



November 2018

## **Fragen und Antworten zu Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit**

### **Worauf sollte ich bei meiner Ernährung achten, wenn ich plane, schwanger zu werden?**

Es ist sinnvoll, sich schon vor einer Schwangerschaft Gedanken zur Ernährung zu machen. Eine abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung sind eine gute Voraussetzung für ein gesundes Körpergewicht und einen optimalen Schwangerschaftsverlauf. Wichtig ist auch, dass Sie bereits vor einer geplanten Schwangerschaft Folsäuretablets einnehmen (400 Mikrogramm täglich), um eine ausreichende Versorgung mit Folsäure zu Beginn der Schwangerschaft zu ermöglichen und das Risiko für Fehlbildungen zu reduzieren. Eine ausreichende Versorgung mit Jod ist ebenfalls wichtig (siehe Frage 3).

### **Worauf muss ich bei meiner Ernährung während der Schwangerschaft achten?**

Grundsätzlich wird eine gesunde, ausgewogene Ernährung empfohlen, wie sie in der Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht wird. Die Mengen dürfen ab dem 4. Schwangerschaftsmonat, wenn der Energiebedarf leicht ansteigt, etwas grösser sein. Zudem sind einige Vorsichtsmassnahmen zu berücksichtigen. Der Bedarf an vielen Vitaminen, Mineralstoffen sowie Eiweiss ist zwar erhöht, trotzdem können bei einer ausgewogenen Lebensmittelauswahl fast alle Nährstoffe in genügender Menge aufgenommen werden. Ausnahmen sind Folsäure und Vitamin D. Manchmal kann es aber auch nötig sein, ein Nährstoffpräparat für weitere Nährstoffe wie Eisen, Jod oder Omega-3-Fettsäuren einzunehmen. Besprechen Sie dies mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

### **Wie kann genügend Jod aufgenommen werden?**

- Beim Kochen und bei Tisch jodiertes Speisesalz verwenden. Kräutersalze enthalten oft kein Jod.
- Genügend Milch und Milchprodukte konsumieren: Täglich 3 bis 4 Portionen. 1 Portion entspricht 2 dl Milch oder 150 bis 200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse. Allerdings sollte während der Schwangerschaft auf Weichkäse verzichtet werden.
- Bei verarbeiteten Lebensmitteln wie beispielsweise Brot, Bouillon, oder Fertiggerichten, darauf achten, dass diese mit jodiertem Salz hergestellt wurden. Auf der Zutatenliste kann nachgelesen werden, ob das Produkt mit jodiertem Salz hergestellt worden ist.
- Regelmässiger Konsum von Meeresfischen.

Eier können ebenfalls zur Jodzufuhr beitragen. Bei Kinderwunsch und auch während der Schwangerschaft und Stillzeit die Frauenärztin oder den Frauenarzt fragen, ob zusätzlich die Zufuhr von Jod in Tablettenform erforderlich ist. Falls ein Multi-Nährstoffpräparat verwendet wird, darauf achten, dass darin Jod enthalten ist.

### **Wie ernähre ich mich am besten während der Stillzeit?**

Während der Stillzeit sollte weiterhin auf eine gesunde, ausgewogene Lebensmittelauswahl geachtet werden. Da ein zusätzlicher Energie- und Nährstoffbedarf besteht, kann es sinnvoll sein, ergänzend zu den Hauptmahlzeiten 2 – 3 Zwischenmahlzeiten einzunehmen. Je nachdem ob ausschliesslich,

teilweise oder nicht gestillt wird, ist der Energie- und Nährstoffbedarf unterschiedlich. Es ist empfohlen, Vitamin D Tropfen einzunehmen, auf eine genügende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren aus fettreichen Fischen, Baumnüssen oder Rapsöl zu achten und die Empfehlungen zur Jodzufuhr zu beachten (siehe Frage 3). Wenn die stillende Mutter genügend Jod zu sich nimmt, erhält auch der Säugling ausreichend Jod über die Muttermilch.

### **Welche Getränke sind für die Milchbildung während der Stillzeit fördernd bzw. hemmend?**

Gewissen Getränken wird nachgesagt, sie würden die Milchbildung fördern bzw. hemmen. Es gibt aber keine wissenschaftlichen Beweise, die zeigen, dass dies wirklich so ist. Achten Sie jedoch darauf, koffeinhaltige Getränke zurückhaltend zu konsumieren und chininhaltige Getränke wie Tonic, Bitter Lemon sowie Energy Drinks zu meiden. Wichtig ist zudem, genügend zu trinken, das heisst mindestens 2 Liter pro Tag, idealerweise in Form von Wasser, Früchte- und Kräutertee.

