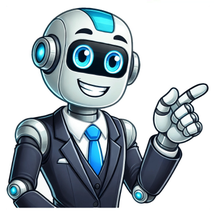
Click Here



Liste verbotene lebensmittel stillzeit

Doch es gibt auch Obst, welches die Stillzeit Ernährung negativ prägen kann und aus diesem Grund unbedingt vom Speiseplan einer stillenden Mutter verschwinden soll. Das könnte die bessere Wahl sein, wenn du etwas trinken möchtest (20). 4. Alkohol Du denkst vielleicht, dass wir dir jetzt sagen, dass das Glas Wein, auf das du dich schon seit neun Monaten freust, von der Liste gestrichen ist. Seien wir ehrlich – im ersten Monat oder so ist deine Ernährung vielleicht nicht die beste der Welt. Doch nicht nur in der Nahrung können sich Schadstoffe befinden. Da die Leber Ihres Babys noch nicht ganz ausgereift ist, baut sie das Koffein etwas langsamer ab. 3. Zudem erhöht sich der Cholesterinspiegel. Als erstes empfehlen wir dir, Bio-Brote zu kaufen, die nach der Slow-Rise-Methode hergestellt werden (die meisten Bäckereien halten sich an die Prinzipien der alten Welt, die mehr Enzyme produzieren, die das Gluten abbauen, bevor das Brot gebacken wird). Möchten Sie Seefisch essen, sollten Sie auf die Qualität achten. So viele Kalorien solltest du in der Stillzeit tatsächlich zu dir nehmen Während der Kalorienbedarf in der Schwangerschaft in der Regel ab dem zweiten Trimester etwas ansteigt, ist der Mehrbedarf in der Stillzeit von Anfang an ein bisschen höher. Gibt es eine Liste der verbotenen Lebensmittel als PDF? Zwar gehen einige Medikamente nicht in die Muttermilch über (wie zum Beispiel Insulin, Heparin oder auch Epinephrin), andere aber eben doch. In diesem Fall ist es ratsamer, sie zu meiden. Bei einigen Nahrungsmittelallergien kann es sein, dass du angewiesen wirst, die vermuteten Allergene für 2-4 Wochen wegzulassen, um zu sehen, ob die Symptome abklingen. Dass der weibliche Körper auch in der Stillzeit mehr Kalorien braucht, liegt vor allem daran, dass dieser nach wie vor Höchstleistungen vollbringt. Der tägliche Proteinbedarf lässt sich unter anderem mit Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Eiern, Fisch sowie Fleisch decken. Kaufen Sie am besten frischen Fisch auf dem Markt oder an der Frischetheke – die sind in der Regel frei von Chemikalien aus dem Meer. Was ist mit Kräutertees? Tatsächlich gibt es nichts, was du beim Stillen partout nicht essen darfst. Auch wenn mehr Forschung beim Menschen nötig ist, besteht die Sorge, dass der häufige Kontakt mit fettigen, zuckerhaltigen Lebensmitteln als Säugling zu weniger gesunden Essgewohnheiten und Übergewicht führen kann, wenn das Kind älter wird. Die Stillzeit Ernährung setzt nicht nur einige Grenzen bei den Lebensmitteln und einigen Gerichten, sondern auch bei den Getränken auch. Du wirst erfreut sein zu hören, dass sie es nicht sind. Auch andere Getränke wie heiße Schokolade, Coca Cola, Grüntee, Energydrinks und einige Medikamente enthalten Koffein. Ja, grundsätzlich können Lebensmittel mit einem starken Aroma den Geschmack der Muttermilch verändern. Möglichst hochwertige Proteinquellen und Fette sind also Pflichtprogramm. Und das im Sommer? Frühe Forschungen haben auch ergeben, dass die Ernährung der Mutter während des Stillens die Ernährung des Kindes im späteren Leben beeinflussen kann (23, 24). Zu den Dingen, auf die du achten solltest, gehören Aufregung, Hautausschlag, Verstopfung, übermäßiges Weinen oder Durchfall. Liste mit den wichtigsten Infos als PDF zum Download Das waren ganz schön viele Infos, oder? Die Risiken einer bakteriellen Verunreinigung – weshalb Sushi in der Schwangerschaft vermieden werden sollte – sind in der Stillzeit geringer. Es dauert eine Stunde, bis eine Einheit Alkohol aus deinem System verschwunden ist (16). Es gibt auch Lebensmittel, bei denen nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte, dass sie Blähungen verursachen können. 