

# Stillberatung

„Klasse statt Masse“, das trifft es auf den Punkt. Die Zeiten, in denen schwangere Frauen mit dem Argument „Ich muss jetzt für Zwei essen“ ihr Essverhalten in der Schwangerschaft begründeten, sind vorbei. Gesund, maßvoll und vollwertig essen lautet stattdessen die Devise. „Etwas Masse ist erlaubt“, sagt Katharina Werz, eine von fünf Still- und Laktationsberaterinnen in der Geburtshilfe des EVK Lippstadt.

Katharina Werz ist ausgebildete Hebamme und hat sich zur Still- und Laktationsberaterin fortbilden lassen. Jeden Dienstag und Freitag ist sie zusammen mit ihren Kolleginnen in dieser Funktion Ansprechpartnerin für Patientinnen der Geburtshilfe im EVK. „Wir empfehlen in der Schwangerschaft ein Plus von

maximal 255 Kalorien täglich“, erklärt Katharina Werz. „Das ist gerade einmal ein Brot mit Käse. Mehr nicht.“ Natürlich brauchen schwangere und auch stillende Mütter zusätzliche Energie und Nährstoffe, um ihr Baby zu ernähren. „In der Stillzeit darf es dann tatsächlich etwas mehr sein. Ein Plus von 630 Kalorien täglich ist hier in Ordnung“.

Die Schwangerschaft ist ein guter Einstieg in eine bewusste Ernährung. Drei Mahlzeiten pro Tag plus Zwischenmahlzeiten empfiehlt Katharina Werz werdenden Müttern. Wichtig ist

eine ausgewogene Ernährung – abwechslungsreich und möglichst vollwertig. „Auch Heißhungerattacken sind erlaubt“, sagt die 28-Jährige. „Warum sollte ich dem nicht nachgeben, wenn ich mich nach der dritten sauren Gurke einfach richtig gut fühle?“

Für schwangere Frauen gelten fast dieselben Ernährungsempfehlungen, wie für Frauen, die nicht schwanger sind.

- Genießen Sie reichlich kalorienfreie Getränke und pflanzliche Lebensmittel.
- Essen Sie tierische Lebensmittel in Maßen. Wählen Sie bei Fleisch und Fleischwaren die fettarmen Sorten und entscheiden Sie sich bei Meeresfisch für die fettreichen.
- Sparen Sie bei Fetten und bei Ölen sowie bei Süßigkeiten, Knabbereien, Snacks und zuckerhaltigen Getränken.

Vorsicht ist bei rohem Fleisch und rohem Fisch geboten. Manche Lebensmittel enthalten Erreger, die Toxoplasmose oder Listeriose auslösen können. Katharina Werz: „Diese Infektionen können dem ungeborenen Kind schaden. Deshalb empfehlen wir Schwangeren, keine rohen Lebensmittel vom Tier, vor allem keine Rohmilch oder Produkte daraus zu essen, kein rohes Fleisch und keinen rohen Fisch. Auch Eier bitte nur durchgegart essen, zum Schutz vor Salmonellen.“



Ist das Baby da, ändert sich der Speiseplan. Stillende Mütter sollten fünf statt drei Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen. Dabei empfiehlt Katharina Werz eine warme, deftige Mahlzeit. „Das tut der Seele gut. Und Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße kommen jetzt Mutter und Kind zugute.“ Die mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe gehen aus dem Blut direkt in die Muttermilch über. „Deshalb sollten stillende Mütter während der gesamten Stillzeit unbedingt auf Zigaretten und Alkohol verzichten. Die Schadstoffe in der Muttermilch gefährden die Entwicklung des Kindes.“

In der Stillzeit sind Lebensmittel wichtig, die reich an Ballaststoffen und Stärke sind. Katharina Werz: „Für den Speiseplan sind Vollkornbrot, Vollkornflocken, Naturreis, Vollkornnudeln und andere Getreidegerichte, Kartoffeln, Obst und frisches Gemüse gut.“ Was die Verträglichkeit von Hülsenfrüchten angeht, hat die Still- und Laktationsberaterin ihre eigene Meinung. „Jede Frau muss auf sich und ihren Körper hören. Nicht jede Frau reagiert auf Hülsenfrüchte.“ Zitrusfrüchte oder bestimmte Gemüsesorten, wie Tomate und Gurke werden immer wieder verdächtig, für einen wunden Po von Babys verantwortlich zu sein. „Das ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Hier gilt: ausprobieren“, rät Katharina Werz.

Wenn es um Vitamine geht, so steigt in der Stillzeit vor allem der Bedarf an Folsäure. Hier gibt es die Möglichkeit, ein Folsäu-

repräparat einzunehmen. Auch durch viele Lebensmittel kann Folsäure aufgenommen werden: Tomaten, Kohl (Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl), Erbsen, Spinat, Feldsalat, Vollkornbrot, Weizenkeime, Weizenkleie, Apfelsinen, Erdbeeren und Weintrauben sind gute Lieferanten.

Der Bedarf an Jod ist während der Stillzeit erhöht. Der Jodgehalt der Muttermilch hängt hauptsächlich von der Jodversorgung der Mutter ab. Jodmangel in der Stillzeit und in der Schwangerschaft kann die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes beeinträchtigen. Katharina Werz: „Seefische, Meerestiere, Milch und Milchprodukte liefern Jod – und natürlich Jodsalz.“ Auch hier gibt es die Möglichkeit, nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin, Jodtabletten zur Unterstützung einzunehmen.

Mit der Muttermilch gibt die stillende Mutter viel Flüssigkeit ab. Deshalb ist reichliches und regelmäßiges Trinken während der Stillzeit besonders wichtig. „Eine Frau, die stillt, sollte etwa zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Am besten trinkt sie bei jedem Stillen ein Glas, so fällt es vielleicht

leichter, täglich die empfohlene Menge einzuhalten“, erklärt Katharina Werz.

Als Getränke eignen sich Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Salbei- und Pfefferminztee gelten als hemmend für die Milchbildung. Dass spezielle Tees zur Milchbildung wirklich die Milchproduktion fördern, konnte wissenschaftlich nicht bewiesen werden.

Kaffee und schwarzer Tee sollte wegen des enthaltenen Koffeins nur in kleinen Mengen getrunken werden. Etwa zwei bis drei Tassen pro Tag schaden nicht, sollten aber möglichst erst nach dem Stillen getrunken werden. Katharina Werz: „Was viele Mütter vergessen: Auch Coca-Cola enthält Koffein. Ein Glas Cola hat die Wirkung von zwei Tassen Kaffee.“

Und was sagt Katharina Werz zu einer vegetarischen oder veganen Ernährung der Mutter? „Bei einer vegetarischen Ernährung mit Milchprodukten und Eiern wird der Nährstoffbedarf in der Stillzeit abgedeckt. Möchte sich die Mutter auch in der Stillzeit weiter vegan ernähren, sollte Sie sich auf jeden Fall beraten lassen.“



**KATHARINA WERZ**

Still- und Laktationsberaterin in der Geburtshilfe des EVK Lippstadt