### **Darf ich Alkohol während der Stillzeit trinken? Und wie sieht es aus mit scharfen oder schwer verdaulichen Speisen?**

Alkohol geht in die Muttermilch über. Daher sollten Stillende alkoholische Getränke meiden. Bei besonderen Anlässen ist ein kleines Glas Wein, Bier oder Sekt tolerierbar. Stillen Sie kurz vorher und warten Sie dann zwei Stunden bis zur nächsten Stillmahlzeit.

Blähungen und Unwohlsein des Säuglings haben nur sehr selten mit Ihrer Ernährung zu tun. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind jedes Mal mit Blähungen und Unwohlsein reagiert, nachdem Sie etwas Bestimmtes gegessen haben, können Sie dieses Nahrungsmittel eine Zeitlang weglassen. Achten Sie aber weiterhin auf eine abwechslungsreiche Ernährung.

### **Ich trinke keine Milch und esse keine Milchprodukte. Worauf sollte ich achten um die Nährstoffe aus diesen Lebensmitteln trotzdem in genügender Menge zu mir zu nehmen?**

Milch und Milchprodukte liefern Calcium, welches unter anderem für eine gesunde Knochenbildung wichtig ist, sowie hochwertiges Eiweiss. Calciumreiche Mineralwasser (mehr als 300 mg pro Liter) und gewisse Gemüse wie Broccoli oder grünes Blattgemüse sind weitere Calciumquellen. Gute Eiweisslieferanten sind tierische Lebensmittel wie Eier, Fisch und Fleisch, sowie pflanzliche Produkte wie Hülsenfrüchte, Tofu oder Quorn. Besprechen Sie Ihre individuelle Situation mit einer anerkannten Ernährungsberaterin oder einem anerkannten Ernährungsberater.

### **Ich möchte mich während der Schwangerschaft und Stillzeit vegan ernähren. Worauf muss ich besonders achten?**

Jede Ernährungsweise, bei der auf ganze Lebensmittelgruppen verzichtet wird, birgt das Risiko für eine Unterversorgung mit gewissen Nährstoffen. Da der Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht und dadurch das Risiko für eine Unterversorgung besonders gross ist, wird eine vegane Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht empfohlen. Wenn Sie sich dennoch vegan ernähren möchten, sollten Sie über ein grosses Ernährungswissen verfügen und sich ärztlich beraten lassen, damit kritische Nährstoffe rechtzeitig in angepasster Menge ergänzt werden können.

## **Ernährung des Säuglings**

### **Wie lauten die Schweizerischen Empfehlungen zu Stillen und Säuglingsernährung?**

Idealerweise sollte während der ersten vier bis sechs Monate ausschliesslich gestillt und anschliessend unter Einführung von Beikost weitergestillt werden, solange Sie und Ihr Kind dies möchten. Ab dem 5. und spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats kann schrittweise Beikost (flüssige, breiige und feste Nahrungsmittel ausser Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung) eingeführt werden. Dabei sollte jedoch die individuelle Entwicklung des Säuglings berücksichtigt werden.

## **Wie werden obengenannte Empfehlungen zu Stillen und Säuglingsernährung begründet?**

Stillen ist die natürlichste Form der Säuglingsernährung. Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die der Säugling in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten benötigt. Sie versorgt ihn mit wichtigen Immun- und Abwehrstoffen. Stillen vermindert zudem das Risiko für verschiedene Krankheiten beim Kind und bei der Mutter.

Die Einführung der Beikost sollte an die individuelle körperliche Entwicklung des Säuglings angepasst sein und nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Erst ab dem 5. bis 7. Lebensmonat sind die Kau-Schluck-Funktion, das Verdauungssystem und die Nieren so weit entwickelt, dass das Kind bereit ist für breiige Nahrung. Um den steigenden Nährstoffbedarf zu decken, sollte dem Kind spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats neben Mutter- oder Anfangsmilch auch Beikost gegeben werden.

Ausführlichere Informationen dazu finden Sie bei der Stillförderung Schweiz und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

## **Welche Rechte habe ich als stillende Mutter am Arbeitsplatz?**

Seit dem 1. Juni 2014 muss in der Schweiz das Stillen sowie das Abpumpen von Muttermilch als Arbeitszeit angerechnet werden. Das gilt für das erste Lebensjahr des Kindes. Die Dauer der vergüteten Zeit hängt von der Arbeitszeit ab und muss beispielsweise bei einem Arbeitstag von über 7 Stunden mindestens 90 Minuten betragen. Die Stillförderung Schweiz hat ein Merkblatt erstellt, das die wichtigsten Informationen für Sie und Ihren Arbeitgeber enthält.

