

# Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**



## Eine optimale Ernährung für Mutter und Kind vor und während der Schwangerschaft

### Liebe werdende Mutter

**Sie möchten gerne schwanger werden oder Sie werden in einigen Monaten Ihr Baby zur Welt bringen. Um Ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben zu ermöglichen, können Sie selbst vor und während der Schwangerschaft viel dazu beitragen – und zwar mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, genügend Bewegung sowie der richtigen Küchenhygiene.**

Gerne unterstützen wir Sie dabei und bieten Ihnen hier die wichtigsten Informationen zu diesem Thema an. Einerseits möchten wir Ihnen aufzeigen, warum eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung während der Schwangerschaft wichtig sind, andererseits möchten wir Sie aber auch über mögliche und vermeidbare Risiken aufklären.

Wir hoffen Ihnen hiermit ein paar Anregungen und Hilfestellungen für eine optimale Ernährung in der Schwangerschaft mit auf den Weg zu geben und wünschen Ihnen für die bevorstehende Zeit alles Gute.

### Bundesamt für Gesundheit

Direktionsbereich Verbraucherschutz  
Ernährungs- und Toxikologische Risiken

## Vor der Schwangerschaft

Die Vorbereitungen, um dem neuen Leben einen guten Start zu ermöglichen, beginnen schon vor der Schwangerschaft mit einer Massnahme zur Verhinderung eines „offenen Rückens“ beim Kind (Spina bifida; Neuralrohrdefekt).

Hier spielt das Vitamin Folsäure eine wichtige Rolle: Ist der Körper der Frau nicht genügend mit Folsäure versorgt, können bestimmte entscheidende Prozesse ganz zu Beginn der Kindsentwicklung nicht optimal ablaufen. Es kann zum „offenen Rücken“ verbunden mit einer lebenslangen Behinderung des Kindes kommen. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung nach der Lebensmittelpyramide bildet eine gute Grundlage für die Entwicklung Ihres Kindes. Die zur Verhütung dieser Fehlbildung notwendige Menge an Folsäure wird aber damit meistens nicht erreicht. Daher wird allen Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten, empfohlen, zusätzlich zur Ernährung täglich 0.4 mg synthetische Folsäure (entspricht 400 Mikrogramm) als Tabletten oder Kapseln, am besten in Form eines Multivitaminpräparates, einzunehmen und zwar möglichst 4 Wochen vor der Empfängnis und während den ersten 12 Schwangerschaftswochen.

Während der Schwangerschaft

Empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

Die empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft ist abhängig vom Ausgangsgewicht der Schwangeren. Eine angemessene Gewichtszunahme wirkt sich auf die Schwangerschaftsdauer und das Gewicht des Neugeborenen aus. Eine ausgewogene Ernährung mit über den Tag verteilten Mahlzeiten, wie sie im folgenden Abschnitt beschrieben wird, führt zu diesem Ziel. In der untenstehenden Tabelle ist die optimale Gewichtszunahme abhängig vom Ausgangsgewicht der schwangeren Frau aufgelistet.



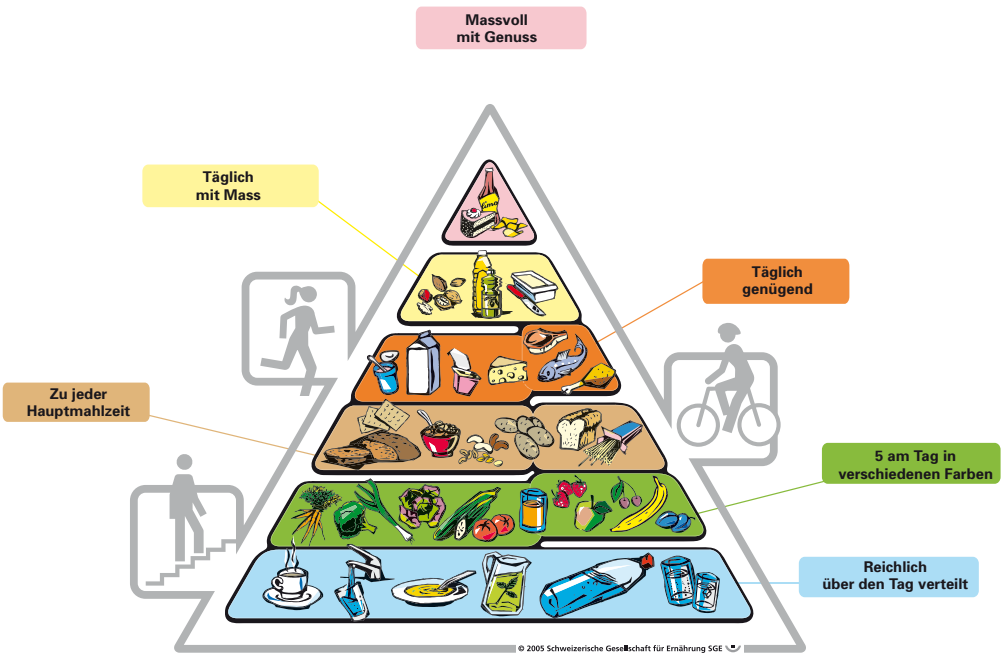
**BMI** =  
Body Mass Index  
$$= \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