500 Kalorien pro Tag zusätzlich an. Dafür eignen sich vor allem Lebensmittel, die einen hohen Nährstoffgehalt und dabei wenig Kalorien aufweisen – wie zum Beispiel: Viele Vitamine stecken in frischem Obst und Gemüse (auch schonend gegart) sowie Rohkost. Deshalb geben wir Ihnen eine Zusammenfassung, welche Lebensmittel Sie während der Stillzeit vermeiden sollten. Das kannst du dir hier ganz einfach runterladen und (wenn du magst) ausdrucken. Wenn dein Baby Blähungen hat, ist das höchstwahrscheinlich eine Folge davon, dass sein eigenes Verdauungssystem richtig funktioniert. Auch wenn es oftmals nur kleinere Mengen sind, können selbst diese deinem Baby unter Umständen schaden. Lebensmittel mit einem starken Aroma können den Geschmack der Muttermilch tatsächlich verändern. Keine Sorge, das ist es nicht. Darüber hinaus wurde häufiger, übermäßiger Alkoholkonsum während der Stillzeit mit einem erhöhten Risiko für gestörte Schlafmuster, Verzögerung der psychomotorischen Fähigkeiten und sogar kognitiven Verzögerungen im späteren Leben in Verbindung gebracht (21, 22). Auch Folsäure, Jod, Eisen sowie Calcium werden beim Stillen vermehrt benötigt. Im Laufe der Zeit haben Chemikalien ihren Weg in die Ozeane und Wasserstraßen gefunden, und diese können in einigen Fischen gefunden werden. Du bist, was du isst, richtig? Gibt es etwas, was du beim Stillen nicht isst? Die Lebensmittel, die du isst, beeinflussen deine Muttermilch und dein Baby kann seine Präferenzen über seine Darmgesundheit und sein allgemeines Wohlbefinden ausdrücken. 6. Der Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln ist gut für unsere Verdauungsgesundheit. Alkohol geht schnell in die Muttermilch über und wird so auch vom Kind aufgenommen. Hier findest du mehr Infos, Tipps und Rezepte zum Thema Stillen. Eine weitere Sache, die du in Betracht ziehen solltest, ist eine familiäre Vorgeschichte von Erdnussallergien, sei es bei einem Geschwisterkind oder einem anderen Familienmitglied. Trinken Sie daher nicht mehr als zwei Tassen Kaffee pro Tag und trinken Sie diese am besten unmittelbar nach einer Stillmahlzeit, aber nicht vorher. Das hat eine Studie über den Einfluss scharfer Stoffe auf die Muttermilch ergeben. Foto: BigstockWerdende Mamas müssen in Sachen Ernährung auf so einiges verzichten: kein Sushi, keine Salami und bloß keine Mayonnaise. Dazu zählen vor allem Kräuter wie Salbei, Pfefferminz, Petersilie oder Hibiskus. Dennoch gibt es einige Hürden, die man in der Stillzeit bewältigen muss und auf was stillende Mütter bei der Ernährung achten sollten, verraten wir in diesem Artikel. Ist Honig während der Stillzeit verboten? Auch in Produkten für den Hausputz sind Chemikalien enthalten. Die Wirksamkeit dieser Kräuter ist bis zu einem gewissen Grad anekdotisch und die Auswirkungen auf das Baby sind unbekannt (34). Bitte keine Diät in der Stillzeit! Tatsächlich werden von Expert*innen in der Stillzeit keine Diäten empfohlen. Wie du erkennen kannst, ob deine Ernährung dein Baby beeinträchtigt Jedes Baby ist anders. Laut CDC wird Müttern, die stillen, empfohlen, nicht mehr als 300 mg Koffein pro Tag zu konsumieren, was zwei bis drei Tassen Kaffee entspricht. Außerdem sind Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen und Bohnen) für ihre stark blähende Wirkung bekannt. Es gibt einige Meinungen, dass Kuhmilch und Milchprodukte bei Babys eine Milchallergie auslösen. Man hört immer wieder, dass eine „falsche“ Ernährung in der Stillzeit unter anderem unangenehme Blähungen beim Baby begünstigen kann. Nüsse: Gerade Mandeln können für eine Steigerung der Milchproduktion sorgen. Denn mit dem Rezept von essen-fuer-zwei.de kannst du leckeres Vanilleeis am Stiel ganz ohne Zucker und super einfach selber machen. Es lohnt sich, dies zu bedenken, wenn du Pfefferminzbonbons verwendest oder isst. Dies scheint auch beim Menschen der Fall zu sein. Eine Chemikalie, die besonders besorgniserregend ist, ist Methylquecksilber. Infolgedessen können sie Verzögerungen oder Beeinträchtigungen in (5): Kognition Feinmotorische Fähigkeiten Sprache und Sprachentwicklung visuell-räumliches Bewusstsein Daher sollten Fische, die viel Quecksilber enthalten, während der Stillzeit gemieden werden. Also nur zu, iss Käse, trink Milch und sei dir sicher, dass dein Baby nur deine Muttermilch braucht. Nicht mehr als 2-3 Tassen Kaffee pro Tag Energydrinks Schwarztee ebenfalls max. 2-3 Tassen pro Tag Wein Schnaps Bier Andere alkoholische Getränke Zitrusfruchtsäfte, die viel Fruchtsäure beinhalten Pfefferminztee Salbeitee Welche Lebensmittel sorgen während dem Stillen beim Baby für Blähungen? B. (Bild: Pixabay/Christine Sponchia) Sowohl im Laufe der Schwangerschaft als auch in der Stillzeit, sollten Sie auf Genussmittel wie Nikotin, Koffein und Alkohol verzichten. Aber selbst dann sind weitere Untersuchungen nötig. Obwohl sie es gut meinen, gibt es genauso viele Mythen darüber, was du in der Stillzeit essen solltest, wie in der Schwangerschaft. Grünes Blattgemüse ist auch gut für die allgemeine Gesundheit unseres Darms. Wenn du merkst, dass dein Baby besonders wählerisch ist, nachdem du etwas wie ein Madras-Curry gegessen hast, dann tausche in Zukunft gegen ein Korma. Ebenso solltest du koffeinhaltige Getränke (wie Kaffee, Cola, grünen sowie schwarzen Tee und Energiedrinks) nur in Maßen trinken. Obst: Verzichten Sie am besten ganz auf Zitrusfrüchte. Doch was genau sollte man dann beim Stillen nicht essen? Wenn du den Eindruck hast, dass dein Baby etwas wählerischer ist als sonst, kannst du einen Blick darauf werfen, was du vor dem Stillen gegessen hast. Drogen sollten Sie auf keinen Fall zu sich nehmen.Nikotin: Nikotin schadet Ihrem Baby. Somit nehmen Sie z.B. die benötigten Aminosäuren zu sich. Als zweifache Mutter liebt sie es, über Schwangerschaft und Erziehungsfragen zu schreiben und andere Eltern in jeder Phase der Entwicklung ihres Kindes zu informieren. Frisches Steinobst wie Kirschen oder Pflaumen können ebenfalls zu starken Blähungen führen. Du wirst wahrscheinlich alles essen, was du gerade zur Hand hast, wenn du die Gelegenheit dazu hast. erlaubt – aber aufgrund des hohen Zuckergehalts lieber in Maßen. Als dreifache Mutter liegen ihr die gesunde Ernährung und die therapeutische Unterstützung von Familien besonders am Herzen. Dennoch kann Obst viel Fruchtsäure beinhalten, die beim Baby einen wunden Po verursachen kann. 2. Seit 14 Jahren berät sie Familien und Multiplikator*innen wie Erzieher*innen zu den Themen Allergieprävention, Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie von Säuglingen und Kindern. Hin und wieder ist natürlich auch Schoki usw. Ananas, Zitrone, Grapefruit, Mandarine oder Orange) Zwiebeln Außerdem können auch einige Fruchtsäfte Blähungen bei gestillten Babys verursachen. Leider produziert er garantiert jedes Mal Blähungen, wenn ich ihn esse. Wähle seriöse Quellen für vorgefertigtes Sushi und achte darauf, dass hochwertiger Fisch verwendet wird. Aber dein Baby ist, was du isst. Im Organismus des Kindes braucht die Leber fast doppelt so lange zum Abbau des Alkohols wie im Körper eines Erwachsenen. einer Ärztin zu sprechen. Die Stillzeit Ernährung ist schließlich für viele Frauen sehr wichtig und deswegen versuchen auch die meisten stillenden Mütter auf ihre Ernährung zu achten. Tomaten während der Stillzeit – verboten oder erlaubt? Aus diesem Grund bestehen verbotene Lebensmittel in der Stillzeit nicht nur aus Obst und Gemüse, sondern auch aus verschiedenen Getränken. Wir freuen uns auf dich! Sehnst du dich nach den Gerichten, auf die du während deiner Schwangerschaft verzichten musstest? vegan ernähren. So kannst du relativ schnell reagieren bzw. Aus diesem Grund verzichten viele stillende Mütter bewusst auf einige Obstsorten, um ihrem Baby keinen Schaden zuzufügen. Bei Chili und Ingwer ist dies allerdings nicht der Fall. Es ist bereits bekannt, dass die Stillzeit Ernährung deutlich unkomplizierter im Vergleich zur Schwangerschaft verläuft. Allerdings musst du darauf achten, welchen Fisch du auswählst. Fisch: Es heißt, dass Fisch vorbeugend gegen Allergien wirkt. Geschmack der Muttermilch: Es gibt Lebensmittel, die den Geschmack der Muttermilch nachhaltig verändern. Dann gibt es noch andere, wie pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel, die Guarana oder Kolanuss enthalten, die zu vermeiden sind. Kuhmilch Viele der Milchprodukte, die du während der Schwangerschaft nicht essen durftest, sind jetzt wieder erlaubt. 