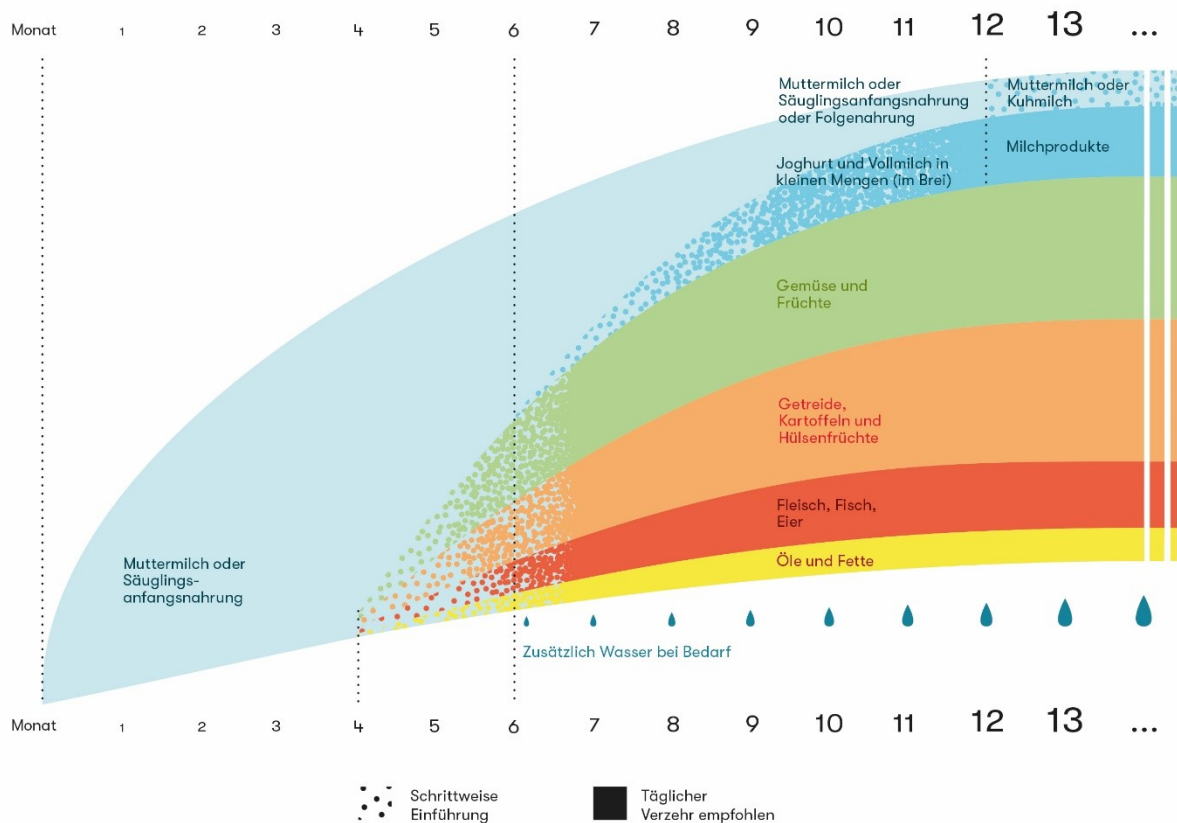
## **Was ist, wenn ich mein Kind nicht stillen kann/will? Was muss ich bei einer alternativen Ernährung beachten?**

Für den Fall, dass Sie Ihr Kind nicht stillen können oder wollen, gibt es industriell hergestellte Säuglingsanfangsmilch. Sie kann ausschliesslich oder als Ergänzung zur Muttermilch in den ersten 12 Monaten verwendet werden. Da diese Ernährung jedoch die Muttermilch nicht ganz ersetzen kann, ist es wichtig dies mit Ihrer Hebamme oder Mütterberaterin zu besprechen.

## **Wann darf ich glutenhaltige Speisen und Lebensmittel, die eine Allergie auslösen könnten, in der Beikost einführen?**

Eine verzögerte Einführung von glutenhaltigen Speisen oder Lebensmitteln, die eine Allergie auslösen könnten, ist nicht notwendig. Die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie geben Ihnen einen guten Überblick über den idealen Einführungszeitpunkt von Lebensmitteln beim Säugling:

## Einführung der Lebensmittel beim Säugling



© Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, 2018

### Braucht mein Kind zusätzlich Wasser, wenn ich es stille?

Wenn Ihr Kind ausschliesslich gestillt wird und gesund ist, braucht es in den ersten 4 bis 6 Monaten nicht zwingend zusätzlich Wasser, da sein Flüssigkeitsbedarf über die Muttermilch gedeckt ist. Sobald weniger Muttermilch oder weniger Säuglingsnahrung gegeben wird und das Kind Beikost erhält, braucht es jedoch zusätzlich Wasser.