	BMI vor Schwangerschaft in kg/m²	Empfohlene Gewichtszunahme gesamt in kg	Empfohlene Gewichtszunahme pro Woche in kg
Normalgewicht	18.5 - 24.9	11.5 - 16	0.4 ab 12. SSW
Untergewicht	<18.5	12.5 - 18	0.5 ab 12. SSW
Übergewicht	25 - 29.9	7 - 11.5	0.3 ab 12. SSW
Starkes Übergewicht	>29.9 - 39.9	≤7	–
Krankhaftes Übergewicht	>40	≤7	–

Allgemeine Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung

Die Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft beruhen auf der Schweizerischen Lebensmittelpyramide für Erwachsene. Mit einer möglichst abwechslungsreichen Mischkost und einer angemessenen Gewichtszunahme wird eine gute Ausgangslage für das spätere Leben des Kindes gelegt.



**Bevorzugen Sie Vollkornprodukte als wichtige Quelle für Vitamine, Mineralstoffe sowie Nahrungsfasern**

- Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen, d.h. 3 Portionen pro Tag, davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten
  - 1 Portion = 75 – 125 g Brot oder
  - = 180 – 300 g Kartoffeln oder
  - = 45 – 75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]
  - = 60 – 100 g Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen/Kichererbsen [Rohgewicht]

**Geniessen Sie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte als wichtige Quelle für Eiweiss, Eisen, Zink und Vitamin B<sub>12</sub>, omega-3-Fettsäuren (Fisch) sowie Calcium**

- 2- bis 3-mal **Fleisch** und 1- bis 2-mal **Fisch** pro Woche: Pro Tag abwechslungsweise eine Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn
  - 1 Portion = 100 – 120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder
  - = 2 – 3 Eier oder
  - = 200 g Quark/Hüttenkäse oder
  - = 60 g Hartkäse oder
  - = 100 – 120 g Tofu/Quorn
- Täglich 3 Portionen **Milch** und **Milchprodukte**, fettarme Varianten bevorzugen
  - 1 Portion = 2 dl Milch oder
  - = 150 – 180 g Jogurt oder
  - = 200 g Quark/Hüttenkäse oder
  - = 30 – 60 g Käse

**5 mal am Tag Gemüse und Früchte als wichtige Quelle für Vitamine und Mineralstoffe**

Täglich dreimal Gemüse und zweimal Früchte (eine Portion entspricht einer Hand voll oder mind. 120 g)

**Täglich mit Mass Öle und Fette als Quelle für Vitamine und ungesättigte Fettsäuren**

- Pro Tag 2 – 3 Kaffeelöffel (10 – 15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen).
- Pro Tag 2 – 3 Kaffeelöffel (10 – 15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl.
- Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden.
- Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20 – 30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

Zum Thema **Fette** finden Sie im Internet weitere Informationen.

**Mit Mass Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke**

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

**Trinken Sie genügend**

d.h. 1.5 – 2 L Flüssigkeitszufuhr bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke massvoll konsumieren (maximal 2 – 3 Tassen Kaffee oder schwarzer/grüner Tee) und möglichst keine chininhaltigen Getränke (z.B. Tonic oder Bitter-Lemon).