1. Um eine ausreichende Omega-3-Zufuhr zu gewährleisten und gleichzeitig das Risiko einer Quecksilbervergiftung zu verringern, wird stillenden Müttern empfohlen, Fisch mit hohem Quecksilbergehalt zu meiden und stattdessen 225-340 Gramm Fisch mit niedrigem Quecksilbergehalt pro Woche zu verzehren (7). Versuchen Sie, die Anzahl an Zigaretten zu minimieren, vor dem Stillen eine Rauchpause von mindestens einer Stunde einzulegen und nicht in der Nähe Ihres Babys zu rauchen. Ballaststoffreiches Gemüse, wie Kohl und Brokkoli, kann bei der Mutter Blähungen hervorrufen, aber es ist unwahrscheinlich, dass es die Ursache für Blähungen bei deinem Kind ist. Wie sieht es aber mit Wurst & Co. aus, wenn das Baby endlich auf der Welt ist und gestillt wird? Und was darf ich beim Stillen nicht essen, damit mein Baby keinen wunden Po bekommt? Ebenso wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Denn nicht nur der Kalorienbedarf allein geht etwas in die Höhe, sondern vor allem auch der Bedarf an Vitaminen sowie Mineralstoffen. deiner Ärztin oder deiner Hebamme darüber. Ebenso kann die Schärfe von Pfeffer sowie Curry in die Muttermilch übergehen. Allerdings können einige Lebensmittel die Milchbildung sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Solche Lebensmittel sollten in geringen Mengen probiert werden, um feststellen zu können, ob diese gut von der stillenden Mutter und dem Kind vertragen werden. Alkohol kann auch den Milcheinschuss beeinträchtigen und dein Baby könnte weniger Milch erhalten, wenn du einen alkoholischen Drink getrunken hast (19). Vervollständigen Sie Ihren Speiseplan am besten mit Sojabohnen, Quinoa, Hanfsamen, Chiasamen und Spirulinaalgen. Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass Baby Blähungen bekommen können, wenn die stillenden Mütter diese Lebensmittel essen. Schau einfach mal, wie dein Baby reagiert, wenn du Zitrusfrüchte gegessen hast. Diese können bei deinem Schatz nämlich zu Unruhe führen. Thunfisch, Schwertfisch, Hai) Paprika Petersilie Pfefferminze Pflaumen Salbei Sauerkraut Spargel Zitrusfrüchte (z. Verbotene Lebensmittel in der Stillzeit stellen ein wichtiges Thema dar, welches viele stillende Mütter beschäftigt. Vitamin B12 steckt in tierischen Lebensmitteln, die dem Baby fehlen würden. Einige pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel Die Verwendung von Kräutern und Gewürzen wie Kreuzkümmel oder Basilikum zum Würzen von Speisen gilt als sicher während der Stillzeit. Um eine abwechslungsreiche Kost zu ersetzen, greifen viele Veganer in der Stillzeit zu Nahrungsergänzungsmitteln und zu Vitamintabletten. Deshalb raten Expert:innen dazu, dass Mamas während der Stillzeit Orangen, Zitronen, Ananas, Grapefruits, Kiwis sowie Erdbeeren lieber nur in Maßen verzehren sollten. Fazit Es gibt ein paar Lebensmittel, die du während der Stillzeit meiden solltest, aber im Großen und Ganzen kann deine Ernährung wieder so werden, wie sie vor der Schwangerschaft war. Eine kleine Menge Koffein kann in deiner Milch auf das Baby übergehen und es könnte es nicht gut vertragen. Ein paar Kräuter können deine Milchmenge reduzieren, von denen einige beim Abstillen helfen können. Vollkornprodukte: Das enthaltene Vitamin B in Vollkornbrot, Haferflocken sowie Grieß kann sich positiv auf die Milchbildung auswirken. Hierzu zählen Sauerkraut, Weißkohl, Kohlrabi, Brokkoli und Wirsing. Es kann die Entwicklung des Nervensystems und des Gehirns deines Babys beeinträchtigen. Vollkornbrot, Vollkornnudeln etc. Somit gehst du auch auf Nummer sicher, dass dein Würmchen und du während der Stillzeit mit allen Nährstoffen versorgt seid. Essen für zwei? Selbst Botulinum-Sporen können dem Kind nicht anhaben, weil sie nicht in die Muttermilch übergehen. Drogen können sich auf das Nervensystem auswirken und große Schäden anrichten. Bereits zehn Zigaretten pro Tag senken die Milchproduktion um ein Vielfaches. Meiden Sie zudem Duftstoffe in Pflegeprodukten und Kosmetika. Wie in der Schwangerschaft gelten auch in der Stillzeit einige Lebensmittel als "verboten". Häufige Mythen zu Lebensmittel und Stillen Wir haben bereits alle Ratschläge zum Thema Stillen und Lebensmittel erwähnt, die du von wohlmeinenden Freunden bekommen könntest. vegane Ernährung in der Stillzeit Selbstverständlich darfst du dich auch als stillende Mama vegetarisch bzw. Tipp: Probier doch mal unsere gesunden Rezepte für stillende Mütter – sind super schnell zubereitet und wirklich lecker! 