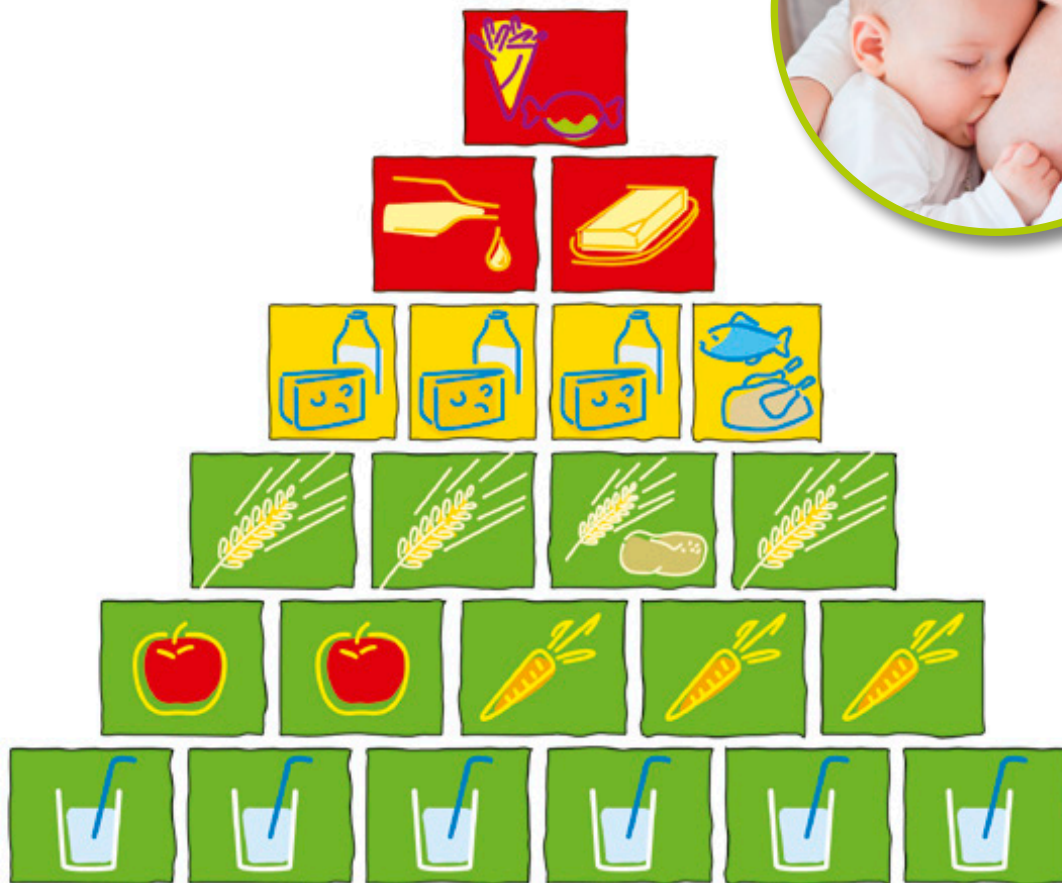


## Essen und Trinken in der Stillzeit



© aid infodienst e.V. i.L., Idee: S. Mannhardt

Jeder Baustein steht für eine Portion am Tag.  
Zusätzlich Jodtabletten einnehmen (100 µg Jod/Tag).

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Essen und Trinken in der Stillzeit

### Beispiel für eine empfehlenswerte Lebensmittelauswahl

#### REICHLICH



##### Getränke:

- zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch trinken
- zu jeder Stillmahlzeit 1 Glas/Tasse trinken
- möglichst Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder stark verdünnte Fruchtsäfte trinken
- Kaffee und Tee in Maßen (z. B. 2 Tassen Kaffee) trinken, keine Energydrinks
- kein Alkohol



##### Gemüse und Obst:

- pro Tag 5 Portionen



##### Getreideprodukte und Kartoffeln:

- fettarm zubereitete Kartoffeln bevorzugen
- möglichst Vollkornprodukte wählen (z. B. Vollkornbrot, Vollkornflocken)

#### Portionsgrößen:



Handmaß für kleinteiliges Gemüse, Obst und für Salat



Handmaß für großstückiges Gemüse und Obst



1 Becher Joghurt



1 Glas Milch



1 Scheibe Käse



Handmaß für Fisch



Handmaß für Süßigkeiten

#### MÄSSIG



##### Milch und Milchprodukte:

- pro Tag mindestens 3 Portionen
- fettarme Milch(-produkte) bevorzugen



##### Fleisch und Fisch:

- pro Woche 3 bis 4 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst/Fleischerzeugnisse
- pro Woche 2 Portionen Meeresfisch, 1 x davon fettreicher Fisch (z. B. Hering, Lachs)

#### SPARSAM



##### Öle und Fette:

- bevorzugt pflanzliche Öle verwenden (z. B. Rapsöl zur Zubereitung von Speisen)
- „feste“ Fette sparsam verwenden (z. B. als Streichfett aufs Brot)



##### Süßigkeiten und Snackprodukte:

- nur gelegentlich, pro Tag maximal 1 kleine Portion

### Ausreichend essen

Wer sein Baby ausschließlich stillt, braucht mehr Kalorien, aber auch mehr Vitamine, Mineralstoffe und andere wichtige Nährstoffe. Deshalb: regelmäßig essen.

Hier zwei Beispiele, wie der Kalorienmehrbedarf jeweils gedeckt werden kann:

- Beeren-Smoothie aus 150 g Beeren, 1 Banane und 150 ml Milch (3,5 % Fett)
- Tomaten-Mozzarella-Salat aus 250 g Tomate, 100 g Mozzarella, 1 Esslöffel Rapsöl, etwas Essig, Basilikumblättern; dazu ein Vollkornbrötchen