## Energie

Erst **ab dem vierten Schwangerschaftsmonat** ist eine erhöhte Zufuhr der Energie für eine optimale Gewichtszunahme der Mutter notwendig um eine normale Körperentwicklung des Fötus zu gewährleisten. Der Energiebedarf steigt um ca. 250 – 300 kcal/Tag (1050 – 1250 kJ/Tag) auf durchschnittlich etwa 2500 kcal/Tag (10470 kJ/Tag). Dieser Mehrbedarf entspricht etwa 100 g Brot mit einer Scheibe Käse.

## Vitamine und Mineralstoffe

In den **ersten 12 Schwangerschaftswochen** steht vor allem der zusätzliche Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen im Vordergrund. Die Deckung des Mehrbedarfs an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist besonders dann kritisch, wenn schon mit der täglichen Nahrung eine Unterversorgung besteht. Daher wird die Einnahme von Multivitamin- und Mineralstoffpräparaten in Absprache mit dem Arzt empfohlen.

### Das besondere Vitamin Folsäure

Folsäure ist nicht nur vor der Schwangerschaft wichtig, sondern die Einnahme der Supplemente sollte auch während den ersten 12 Schwangerschaftswochen weitergeführt werden um Neuralrohrdefekte („offener Rücken“ beim Kind) zu vermeiden. Wie bereits eingangs erwähnt, kann die zusätzlich benötigte Menge von 0.4 mg (oder 400 Mikrogramm) Folsäure mit einer ausgewogenen Ernährung nicht erreicht werden. Wer jedoch eine Supplementierung ablehnt, sollte die Ernährung mit gezielt ausgewählten folsäureangereicherten Lebensmitteln ergänzen.

Folsäure ist in grünem Gemüse, Blattsalaten, Weizenkeimen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch und Eigelb enthalten.

### Calcium, Eisen, Zink und die Vitamine B<sub>12</sub> und D

Besondere Beachtung ist der Zufuhr von Calcium, Eisen, Zink sowie den Vitaminen B<sub>12</sub> und D zu schenken. Allenfalls ist eine Supplementierung dieser Nährstoffe in Ergänzung zur Folsäure ab der 12. Schwangerschaftswoche notwendig.

## Vitamine und Mineralstoffe

## Fette

### Vegetarische Ernährung

Eine vegane und auch eine unausgewogene vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft können ohne Supplemente mit Gefahren für das Kind verbunden sein. Wird gar jede Form von tierischem Eiweiss in der Ernährung abgelehnt (vegane Ernährung), sollte eine Supplementierung mit Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D und Calcium erfolgen.

### Entwicklung von Gehirn und Auge

Gehirn und Augen entwickeln sich optimal, wenn der Körper genügend omega-3-Fettsäuren erhält. In der Nahrung sind omega-3-Fettsäuren vor allem in fettreichen Fischen vorhanden, weshalb ein regelmässiger Fischkonsum in der Schwangerschaft empfohlen wird (280 – 300 g/Woche). Gewisse fettreiche Fische sowie verschiedene Raubfische können erhöhte Mengen an Schadstoffen enthalten. Welche Fische Sie eher bevorzugen oder vermeiden sollten, können Sie dem Abschnitt **„Mögliche Gefahren durch die Ernährung in der Schwangerschaft“** entnehmen.

## Bewegung

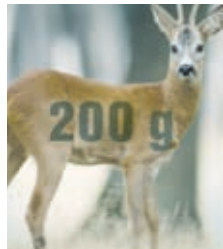
Leichte körperliche Aktivität der Mutter wie z.B. Schwimmen,

Walken, Wandern oder leichte Gymnastik kann das Wohlbefinden der Frau fördern, da sie eventuelle Rückenschmerzen, Verstopfung, Müdigkeit oder Wassereinlagerungen lindert. Zudem hilft es auch das Risiko einer Schwangerschaftsdiabetes zu verhindern. Für weiterführende Informationen oder bei Fragen zum Thema Bewegung in der Schwangerschaft wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.