3. Pfefferminze und Salbei sind zwei davon, aber du müsstest eine Menge davon konsumieren. Nahrungsmittel, die du in der Stillzeit meiden solltest In den letzten neun Monaten warst du ein Ausbund an Tugend und hast alle Lebensmittel gemieden, zu denen dir geraten wurde. Sie wird alle Nährstoffe enthalten, die dein Baby braucht – aus deinen körpereigenen Vorräten und deiner Ernährung (35). Zu den zu meidenden Fischen gehören Schwertfisch, Hai und Königsmakrele (6). Achtung: Diese Lebensmittel können die Milchbildung hemmen! Es gibt bestimmte Lebensmittel, die sich während der Stillzeit negativ auf die Milchbildung auswirken können. So solltest du in der Vollstillzeit beispielsweise rund 15 Gramm mehr Eiweiß zu dir nehmen. Ernährung ist eine Priorität von dem Zeitpunkt an, an dem du dich entscheidest, schwanger zu werden, während deiner gesamten Schwangerschaft und sie sollte auch für stillende Mütter eine Priorität bleiben. Wenn du im Internet nach einer Liste „verbotene Lebensmittel in der Stillzeit“ als PDF suchst, wirst du einige Webseiten finden, die solche Listen gratis zur Verfügung stellen. Es gibt jedoch einige häufige Anzeichen dafür, dass deine Ernährung dein Baby beim Stillen beeinträchtigt, darunter: Ekzeme blutiger Stuhlgang Erbrechen Durchfall Nesselsucht Verstopfung Keuchen untypische Aufgeregtheit Übermäßige Blähungen Anaphylaxie – obwohl selten, ist es wichtig, sofort einen Arzt aufzusuchen. Hierzu gehören vor allem Kuhmilch, Blumenkohl und andere Kohlarten, Zwiebeln, Broccoli, Hülsenfrüchte und Schokolade. Wir zeigen dir in dieser kleinen Liste, welche Getränke in der Stillzeit unbedingt zu meiden sind. Also keine vermeintlich „verbotenen“ Lebensmittel, die während der Stillzeit tabu sind. Aber jetzt, wo dein kleiner Wonneproppen da ist, sind die Regeln die gleichen? In Zusammenarbeit mit niedergelassenen Kinderärzten und Hebammen hat sie in Ihrer Praxis mittlerweile mehr als 2.000 Familien beraten. Oftmals liegt darin die Ursache für einen wunden Po. Auch scharfe Gewürze, wie Chili, Cayenne-Pfeffer oder Ingwer haben einen ähnlichen Effekt. Sie helfen, sich um die guten Bakterien zu kümmern und die schlechten Bakterien in Schach zu halten (31). Möchten Sie dennoch mal ein Glas Sekt trinken, dann am besten, nachdem Sie gestillt haben. Wenn dein Baby eines dieser Symptome zeigt, könnte das ein Zeichen dafür sein, dass dein Baby allergisch oder intolerant auf ein Lebensmittel in deiner Ernährung ist. Die Forschung hat gezeigt, dass daran etwas dran ist, denn ein Polysaccharid im Hopfen kann helfen, Prolaktin zu produzieren. Zwar liegt der Kalorienbedarf von stillenden Mamas pro Tag etwas höher, aber viele Frauen nehmen während der Stillzeit automatisch ab. Grundsätzlich kannst du als stillende Mama alles essen und trinken – das gilt natürlich nicht für Alkohol, Nikotin sowie andere Drogen. Es gibt einige Lebensmittel, die es sich unbedingt lohnt, in der Stillzeit zu meiden! Stillzeit Ernährung: Das sind verbotene Lebensmittel in der Stillzeit Verbotene Lebensmittel in der Stillzeit könnten vor allem die sein, die bei der stillenden Mutter und beim Kind Blähungen verursachen. Das Wichtigste auf einen Blick Während der Stillzeit steigt der Kalorienbedarf für Mütter um ca. Dann komm in unsere geschlossene Facebook-Gruppe „Wir sind Echte Mamas – Unsere Fragen und Antworten“. Viele Frauen versuchen, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, um die Milchproduktion zu steigern, aber es gibt nur wenige Beweise für ihre Wirksamkeit, da die meisten Studien keinen Unterschied in der Milchproduktion im Vergleich zu einem Placebo gefunden haben (15). Wenn du eine ausgewogene, gesunde Ernährung befolgst, wird dein Baby viele verschiedene Geschmacksrichtungen zu sich nehmen und du bekommst die Nährstoffe, die du brauchst. Grundsätzlich gelten für dich die gleichen Einschränkungen wie für werdende Mütter, etwa zwei bis drei Tassen pro Tag, bis zu 200 Milligramm Koffein. Da pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel nicht von der Food and Drug Administration (FDA) oder der deutschen ZLG reguliert werden, besteht außerdem die Möglichkeit, dass sie mit potenziell gefährlichen Schwermetallen kontaminiert sind (14). Die Schlüsselwörter sind hier „gelegentlich“ und „mäßig“. Gerade deshalb solltest du in der Stillzeit