



Ernährung in der Stillzeit

Überblick über die wichtigsten Nährstoffe in der Stillzeit und worin sie enthalten sind

Vitamine	täglicher Bedarf	gute Quellen
Vitamin A	6.000 I.E.	Milchprodukte, Käse, Fleisch, Tomaten, grünes Gemüse (vor allem Spinat und Grünkohl), Karotten, Süßkartoffeln, Kopfsalat
Vitamin C	200 mg	Obst und Gemüse, vor allem Zitrusfrüchte, (schwarze) Johannisbeeren, Stachelbeeren, Paprika, Brokkoli, Fenchel, Avocado
Vitamin D	10 μ g	Fetter Fisch (zum Beispiel Lachs oder Hering), Lebertran, Avocado, Pilze → Da Vitamin D vor allem durch die Sonne gebildet wird, ist auch tägliche Bewegung an der frischen Luft eine gute Vitamin-D-Quelle in den wärmeren Jahreszeiten.
Vitamin E	50 mg	Pflanzenöle wie Leinöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Rapsöl, fettreiche Fisch- und Fleischsorten
Vitamin K	20 μ g	grünes Blattgemüse, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), Weißkohl, Spinat, Brokkoli, Avocado, Haferflocken, Milchprodukte
Vitamin B1 (Thiamin)	5 mg	Vollkornprodukte, Haferflocken, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch, Leber, Fisch, vor allem Thunfisch, Lachs, Scholle



Ernährung in der Stillzeit

Vitamine	täglicher Bedarf	gute Quellen
Vitamin B2 (Riboflavin)	5 mg	Milchprodukte, Eier, Vollkornprodukte, Pfifferlinge, Hefe, Mandeln, Weizenkeime und -kleie, Spargel, Spinat
Niacin/Niacinamid	25 mg	Fleisch und Innereien, Eier, Nüsse, Milchprodukte, Hefe, Getreideprodukte, Kartoffeln
Vitamin B6	5 mg	Leber, Milchprodukte, Avocado, Kohlgemüse, Salat (vor allem Feldsalat), Vollkornprodukte, Weizenkeime, Sojabohnen
Folsäure	0,4 mg	Hülsenfrüchte, Hefe, Weizenkeime, Eier, Milchprodukte, Obst und Gemüse, vor allem Tomaten, Gurken, Spinat, Kohlgemüse, Orangen, Weintrauben, Kartoffeln, Vollkornprodukte
Vitamin B12	5 µg	Fleisch und Innereien, Eier, Milchprodukte → <i>Stillende Mütter, die sich pflanzlich ernähren, müssen nach Absprache mit ihrem Arzt ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen, da es so gut wie keine pflanzlichen Quellen für dieses wichtige Vitamin gibt.</i>
Pantothensäure	20 mg	Nüsse, Hefe, Hülsenfrüchte, Innereien, Fisch, Milchprodukte, Vollkornprodukte
Biotin	100 µg	Leber, Eier (Eidotter), Sojabohnen, Spinat, Champignons, Linsen



Ernährung in der Stillzeit

Mineralstoffe/ Spurenelemente	täglicher Bedarf	gute Quellen
Chrom	200 μ g	Haferflocken, Hartweizen, Vollkornreis, Knoblauch, Kurkuma, Weizenkleie, Senf, Aprikosen, Paranüsse
Eisen	20 mg	Rotes Muskelfleisch, Körner, Vollkorngetreide (vor allem Haferflocken), grünes Gemüse (Spinat, Mangold, Erbsen)
Fluor	4 mg	schwarzer und grüner Tee, fluoridiertes Speisesalz, Walnüsse, Fisch und Meerestiere, fluoridiertes Mineralwasser
Jod	260 μ g	Fisch (vor allem Seefisch) und Meeresfrüchte, Milchprodukte, jodiertes Speise- oder Meersalz
Kalzium	2.000 mg	Milch- und Milchprodukte, Käse, frische Feigen, Grünkohl, Spinat, Grünkohl, Fenchel, Brokkoli, kalziumreiche Mineralwässer
Kupfer	10 mg	Nüsse und Samen, Vollkornprodukte, Hüselfrüchte, Kakao, Innereien, Fisch



Ernährung in der Stillzeit

Mineralstoffe/ Spurenelemente	täglicher Bedarf	gute Quellen
Magnesium	600 mg	Geflügelfleisch, Vollkornprodukte, Hirse, Nüsse (vor allem Mandeln) , Kerne (vor allem Sonnenblumenkerne) und Samen (vor allem Sesamkerne), Kakao, Sojabohnen, Kartoffeln, Bananen
Selen	100 μ g	Rotes Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Innereien, Eier, Spargel, Linsen, Roggenbrot, Paranüsse, Kokosnuss (auch Kokosöl und Kokosmehl)
Zink	30 mg	Austern, Seefisch, Leber, mageres Rindfleisch, Eier, Milch, Käse, Weizenvollkorn, Weizenkleie

Quelle und weitere Informationen:

<http://www.9monate.de/baby-kind/babyernaehrung-kinderernaehrung/stillen-und-ernaehrung-id94535.html>