**Kritische Lebensmittel für die schwangere Frau**



## Mögliche Gefahren durch die Ernährung in der Schwangerschaft

### Fisch

Gewisse Fische enthalten erhöhte Mengen an Quecksilber (Methyl-Quecksilber). Aus diesem Grund ist auf den Verzehr von Schwertfisch, Marlin/Speerfisch und Hai vollständig zu verzichten. Der Konsum von frischem Thunfisch oder ausländischem Hecht sollte auf 1 Portion (130 g) pro Woche beschränkt werden. Thunfisch aus der Konserve darf mit bis zu 4 Portionen à 130 g pro Woche verzehrt werden. Ostsee-Hering und -Lachs sind wegen zu hoher Gehalte an Dioxinen und dioxinähnlichen Verbindungen zu meiden. Unsere Empfehlung lautet, pro Woche 1 – 2 Portionen möglichst fetthaltige Fische wie z.B. Forellen, Rotbarsch, Felchen, Sardinen, weissen Heilbutt oder Thunfisch aus der Konserve zu konsumieren.

### Wildfleisch

Reh- und Hasenpfeffer sollten wegen möglicherweise zu hohem Bleigehalt höchstens zweimal pro Woche in Portionen à max. 200 g gegessen werden.

### Leber

Die Leber von Kalb und fettarmen Fischen enthält besonders viel Vitamin A. Eine Überversorgung in der Frühschwangerschaft kann zu Missbildungen des Kindes führen. Daher wird Frauen im gebärfähigen Alter vom Genuss von Kalbsleber abgeraten.

### Toxoplasmose

Der Erreger *Toxoplasma gondii*, ein Parasit, befällt vor allem Katzen. Der Mensch kann aber als Zwischenwirt dienen. Der Parasit ist weltweit verbreitet und etwa die Hälfte der Schweizer ist bereits einmal infiziert worden und somit immun.

Etwa 2 auf 1000 Schwangere infizieren sich während der Schwangerschaft erstmals mit Toxoplasmose. Die Ansteckung erfolgt durch Eier des Erregers *Toxoplasma gondii*, die mit dem Kot von Katzen

### Infektionskrankheiten durch Lebensmittel



ausgeschieden, durch Wind und Staub weiterverbreitet werden und so auf Gemüse gelangen können. Zudem werden die Eier von Nutztieren mit dem Gras gefressen und gelangen so ins Fleisch.

Daher ist eine Ansteckung über rohes Fleisch oder das Gemüse im Garten, welches evtl. direkt durch den Kot freilaufender Katzen kontaminiert wurde, möglich. Die Infektion verläuft meist ohne Symptome oder wie eine leichte Grippe. Der Nachweis der Infektion erfolgt durch einen Bluttest.

Kommt es zu einer Infektion während der Schwangerschaft, so kann das ungeborene Kind durch *Toxoplasma gondii* schwer geschädigt werden. Das Übertragungsrisiko nimmt dabei mit Dauer der Schwangerschaft zu, der Schweregrad einer Schädigung des Ungeborenen nimmt jedoch ab. Daher sollte besonders in der Schwangerschaft auf eine ausreichende Küchenhygiene geachtet werden (Hände und Gemüse immer gründlich unter laufendem Wasser waschen). Ebenso ist Vorsicht im Umgang mit Katzen geboten (kein Schmusen; zur Reinigung des Katzenklos Plastikhandschuhe tragen; Katzenklo feucht halten, damit kein getrockneter Kot in die Luft gerät).

### Listeriose

Die Listeriose ist eine Infektionskrankheit, die insbesondere Wiederkäuer (z.B. Kühe) befällt. Sie kann aber auch auf den Menschen übertragen werden, vor allem durch den Verzehr von Rohmilchprodukten wie Weichkäse, seltener durch andere Lebensmittel (rohes Fleisch, Fisch, Gemüse) oder durch Kontakt mit erkrankten Tieren. Der Erreger ist ein Bakterium (*Listeria monocytogenes*), das weltweit vorkommt, recht widerstandsfähig ist und sich auch bei Kühlschranktemperaturen vermehren kann. Es übersteht sogar Tiefgefrieren und Trocknen, wird aber durch **Kochen, Braten, Sterilisieren** und **Pasteurisieren** abgetötet.