auf eine hochwertige Kost achten und dich möglichst ausgewogen ernähren. Sie können auch Nahrungsmittel miteinander kombinieren, die sich dadurch bestmöglich ergänzen. Aber schauen wir uns die Liste der Lebensmittel an, die du vermeiden solltest, und die Gründe, warum du das tun solltest. Dinge wie Fenchel und Bockshornklee werden seit vielen Jahren verwendet, um die Milchmenge der Mutter zu erhöhen. Viele Babys reagieren auf bestimmte Lebensmittel nicht nur mit Blähungen, sondern hin und wieder auch mit einem wunden Po. Gerade bei Zitrusfrüchten kommt das nicht selten vor. Darüber hinaus sollten Sie frisches Obst und Gemüse vor dem Verzehr gründlich waschen. Sie helfen dabei, ein gesundes Gewicht zu halten, den Darm in Bewegung zu halten, den Cholesterinspiegel und den Blutzuckerspiegel zu senken (30). Eine akute Belastung mit hohen Quecksilberwerten kann das zentrale Nervensystem deines Kindes dauerhaft beeinträchtigen. Gilt übrigens auch in Form von Tee. Infolgedessen können sich große Mengen an Koffein im Laufe der Zeit im Körper deines Babys ansammeln und zu Reizbarkeit und Schlafstörungen führen (11). Für wertvolle Ballaststoffe kannst du gerne zu Vollkornprodukten greifen wie z. Aprikosen, Birnen, Kirschen und Pflaumen sind dagegen gängige Obstsorten, die gerne mal für Blähungen sorgen. Eine Studie des Bostoner Kinderkrankenhauses hat gezeigt, dass gestillte Mäuse wichtige allergievorbeugende Antikörper von ihren Müttern erhalten, die den Allergenen ausgesetzt waren (27). Es gibt auch Nahrungsergänzungsmittel, die deine Milchmenge erhöhen können. Im Grunde genommen ist Obst sehr gesund und es lohnt sich regelmäßig zum Obst zu greifen. Hier ist es nur wichtig, dass du keinen Mangel an Vitaminen sowie Mineralien bekommst. Darüber hinaus besteht in der Stillzeit Ernährung nicht aus großen Meeresraubfischen, weil diese besonders hoher Quecksilberkonzentration ausgesetzt sind. Gewürze und Knoblauch Würze dein Leben, auf kulinarische Art und Weise! Der Verzehr von Speisen, die mit Gewürzen oder Knoblauch verfeinert sind, ist in Ordnung und sollte dein Baby nicht verärgern. Mandelmus: Beim Kauf solltest du darauf achten, dass du zu einem Produkt aus kontrolliert-biologischem Anbau greifst. Meiden Sie Räume, in denen geraucht wird. Wir haben für dich jede Menge gute Nachrichten sowie Tipps für eine gesunde Ernährung in der Stillzeit – und mit unserer praktischen Checkliste weißt du direkt, was du beim Stillen besser nicht essen solltest. Zu diesen Fischen gehören beispielsweise Thunfisch, Schwertfisch oder Hai. Lebensmittel, die Blähungen verursachen Okay, meine Damen, auch wenn wir es nicht gerne zugeben, haben wir alle manchmal Blähungen. Junge Mütter fragen sich häufig, was richtig und was falsch ist, wenn sie sich über die Ernährung während der Stillzeit unterhalten. 5. Kräuter: Milchfördernde Eigenschaften sollen zum Beispiel Anis, Löwenzahn, Kreuzkümmel, Eisenkraut und Koriander haben. Es wird dich auch freuen zu hören, dass viele der Fische, die während deiner Schwangerschaft verboten waren, jetzt wieder auf dem Speiseplan stehen. Dieses Hormon ist notwendig für die Produktion von Muttermilch. … Das Einzige, was durch den Verzicht auf Milchprodukte beeinflusst werden könnte, ist die Schwere des Ekzems bei einem Baby. Diese praktische Tabelle der FDA gibt dir eine Orientierung darüber, welchen Fisch du essen kannst (8). Häufig trifft dies auf Knoblauch, Zwiebeln oder Spargel zu. Vielleicht hat dein Schatz auch gar keine Probleme damit und ein wunder Po bleibt euch erspart. Und das war nur die Spitze des Eisbergs. Es gibt grundsätzlich keine Lebensmittel, die für stillende Mamas verboten sind. So können auch keine Schadstoffe auf Ihr Baby übergehen. Um Mängeln entgegenzuwirken, wenden Sie sich am besten an die Hebamme oder die Stillberaterin. Drogen: Sie werden nachweislich über die Muttermilch an Ihr Baby weitergegeben. Zudem blockieren Alkohol, Drogen sowie Medikamente die Ausschüttung von Oxytocin, was wiederum den Milchspenderreflex einschränkt. Wenn du diese Anzeichen siehst, solltest du sofort einen Arzt aufsuchen. Solltest du aber ungewollt zu schnell oder auch zu viel abnehmen, sprich einfach mal mit deinem Arzt bzw. Dennoch gibt es ein paar Lebensmittel, auf die Ihr Baby empfindlich reagieren kann oder die sich ungünstig auf Ihr Baby auswirken. 