

## Ernährung in der Stillzeit

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

Vitamine	täglicher Bedarf laut DGE	gute Quellen
Vitamin A	1,5 mg	Süßkartoffeln, Karotten, grünes Gemüse (vor allem Spinat und Grünkohl), Tomaten, Käse, Milchprodukte, Kopfsalat
Vitamin C	125 bis 150 mg	Obst und Gemüse, vor allem Acerolakirsche, Sanddorn, Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Erdbeeren, Paprika, Brokkoli, Fenchel, Avocado, Hagebutte
Vitamin D	20 µg	Fetter Fisch (zum Beispiel Lachs oder Hering), Avocado, Pilze → Da Vitamin D vor allem durch Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet wird, ist auch tägliche Bewegung an der frischen Luft eine gute Vitamin-D-Quelle in den wärmeren Jahreszeiten.
Vitamin E	17 mg	Pflanzenöle wie Leinöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Rapsöl sowie fettreiche Fisch- und Fleischsorten
Vitamin K	60 µg	grünes Blattgemüse, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), Weißkohl, Spinat, Brokkoli, Avocado, Haferflocken, Milchprodukte
Vitamin B1 (Thiamin)	1,3 mg	Haferkleie, Haferflocken, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch, Lachs, Scholle

## Ernährung in der Stillzeit

Vitamine	täglicher Bedarf laut DGE	gute Quellen
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,4 mg	Milchprodukte, Eier, Champignons, Pfifferlinge, Vollkornprodukte, Hefe, Mandeln, Weizenkeime und -kleie, Spargel, Spinat
Vitamin B5 (Niacin)	16 mg	Fleisch, Eier, Nüsse, vor allem Erdnüsse, Milchprodukte, Hefe, (Vollkorn-)Getreide, Kartoffeln
Vitamin B6	1,9 mg	Lachs, Sardinen, Hühnerfleisch, Rindfleisch, Milchprodukte, Avocado, Bananen, Salat, vor allem Feldsalat, Vollkorngetreide
Vitamin B9 (Folsäure)	450 µg	Hülsenfrüchte, vor allem Kichererbsen, Grünkohl, Rosenkohl, Salat, vor allem Feldsalat, Weizenkeime, Hühnerei, Blumenkohl, Brokkoli, Haferflocken, Kirschen, Vollkorngetreide
Vitamin B12	4 µg	Alle tierischen Produkte, vor allem Leber (aufgrund des hohen Vitamin-A-Gehalts nicht für die Stillzeit geeignet), Lachs, Rindfleisch, Hühnerei, Hüttenkäse → Stillende Mütter, die sich rein pflanzlich ernähren, müssen nach Absprache mit dem Arzt ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen, da es so gut wie keine pflanzlichen Quellen für dieses Vitamin gibt.
Vitamin B5 (Pantothensäure)	6 mg	Pilze, Nüsse, Hefe, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Eigelb, Hering
Biotin	30-60 µg	Hühnerei (Eidotter), Haferflocken, Weizenkleie, Avocado, Spinat

## Ernährung in der Stillzeit

Mineralstoffe/ Spurenelemente	täglicher Bedarf laut DGE	gute Quellen
Chrom	30-100 µg	Haferflocken, Hartweizen, Weizenkleie, Vollkornreis, Knoblauch, Kurkuma, Senf, Aprikosen, Paranüsse
Eisen	20 mg	Rotes Muskelfleisch, Austern, Körner, Vollkorngetreide, Haferflocken, Spinat, Mangold, Erbsen
Fluor/Fluorid	3,1 mg	schwarzer und grüner Tee, fluoridiertes Speisesalz und Mineralwasser, Fisch und Meerestiere, Walnüsse
Jod	260 µg	Fisch (vor allem Seefisch) und Meeresfrüchte, Milchprodukte, jodiertes Speise- oder Meersalz
Kalzium	1.000 mg	Milch und Milchprodukte, Käse, frische Feigen, Grünkohl, Spinat, Fenchel, Brokkoli, kalziumreiches Mineralwasser
Kupfer	1 bis 1,5 mg	Fisch und Meeresfrüchte, vor allem Austern, Hülsenfrüchte, Käse, getrocknete Aprikosen, Pflaumen oder Pfirsiche, Mandeln, Kakao
Magnesium	390 mg	Kakao, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Haferflocken, grünes Gemüse, vor allem Spinat und Brokkoli, Bananen, Hülsenfrüchte, magnesiumreiches Mineralwasser, Vollkornprodukte

## Ernährung in der Stillzeit

<b>Mineralstoffe/ Spurenelemente</b>	<b>täglicher Bedarf laut DGE</b>	<b>gute Quellen</b>
Selen	75 µg	Paranüsse, Hering, Sardinen, Rindfleisch, Weizenvollkorn, Kokosnuss, Rotes Muskelfleisch, Hühnerei → Der Selengehalt von pflanzlichen Lebensmitteln ist in hohem Maße abhängig vom Selen-Gehalt des Bodens, auf denen sie gewachsen sind.
Zink	11 mg	Austern, Seefisch, Linsen, weiße Bohnen, Haferflocken, Weizenvollkorn, Weizenkleie, Hühnerei, mageres Rindfleisch, Milch
<b>Fettsäuren</b>	<b>täglicher Bedarf laut DGE</b>	<b>gute Quellen</b>
Linolsäure (Omega 6)	2,5 % der Energieaufnahme	Distelöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Sesamöl, Chia-Samen
Alpha-Linolensäure (Omega 3)	0,5 % der Energieaufnahme	Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Chia-Samen, Walnüsse, Hering,
DHA (Docosahexaensäure)	200 mg	Lachs, Hering, Makrele, Steinbutt → Der Körper ist in der Lage, DHA aus Alpha-Linolensäure herzustellen.

*Quellen und weitere Informationen:*

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

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>