## Zusammenfassende Empfehlungen für schwangere Frauen

- **Vermeiden Sie tierische Rohprodukte** wie Rohmilch und Rohmilchprodukte, rohe Eier oder rohes Fleisch (Tartar)
- **Essen Sie keine Leberprodukte** in den ersten 12 Schwangerschaftswochen
- **Konsumieren Sie nur pasteurisierte** oder **UHT-Milch** und Milchprodukte (insbesondere Weichkäse nur aus pasteurisierter Milch)
- **Konsumieren Sie keine Genussmittel** wie Alkohol oder andere Suchtmittel
- **Trinken Sie höchstens 2 – 3 Tassen Kaffee**
- **Trinken Sie mässig andere koffeinhaltige Getränke** (grüner oder schwarzer Tee)
- **Trinken Sie möglichst keine chininhaltigen Getränke**
- **Essen Sie** pro Woche 1 – 2 Portionen möglichst **fetthaltige Fische** wie z.B. Forellen, Rotbarsch, Felchen, Sardinen, weissen Heilbutt oder Thunfisch aus der Konserve. **Verzichten Sie** vollständig auf Schwertfisch, Marlin/Speerfisch und Hai
- **Essen Sie Reh- und Hasenpfeffer höchstens zweimal pro Woche** in Portionen à max. 200 g
- **Hände waschen** vor und nach der Zubereitung einer Mahlzeit und ebenso vor dem Essen
- Gründliches Waschen von Früchten und Gemüse
- **Trennen Sie** rohe und gekochte **Speisen**
- **Bereiten Sie** Fleisch und Gemüse **getrennt** zu
- **Kochen Sie** Fleisch **gar** und Eier hart
- Reinigen Sie die Küchengeräte gründlich, die mit rohen Produkten in Kontakt kommen
- **Vorsicht beim Kontakt mit Katzen**

Weitere Informationen können auch der Broschüre „Mutter und Kind“ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) entnommen werden. Der Bericht der Eidgenössischen Ernährungskommission „Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit: Gefahren für Mutter und Kind?“ ist im Internet (siehe Anhang) verfügbar.

Wir hoffen Ihnen hiermit ein paar Anregungen und Hilfestellungen für eine optimale Ernährung in der Schwangerschaft mit auf den Weg gegeben zu haben und wünschen Ihnen eine angenehme und freudvolle Schwangerschaft sowie viel Freude mit dem neuen Erdenbürger.





## Eine optimale Ernährung für Mutter und Kind in der Stillzeit

### Liebe stillende Mutter

**Sie haben sich entschieden Ihr Kind zu stillen. Die Vorteile wie z.B. der Schutz des Säuglings gegen Allergien und Infektionskrankheiten sowie die emotionale Verbundenheit von Mutter und Säugling liegen klar auf der Hand und überwiegen bei weitem das Risiko von möglicherweise in der Muttermilch vorkommenden Schadstoffen. Die WHO empfiehlt daher, während der ersten sechs Monate ausschliesslich zu Stillen und dies anschliessend – wenn möglich – bis zum Ende des 2. Lebensjahres mit einer dem Kind angepassten sicheren und optimalen Beikost weiterzuführen.**





Nach der Geburt ist Stillen die natürlichste und bestmögliche Ernährung für den Säugling. Für Sie als Mutter – unabhängig davon ob voll, teilweise oder auch nicht stillend – ist nach der Geburt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung wichtig, damit sich Ihr Körper von den Strapazen während Schwangerschaft und Geburt so rasch wie möglich erholen kann. Dies ist auch wichtig, um die körperlich anstrengende Stillzeit gut zu bewältigen. Während der Stillzeit sollen Ihr Kind, aber auch Sie optimal durch eine ausgewogene Ernährung versorgt sein.

Gerne unterstützen wir Sie dabei und bieten Ihnen hier die wichtigsten Informationen zu diesem Thema an. Einerseits möchten wir Sie darüber informieren, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung während der Stillzeit ist, andererseits möchten wir Sie aber auch über mögliche Risiken aufklären.

Detaillierte Informationen zur Ernährung in der Stillzeit finden Sie auch im Internet oder in der Broschüre „Mutter und Kind“ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).

Wir wünschen Ihnen für die bevorstehende Zeit alles Gute!