7. Sie sind ein bisschen wie wir – einige Lebensmittel mögen wir, andere nicht. Mein Partner würde mir gerne verbieten, Rosenkohl zu essen, aber ich liebe ihn. Nun gibt es hier einige Vorbehalte gegenüber Müttern, die bereits eine Allergie haben. 8. Wenn Sie bereits in der Zeit der Schwangerschaft gute Essgewohnheiten entwickelt haben, müssen Sie sich für die Stillzeit eigentlich keine Sorgen um Ihre Ernährung machen.In der Regel können Sie essen und trinken, wonach Ihnen der Sinn steht. Das brauchst du für vier Portionen: 50 g Cashewnüsse sechs getrocknete Datteln (ohne Stein) einen halben Teelöffel Vanille (gemahlen) 200 ml Wasser etwas Salz So wird’s gemacht: Gib alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer. Schauen wir uns diese Mythen einmal genauer an. Und diese können die Milchbildung anregen Um deine Milchbildung auf natürliche Weise anzuregen, kannst du unter anderem zu folgenden Lebensmitteln greifen: Stilltee: Enthält häufig verschiedene Kräuter, wie Bockhornklee, Melisse, Majoran oder Brennnessel, welche die Hormonlage im Wochenbett beeinflussen. Noch einmal: Wenn du diese Allergie nicht hast oder sie nicht in deiner Familie vorkommt, ist es unwahrscheinlich, dass dein Kleines davon betroffen ist. Fein pürieren! Nun die Masse in die Eisformen geben und mindestens vier Stunden in den Gefrierschrank stellen. Es gibt nicht annähernd so viele Einschränkungen, was du in der Stillzeit essen darfst und was nicht, auch wenn deine Schwiegermutter oder deine Freundinnen dir das vielleicht erzählen. Dazu gehören Dong Quai und Tees, die als pflanzliche Abführmittel wirken. Nicht nur in der Schwangerschaft sind Spurenelemente wie Folsäure, Jod, Kalzium sowie Eisen für die Gesundheit von Mama & Baby unerlässlich, sondern auch während der Stillzeit. Ihr Baby wird mit Unruhe und Reizbarkeit, vielleicht auch mit Schlaflosigkeit oder Koliken reagieren. 10. Gilt auch für Hefe bzw. Weißer Thunfisch kann in Maßen gegessen werden – 170 Gramm oder weniger pro Woche. Laut den Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ist der Verzicht auf Alkohol die sicherste Option während der Stillzeit. Kurz gesagt, es hat keinen Einfluss – das ist eines dieser Ammenmärchen. Jedoch solltest du die Reaktion deines Babys abwarten, bevor du größere Mengen an Tomaten verzehrst. Verbotene Lebensmittel: Was sollte ich in der Stillzeit nicht essen? Unser Körper ist eine erstaunliche Maschine und wenn deine Ernährung nicht perfekt ist, wird deine Muttermilch trotzdem eine gute Qualität für dein Baby sein. Genauso kann alkoholfreies Bier den gleichen Effekt haben. Sie hilft ihnen auch, eine gute Darmgesundheit zu entwickeln (32). Auch auf die Nährstoffzufuhr von Zink, Eisen, Eiweiß und Vitamin D sollten Sie achten.Nur wenige pflanzliche Nahrungsmittel enthalten die Aminosäuren in den richtigen Mengen, die Ihr Körper jetzt benötigt. Es ist bereits an den Geschmack der Lebensmittel, die du isst, gewöhnt und wird die verschiedenen Geschmäcker in deiner Muttermilch zu schätzen wissen. Wenn das nicht funktioniert, musst du vielleicht für eine Weile glutenfrei leben. Blutiger Stuhl ist eines der häufigsten Anzeichen für eine Glutensensitivität bei Säuglingen oder Stillkindern, ein verstimmter Bauch und Aufgeregtheit sind weitere Anzeichen. Die Regel des Meeres besagt, dass das Plankton die kleinen Fische ernährt, die wiederum die größeren Fische ernähren und schließlich die großen Fische. Um zu vermeiden, dass Alkohol an dein Baby weitergegeben wird, solltest du daher etwa zwei Stunden nach dem Glas Wein (das sind etwa zwei Einheiten) warten, bevor du stillst. In der Stillzeit verzichten Sie am besten auf verbotene Lebensmittel und ernähren sich gesund. Einige Fische und Meeresfrüchte können viel Quecksilber enthalten, ein Metall, das giftig sein kann – besonders bei Säuglingen und Kindern, die empfindlicher auf Quecksilbervergiftungen reagieren (3, 4). Lass uns einen Blick auf einige der Mythen und Fakten darüber werfen, was du essen kannst und was nicht, wenn du stillst. Stillen, was sollte ich nicht