der Vitamin- und Mineralstoffbedarf decken. Die Ausnahmen sind jedoch Calcium, Jod und Eisen. Während des Stillens kann es zu einem Mangel kommen, den es unbedingt zu vermeiden gilt, da dieser Auswirkungen auf die Gesundheit von Mutter und Kind haben kann.

Jod

Es trägt zu einer ausgeglichenen Schilddrüsenfunktion bei, die bei der geistigen Entwicklung des Kindes eine entscheidende Rolle spielt und zu einem späteren Zeitpunkt nicht aufzuholen ist. Milchprodukte, Seefisch und jodiertes Speisesalz sowie Algen enthalten Jod.



Calcium

In der Stillzeit kann die Knochendichte der Mutter abnehmen, daher muss die Mutter genügend Calcium zu sich nehmen.

Grünes Gemüse und Milchprodukte aber auch Nüsse haben viel Calcium.

Eisen

Durch Schwangerschaft und Geburt verliert der Körper viel Eisen. Dies setzt sich oftmals beim Stillen fort, so dass ein Mangel an diesem für die Blutbildung so wichtigen Spurenelement häufig ist. Fleisch, Hafer, Vollkorn, aber auch Grünkohl sind eisenhaltig. Durch Vitamin C aus Zitrusfrüchten oder Paprika wird die Aufnahme begünstigt.

Weitere wichtige Mineralstoffe wie Zink, Magnesium und Mangan sind in unserer Mineralstoff-Analyse enthalten.

Vitamine

Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei zahlreichen Stoffwechselaktivitäten.

So ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D gerade in den Wintermonaten enorm wichtig. Ebenso sind die fettlöslichen Vitamine A, E und K an der Blutgerinnung, Zellteilung und den Immunprozessen beteiligt und sollten ausreichend aufgenommen werden.

Vegetarische und vegane Ernährung in der Stillzeit

Eine vegetarische Ernährung mit ausreichend Milchprodukten und Eiern ist in der Stillzeit grundsätzlich unbedenklich, da die fehlenden Nährstoffe aus dem Fleisch kompensiert werden können. Wichtig ist jedoch, auf die ausreichende



Jodversorgung zu achten. Eine Überprüfung der Vitamin- und Mineralienspiegel aus dem Vollblut kann zusätzliche Sicherheit geben.

Bei **vegan lebenden Müttern** besteht durchaus das Risiko, dass das heranwachsende Kind nicht ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird. Mängel können hier zu Entwicklungsverzögerungen führen. Besonders ein **Vitamin-B12-Mangel** ist bei Kindern zu vermeiden.

Oftmals kann ein Mangel durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verhindert werden. Zusätzlich kann durch **Messungen der Blutspiegel** eine Unterversorgung ausgeschlossen werden.

Das IMD-Labor hat hierzu ein spezielles Verfahren zur Mineralstoffanalyse aus dem Vollblut entwickelt. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt darüber, ob eine gezielte Blutuntersuchung durchgeführt werden sollte. Dies kann für Ihre Sicherheit und die Gesundheit Ihres Kindes wichtig sein.

Überreicht durch:

Praxisstempel

Für gesetzlich versicherte Patientinnen:

Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht bzw. nicht in jedem Fall (z.B. auf eigenen Wunsch) übernommen werden und müssen deshalb von der Patientin selbst bezahlt werden.

Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte dem Auftragschein für individuelle Gesundheitsleistungen.

Für privat versicherte Patientinnen:

Es erfolgt eine Kostenübernahme der privaten Krankenversicherung nach gültiger GOÄ, wenn kein vorheriger Leistungsausschluss bestand. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Ihr Arzt Sie gerne beraten.

Kontakt

 IMD Potsdam MVZ
Friedrich-Ebert-Str. 33
14469 Potsdam

 +49 331 28095-0
 +49 331 28095-99

 info@imd-potsdam.de
 www.imd-potsdam.de