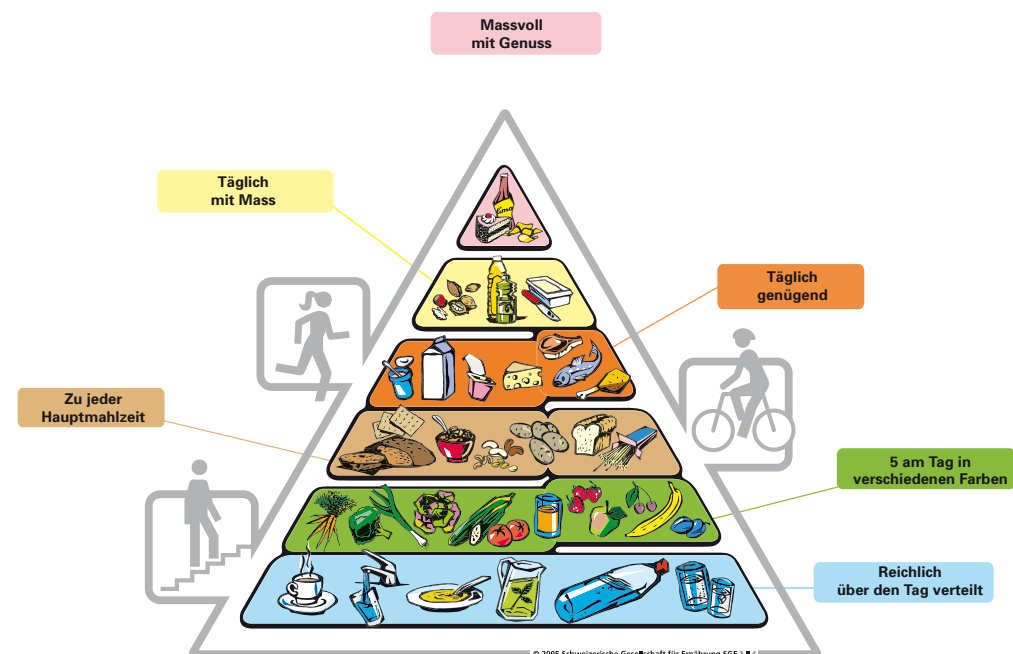
#### Bundesamt für Gesundheit

Direktionsbereich Verbraucherschutz  
Ernährungs- und Toxikologische Risiken

#### Schweizerische Lebensmittel- pyramide

### Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung

In der Stillzeit gelten die gleichen Empfehlungen wie in der Schwangerschaft. Die Lebensmittelpyramide sollte die Grundlage für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sein, d.h. abwechslungsreiche gemischte Kost, regelmässige Mahlzeiten über den Tag verteilt, viel Früchte und Gemüse, Milch und Milchprodukte als wichtige Quelle für Eiweiss und Calcium, Fleisch (ausser Wild) für Eisen, Zink und Vitamin B<sub>12</sub>, pflanzliche Fette als Träger ungesättigter Fettsäuren sowie 1 – 2 mal Fisch pro Woche zur Zufuhr von omega-3- und omega-6-Fettsäuren.



### Wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und ihr Vorkommen

Nachfolgend wird aufgezeigt, in welchen Lebensmitteln **einzelne Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in besonders hohen Mengen vorkommen:**

- Folsäure: in grünem Gemüse, Blattsalaten, Getreidekeimen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch und Eigelb
- Vitamin C: in Zitrusfrüchten, Tomaten, Broccoli, Johannisbeeren, Kartoffeln; Vitamin C verbessert die Absorption von Eisen.
- Vitamin D: in Margarine, öligem Fisch; Eigenproduktion durch Sonnenlicht möglich.
- Calcium: in Käse, Milch, Milchprodukten, Mineralwasser, Fisch (Sardinen), Brot, Nüssen, grünem Gemüse
- Magnesium: in Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Fleisch, Gemüse, Obst (besonders Bananen)
- Eisen: in magerem Fleisch, grünem Gemüse, Trockenfrüchten, Nüssen, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten

Es besteht jedoch ein zusätzlicher Nährstoffbedarf während der Stillzeit, welcher sogar leicht höher als in der Schwangerschaft sein kann. Nachfolgende Liste gibt einige Ernährungsvorschläge für stillende Mütter.