essen? Babys, deren Mütter Erdnüsse essen, während sie stillen, haben ein geringeres Risiko, später in der Kindheit eine Allergie zu entwickeln (28). Am besten wäre es, wenn Sie es schaffen, ganz mit dem Rauchen aufzuhören.Auch das Passivrauchen wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Aber keine Sorge: Du musst dir nicht alles merken! Denn wir haben die wichtigsten Infos als Liste in einem übersichtlichen PDF zusammengefasst. Du müsstest wahrscheinlich eine große Menge konsumieren, damit sie sich auf dein Baby auswirken, aber lass uns einen Blick auf ein paar im Speziellen werfen. Insbesondere haben Tierstudien herausgefunden, dass Geschmacksstoffe, denen Säuglinge durch die Muttermilch ausgesetzt sind, ihre Nahrungsvorlieben beeinflussen können, wenn sie aufwachsen (25). Mögliche Folgen reichen von Übelkeit und Erbrechen bis hin zu Hyperaktivität und zukünftigen Sprachstörungen. Hochwertige Fettsäuren und reichlich Mineralstoffe stecken in vielen Nüssen. Wie viel Alkohol dein Baby über die Muttermilch aufnehmen kann, hängt davon ab, wie viel Alkohol du konsumiert hast und wann du ihn konsumiert hast. Allerdings besteht trotzdem die Gefahr, dass das Baby Blähungen bekommen kann, wenn die stillende Mutter folgende Lebensmittel regelmäßig verzehrt. Zum Beispiel sind Kohlsorte stark für ihre blähende Wirkung bekannt. Gleiches gilt für Coca Cola, Schokolade und Schwarztee sowie manche rezeptfreie Medikamente, die Koffein enthalten. Da stark verarbeitete Lebensmittel in der Regel viele Kalorien, ungesunde Fette und zugesetzten Zucker enthalten, aber wenig Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien, ist es ratsam, ihren Verzehr so weit wie möglich einzuschränken. Wenn du eine Erdnussallergie hast, solltest du sie nicht essen. Du kannst deinen Kinderarzt bitten, dein Baby auf diese Allergien zu testen, um auf Nummer sicher zu gehen. Interessanterweise wurde in der Vergangenheit frischgebackenen Müttern empfohlen, Guinness, ein dunkles Bier, zu trinken, um die Milchproduktion anzuregen. Dazu gehört beispielsweise Spargel. Was ist mit Sushi? Es gab so viele Dinge, von denen du dich fernhalten musstest, während dein Baby in dir wuchs. Weizen / Gluten Wie bei Milchprodukten kann sich die Empfindlichkeit eines Babys gegenüber Gluten zeigen, lange bevor es selbst Weizen oder Gluten isst. Auch Ihre Milchmenge kann sich durch das Rauchen verringern. Ausgewogene Ernährung in der Stillzeit – gut für Mama und Baby Das, was du isst, kommt über die Muttermilch auch bei deinem Baby an. Das kann problematisch sein, denn Babys haben es schwer, Koffein abzubauen und loszuwerden. In einer Studie wurde beobachtet, dass Ratten, die von Müttern mit einem hohen Junkfood-Anteil geboren wurden, signifikant häufiger fett- und zuckerreiche Lebensmittel bevorzugten als solche, deren Mütter sich ausgewogen und gesund ernährten (26). Ob Ernährung in der Schwangerschaft oder Stillzeit: Grundsätzlich gilt ohnehin, nicht doppelt so viel essen, sondern lieber doppelt so gut. Gibt es etwas, was man beim Stillen nicht essen sollte, um Blähungen zu vermeiden? Je größer die Fische sind, desto mehr Quecksilber haben sie wahrscheinlich angesammelt (2). Hierbei ist lediglich darauf zu achten, dass es sich um seriöse Quellen handelt. Keine Besuche in der Sushi-Bar, kein Alkohol, keine gekauften Salate, Pasteten oder Weichkäse. Es ist wichtig, einen Termin mit deinem Kinderarzt zu vereinbaren, da er mit dir zusammenarbeiten kann, um das problematische Lebensmittel zu identifizieren. Gelungene Kombinationen sind unter anderem Reis und Hülsenfrüchte oder auch Reis und grüne Salate. Sehr wenig von dem, was du isst, geht durch deine Muttermilch auf dein Baby über. Wie du vermutlich schnell gemerkt hast, gibt es so einige verbotene Lebensmittel in der Stillzeit, die eine stillende Mutter meiden sollte. Quecksilberhaltiger Fisch Fisch ist eine großartige Quelle für Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) – zwei Arten von Omega-3-Fettsäuren, die für die Entwicklung des Gehirns bei Säuglingen wichtig sind, aber in anderen Lebensmitteln schwer zu finden sind (1). Nur damit du es weißt, Alkohol verschwindet aus deiner Muttermilch mit der gle