### Checkliste

**So decken Sie Ihren Mehrbedarf an allen notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen für sich und Ihr Kind.** Was stillende Frauen ergänzend essen und trinken sollten (nach F. Daehler)

#### Gemüse und Salat

2 – 3x täglich 1 Portion (davon 1x roh)

#### Früchte, Fruchtsäfte

3 – 4x täglich (Früchte saisonal und möglichst roh essen)

#### Brot, Reis, Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

3 – 5x täglich (möglichst Vollkornprodukte)

1 – 2x wöchentlich Hülsenfrüchte

#### Milch und Milchprodukte

4x täglich (z.B. 2x 2 dl Milch, 1 Joghurt, 20 g Käse)

#### Fleisch und Geflügel

max. 1x pro Tag, max. 5x pro Woche 1 Portion (120 g)

max. 1x pro Woche Gepökeltes (z.B. Schinken, Wurst)

max. 1x pro Woche Fettreiches (z. B. Salami, Speck)

max. 1 – 2x pro Monat Innereien (Leber, Niere, Hirn)

#### Fisch

1 – 2x wöchentlich 1 Portion (150 g)

#### Eier

3 – 4x pro Woche, inkl. in Gerichten und Produkten verarbeitete Eier

#### Öl, Fett oder Butter

ca. 40 g sichtbares Fett pro Tag, z.B.

- 10 – 20 g Butter (10 g = 1 Esslöffel) als Streichfett oder zum Kochen

- 10 g Bratfett zum Kochen, z.B. Erdnuss- oder Olivenöl

- 10 g hochwertiges Öl für die kalte Küche (Dips und Salatsaucen),  
z.B. Rapsöl, Olivenöl, Distelöl, Maiskeimöl

#### Flüssigkeiten

2.5 – 3 l pro Tag (möglichst ungesüßte Getränke)

## Checkliste

### Süssigkeiten

mit Mass (Vorsicht: leere Kalorien und verstecktes Fett!)

### Alkohol

geht mit der Muttermilch in den kindlichen Organismus über  
– Alkohol ist deshalb zu vermeiden

### Kochsalz

jodiertes und fluoridiertes Kochsalz verwenden (grüne Packung)

## Energiebedarf

Während der Stillzeit werden ca. 780 ml Muttermilch am Tag gebildet, für die etwa 650 kcal nötig sind. Somit beträgt der tägliche Energiebedarf etwa 2700 kcal während den ersten 3 – 4 Monaten nach der Geburt, wobei ein Teil des Energiebedarfs aus den in der Schwangerschaft angelegten Fettdepots gedeckt werden kann. Dies ist Ihre Chance, das zusätzliche Gewicht zu reduzieren. Der obige Energiebedarf ist ein Durchschnittswert, der von der Körperzusammensetzung, Konstitution und Bewegung der Stillenden abhängt. Daher können manche Frauen auch mit 1800 – 2200 kcal/Tag ohne negative Auswirkungen auf das Neugeborene auskommen. Eine langsame Gewichtsabnahme (ca. 500 g/Woche) auf das ursprüngliche Gewicht der Mutter kann dann erreicht werden. Der erhöhte Energiebedarf besteht nach der Geburt durch das Stillen. Entscheidet sich die Mutter aus verschiedenen Gründen gegen das Stillen oder ist es ihr nicht möglich, so entfällt der Mehrbedarf an Energie.

## Vegetarierinnen

Auch nach der Schwangerschaft gilt es zu beachten: Wird jede Form von tierischem Eiweiss in der Ernährung abgelehnt (Veganerin), sollte eine Supplementierung mit Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D und Calcium erfolgen. Entsprechendes gilt für isolierte Mangelzustände wie Eisen- oder Folsäuremangel. Zum Thema Vegetarismus finden Sie im Internet weitere Informationen.

## Mögliche Gefahren durch die Ernährung in der Stillzeit

Gefahren durch die Ernährung während der Stillzeit können durch Schadstoffe, eine mikrobielle Verunreinigung der Nahrung oder durch eine unsachgemässe Küchenhygiene entstehen. Von besonderer Bedeutung in der Stillzeit sind Quecksilber, Blei, Dioxine und dioxinähnliche Verbindungen, die über die Muttermilch ins Kind gelangen können.

Gewisse Fische enthalten erhöhte Mengen an **Quecksilber** (Methyl-Quecksilber). Aus diesem Grund ist auf den Verzehr von Schwertfisch, Marlin/Speerfisch und Hai vollständig zu verzichten. Der Konsum von frischem Thunfisch oder ausländischem Hecht sollte auf 1 Portion (130 g) pro Woche beschränkt werden. Thunfisch aus der Dose darf mit bis zu 4 Portionen à 130 g pro Woche verzehrt werden. Ostsee-Hering und -Lachs sind wegen zu hohen Gehalte an **Dioxinen und dioxinähnlichen Verbindungen** zu meiden. Reh- und Hasenpfeffer sollten wegen möglicherweise zu hohem **Bleigehalt** höchstens zweimal pro Woche in Portionen à max. 200 g gegessen werden.



## Beeinflusst die mütterliche Nahrungsaufnahme die Zusammensetzung der Muttermilch?

Gewisse Inhaltsstoffe der mütterlichen Kost beeinflussen die Zusammensetzung der Muttermilch. Die mit der Nahrung aufgenommenen Fette bzw. deren Zusammensetzung, die Vitamine sowie Alkohol, Koffein und Nikotin bewirken eine Veränderung der Muttermilch. Keinen Einfluss haben hingegen Eiweisse, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Das Fett für die Muttermilch wird entweder durch die Milchdrüse synthetisiert, aus mütterlichem Fettgewebe freigesetzt oder stammt aus der Nahrung der Mutter. Bei einem ausgewogenen Energiehaushalt der Stillenden beträgt der Fettanteil aus der Nahrung etwa 30%. Es sollten daher möglichst hochwertige Öle und Fette mit der Nahrung aufgenommen werden, um eine optimale Gehirnentwicklung des Säuglings zu gewährleisten. Beispiele für hochwertige Öle und Fette können aus der obigen Liste entnommen werden.

Der Eisen- und Calciumgehalt in der Muttermilch ist unabhängig von den mütterlichen Blutwerten, der Vitamin-D-Gehalt in der Milch entspricht hingegen dem Wert, der im Blut der Frau nachgewiesen werden kann. Hält sich die Mutter viel im Freien auf, so kann durch das Sonnenlicht in der Haut Vitamin D gebildet werden, welches über die Muttermilch vom Säugling aufgenommen wird.

Manche Kinder reagieren auf bestimmte Speisen, die die Mutter gegessen hat, mit Koliken oder Blähungen. Allerdings gibt es keine Verallgemeinerung, welche Nahrungsmittel gemieden werden sollten.

Für Frauen, die aus unterschiedlichsten Gründen nicht stillen und eine Beratung wünschen, möchten wir an die Mütterberatungsstellen oder den Frauen- oder Kinderarzt verweisen.

## Links, Telefonnummern und Adressen für weitere Informationen

### Bundesamt für Gesundheit

[www.bag.admin.ch/ernaehrung](http://www.bag.admin.ch/ernaehrung)

Informationen zu **Schwangerschaft und Ernährung** mit dem Bericht der Eidgenössischen Ernährungscommission und zu den Themen **Fette** und **Vegetarismus**. Zum Thema **Ernährung in der Stillzeit** finden Sie unter den Präventionsprogrammen des Bundesamtes für Gesundheit und in der Broschüre „Mutter und Kind“ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung detaillierte Informationen.

### Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens

[www.stiftungstillen.ch](http://www.stiftungstillen.ch)

### Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe

[www.sggg.ch](http://www.sggg.ch)

### Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

### Bundesamt für Gesundheit

Direktionsbereich Verbraucherschutz

Abteilung Lebensmittelsicherheit

Sektion Ernährungs- und Toxikologische Risiken

**Auskunft** Sektion Ernährungs- und Toxikologische Risiken,  
Sekretariat 043 322 21 96

## **Impressum**

© Bundesamt für Gesundheit (BAG)  
Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit  
Publikationszeitpunkt: Dezember 2008

### Autoren:

Camenzind-Frey E, BAG, Sektion Ernährungs- und Toxikologische Risiken, Zürich  
Hesse-Lamm M, BAG, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Bern

### Zitierweise:

Camenzind-Frey E. und Hesse-Lamm M. Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit.  
Bern: Bundesamt für Gesundheit (BAG), 2008.

Layout: Silversign GmbH, visuelle Kommunikation, Bern  
Fotos: Fotolia

Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer und italienischer Sprache.

BAG-Publikationsnummer: BAG VS 12.08 25'000 d 12'000 f 2'000 i 40EXT0814  
BAG, Direktionsbereich Verbraucherschutz, 3003 Bern  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

### Bezugsquelle:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
BBL-Artikelnummer: 311.372.d

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier