



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Essen und Trinken in der Stillzeit



Erstellt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

Mit fachlicher Unterstützung von:

Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG),
Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung, Schweizerischer
Hebammenverband, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Kinderärzte
Schweiz, Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen (BSS),
Stillförderung Schweiz, UNICEF Schweiz, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV, aha! Allergiezentrum Schweiz

Inhalte



- Stillen
- Energie- und Nährstoffbedarf während der Stillzeit
- Essen und Trinken während der Stillzeit
 - Ausgewogen essen und trinken mit der Schweizer Lebensmittelpyramide
 - Mahlzeitenrhythmus und «optimaler Teller»
 - Allergien und Intoleranzen
 - Vegetarische und Vegane Ernährung
- Risiken vermeiden
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

Vorteile des Stillens für das Kind



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stärkung der Mutter-Kind-Bindung
- Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch (MM) entspricht den Bedürfnissen des Säuglings
- Das Kind kann vielfältige sensorische Erfahrungen sammeln
- Schutz durch Immunstoffe in der MM
- Reduziertes Risiko für Durchfall, Mittelohrentzündung und späteres Übergewicht
- Förderung der Entwicklung der Gesichts- und Mundmuskulatur sowie des Kiefers



Vorteile des Stillens für die Mutter



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stärkung der Mutter-Kind-Bindung
- Schnellere Rückbildung der Gebärmutter
- Reduziertes Risiko für Brustkrebs
- Unterstützt Gewichtsabnahme
- Kostengünstig
- MM steht jederzeit und überall in der richtigen Temperatur zur Verfügung



Stilldauer

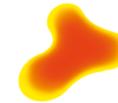


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Idealerweise mind. vier bis sechs Monate ausschliesslich stillen
- Beikost frühestens zu Beginn des 5. Lebensmonats und spätestens zu Beginn des 7. Monats
- Während der Beikost-Einführung weiterstillen
- Stillen ist so lange möglich wie Mutter und Kind dies möchten



Beeinflussung der Muttermilch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Die Ernährung der Mutter beeinflusst die Zusammensetzung der Muttermilch (z. B. Jodgehalt)
- Ein abwechslungsreicher Speiseplan führt zu einer geschmacklichen Variation der Muttermilch
- «Vorsorglicher» Verzicht auf bestimmte Lebensmittel ist nicht nötig und sogar unerwünscht
- Über die Muttermilch können Schadstoffe (z. B. Nikotin) in den Körper des Kindes gelangen

Inhalte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stillen
- **Energie- und Nährstoffbedarf während der Stillzeit**
- Essen und Trinken während der Stillzeit
 - Ausgewogen essen und trinken mit der Schweizer Lebensmittelpyramide
 - Mahlzeitenrhythmus und «optimaler Teller»
 - Allergien und Intoleranzen
 - Vegetarische und Vegane Ernährung
- Risiken vermeiden
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

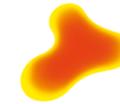
Energiebedarf



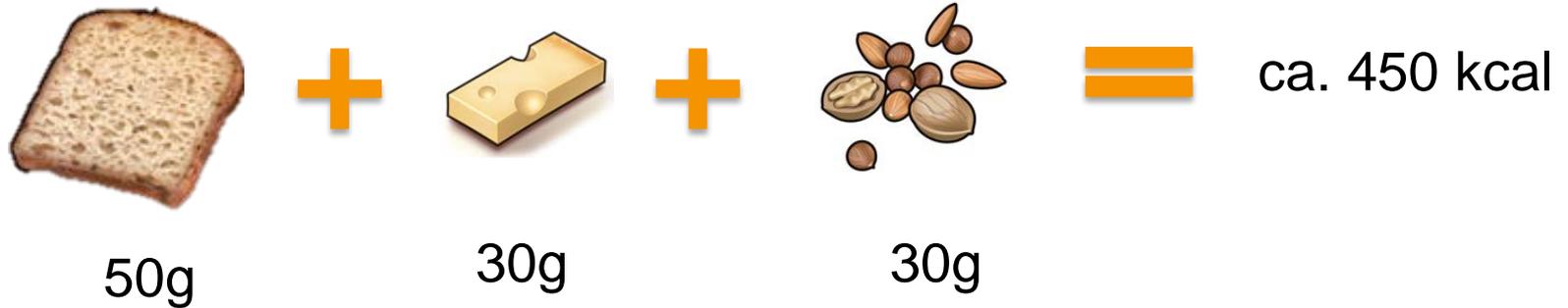
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Produktion von 750 ml Muttermilch am Tag erfordert zusätzlich Energie
- Mehrbedarf in der Stillzeit: 500 kcal / Tag
- Während der Stillzeit auf Schlankheitsdiäten mit stark eingeschränkter Energiezufuhr verzichten

Beispiele zur Deckung des zusätzlichen Energiebedarfs



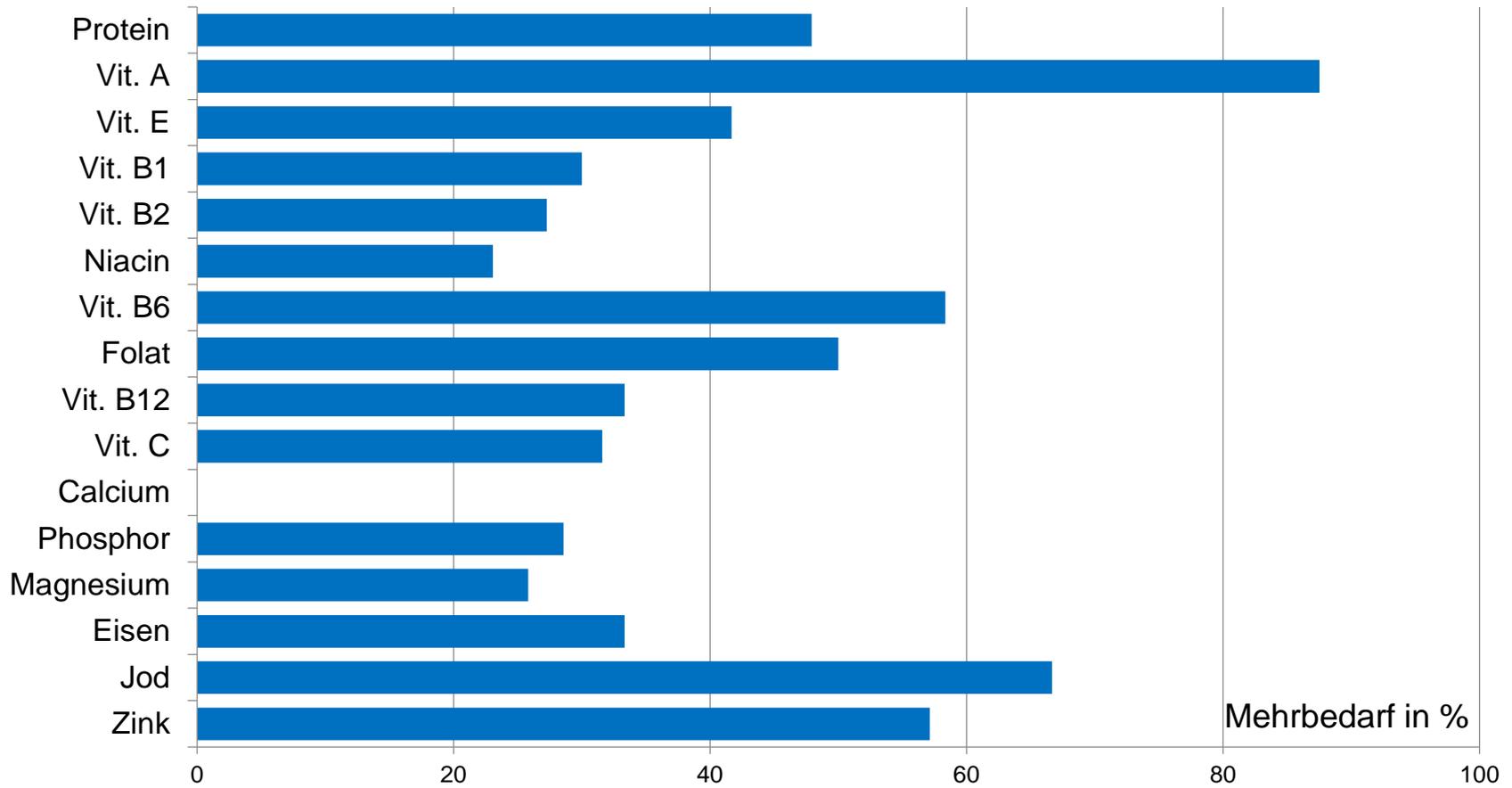
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Nährstoffbedarf (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Quellen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung D-A-CH (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe 2017; Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Empfehlung zur Jodversorgung in der Schweiz, 2013

Nährstoffbedarf (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Mehrbedarf kann in der Regel durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden
- Ausnahme: Vitamin D
- Weitere kritische Nährstoffe können sein:
 - Jod
 - langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Omega-3 Fettsäuren)

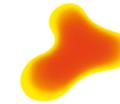
Vitamin D



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Wichtig für die Knochenbildung beim Kind und Immunfunktion
- Lebensmittel enthalten kein oder kaum Vitamin D
- Körper kann mithilfe des Sonnenlichtes Vitamin D bilden
- Unterversorgung in Schweiz sehr häufig
- Stillende sollten täglich 15 µg* Vitamin D in Form von Tropfen einnehmen

* entspricht 600 I.E. (Internationalen Einheiten)



- Bestandteil von Schilddrüsenhormonen \Rightarrow wichtig für geistige und körperliche Entwicklung des Kindes
- Jod-Gehalt in MM abhängig von der Jod-Versorgung der Mutter
- Empfohlene Zufuhr (Schweiz): 250 μg / d
- LM enthalten nur geringe Mengen an Jod
 \Rightarrow jodiertes Speisesalz unverzichtbar



Jod-Zufuhr sicherstellen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Jodsalz enthält 25 mg Jod pro kg Salz
- Empfehlung: Verwendung von jodiertem Speisesalz, regelmässiger Verzehr von Milch, Milchprodukten, Meeresfisch, Brot und anderen LM mit jod. Speisesalz
- Keine generelle Supplementierung von Jod empfohlen, sondern nur bei Bedarf in Absprache mit Fachperson

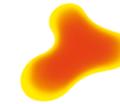
Omega-3 Fettsäuren



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind wichtig für Gehirnentwicklung
- Empfohlene Zufuhr: 500 mg /d DHA + EPA, in Stillzeit mindestens 200 mg / d DHA
- Quellen: fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Sardine, Sardellen), geringere Mengen in Baumnüssen und Rapsöl
- Deckung des Bedarfs: 1-2 x / Woche möglichst fettreichen Fisch sowie regelmässig Rapsöl und Nüsse
- Alternativ: Omega-3 Fettsäuren in Form von Kapseln

Inhalte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stillen
- Energie- und Nährstoffbedarf während der Stillzeit
- **Essen und Trinken während der Stillzeit**
 - Ausgewogen essen und trinken mit der Schweizer Lebensmittelpyramide
 - Mahlzeitenrhythmus und «optimaler Teller»
 - Allergien und Intoleranzen
 - Vegetarische und Vegane Ernährung
- Risiken vermeiden
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

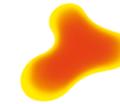
Schweizer Lebensmittelpyramide



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Getränke

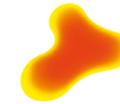


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Mindestens 2 Liter pro Tag
- Bevorzugt ungesüsste Getränke (Hahnen-, Mineralwasser, Früchte-, Kräutertee)

Koffein

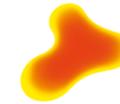


- Max. 200 mg Koffein / d
- Unbedenklich: 1-2 Tassen Kaffee oder 3-4 Tassen Schwarz- / Grüntee pro Tag

Lebensmittel	Koffeingehalt
200 ml Filterkaffee	90 mg
60 ml Espresso	80 mg
220 ml Tee	50 mg
355 ml Cola	40 mg
50 g Zartbitterschokolade	25 mg
50 g Vollmilchschokolade	10 mg

Quelle: www.eufic.org, 2015

Gemüse & Früchte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Täglich mindestens 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte
- Abwechslungsreich, möglichst in verschiedenen Farben
- Pro Tag kann 1 Portion durch 2 dl Saft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden

Beispiele für «5 am Tag»



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

	Verteilung auf 5 MZ*	Verteilung auf 4 MZ	Verteilung auf 3 MZ
Frühstück	Früchte im Müsli	Fruchtsaft	Frische Früchte** mit Joghurt
Znüni	Frucht	Frucht	-
Mittagessen	Gemüse im / zum Hauptgericht (z. B. Gemüse-Reis-Tofu-Pfanne)	Gemüse im / zum Hauptgericht (z. B. Spinat mit Kartoffeln und Fisch)	Salat als Vorspeise und Gemüse im /zum Hauptgericht (z. B. Spaghetti mit Tomatensauce und Reibkäse)
Zvieri	Gemüsesaft	-	-
Abendessen	Gemischter Salat als Beilage	Minestrone**	Gemüse zum Knabbern***

*MZ = Mahlzeit, **entspricht zwei Portionen Gemüse bzw. Früchte, ***z. B. Cherrytomaten, Gurkenscheiben, Rübli, Kohlrabistifte

Wie gross ist eine Portion?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Faustregel:

1 Portion

= 120g

= 1 Handvoll

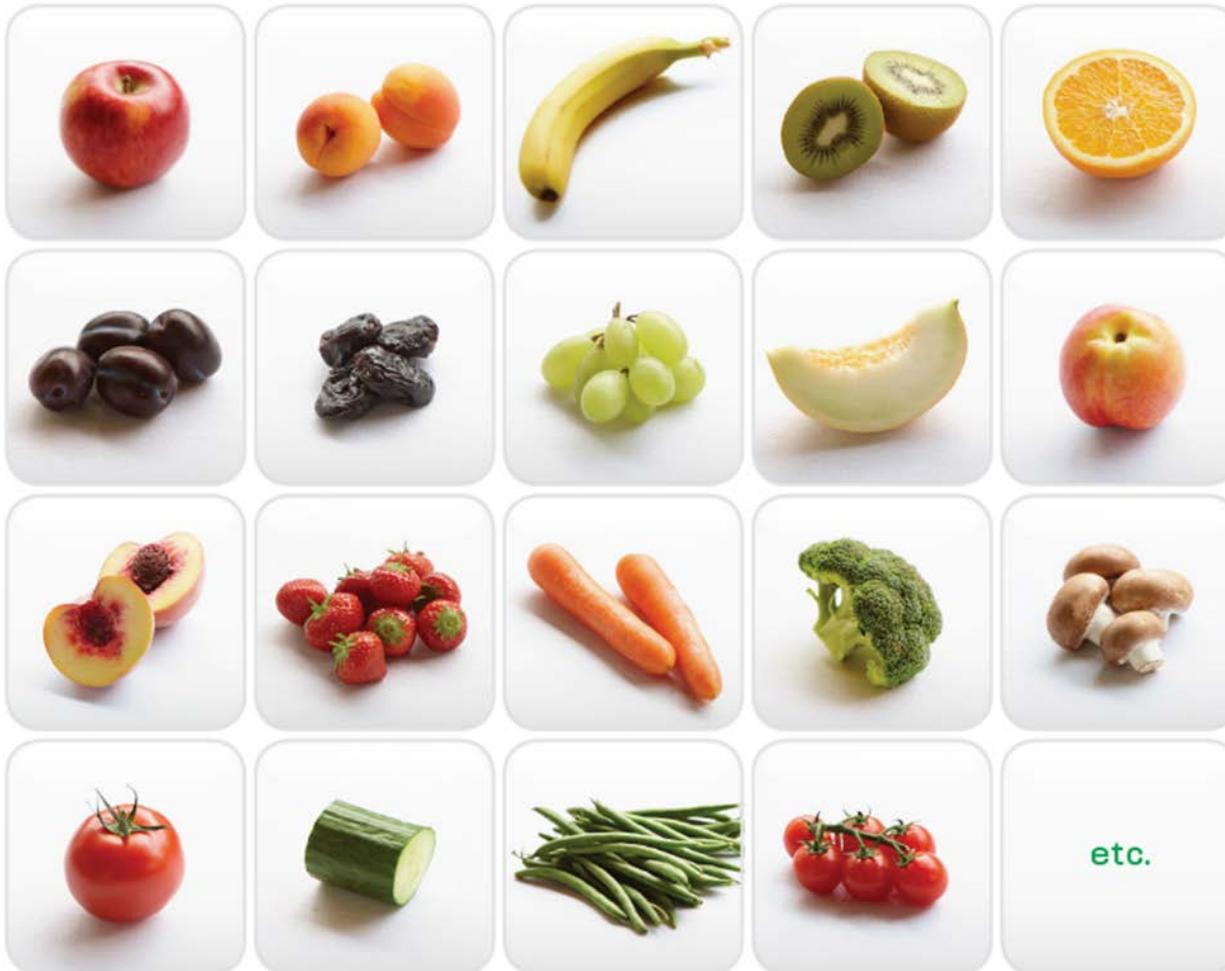


© Kanton Aargau

Wie gross ist eine Portion?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

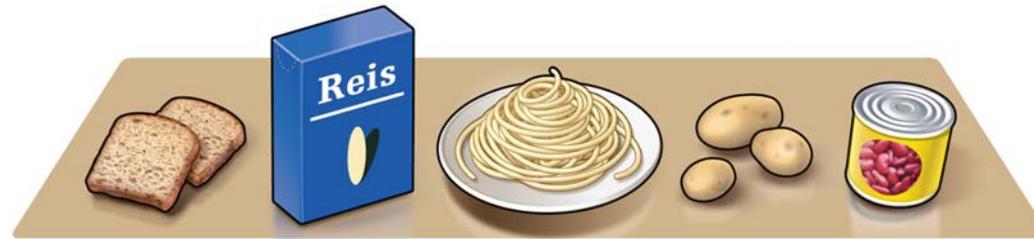


© Gesundheitsförderung Schweiz

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Täglich 3 - 4 Portionen
- Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen
- 1 Portion entspricht:
 - 75-125 g Brot / Teig oder
 - 60-100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder
 - 180-300 g Kartoffeln oder
 - 45-75 g Knäckebrötchen / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht)

Milch und Milchprodukte



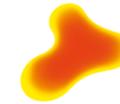
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Täglich 3 - 4 Portionen
- 1 Portion entspricht:
 - 2 dl Milch oder
 - 150-200 g Joghurt/ Quark/ Hüttenkäse/ andere Milchprodukte oder
 - 30 g Halbhart-, Hartkäse
 - 60 g Weichkäse

Milch / Milchprodukte

Tagesbeispiele



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mahlzeit	Beispiel mit 4 Portionen	Beispiel mit 3 Portionen
Frühstück	Milchkaffee (mit 2 dl Milch)	Naturjoghurt (1 Becher à 180 g) im Müsli
Znüni	Naturjoghurt (1 Becher à 180g) mit frischen Beeren	
Mittagessen	Reibkäse (30 g*) zu Spaghetti	
Zvieri		Latte Macchiato (3 dl)
Abendessen	Emmentaler (30 g*) zusammen mit Brot und Gemüse	Hüttenkäse (Packung à 150 g) im gemischtem Salat

*Grösse einer Zündholzschachtel

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu ...



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Täglich 1 Portion
- 1 Portion entspricht:
 - 100-120 g Fleisch/ Geflügel/ Fisch/ Tofu/ Quorn/ Seitan (Frischgewicht) oder
 - 2-3 Eier oder
 - 30 g Halbhart-, Hartkäse oder 60 g Weichkäse
 - 150-200 g Quark/ Hüttenkäse
- Zwischen diesen Proteinlieferanten abwechseln

Wochenbeispiel



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

	Proteinquelle	Mögliche Gerichte
Montag	Eier	Omeletten, Rührei, Spiegelei, Auflauf, hartgekochtes Ei
Dienstag	Fisch/ Meeresfrüchte	Gedämpfter Fisch, Salat mit Meeresfrüchten
Mittwoch	Tofu, Trockensoja	Geschnetzeltes, Gehacktes, Plätzli
Donnerstag	Käse (inkl. Quark, Hüttenkäse)	Kräuterquark zu Kartoffeln, Raclette, Fondue, Auflauf mit Käse überbacken, Hüttenkäse oder Käse im Salat
Freitag	Fisch/ Meeresfrüchte	s.o.
Samstag	Geflügel	Gebraten oder im Ofen gegart, Pouletstreifen im Salat
Sonntag	Fleisch	Braten, Steak, Saftplätzli, Gehacktes, Ragout

Vorsichtsmassnahmen bei tierischen Lebensmitteln



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Vorsichtshalber kein Wildfleisch
- Kein Marlin (Speerfisch), Schwertfisch, Hai, Ostseelachs und Ostseehering
- Frischen Thunfisch und ausländischen Hecht max. 1x pro Woche

Öle, Fette & Nüsse



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Täglich 2-3 Esslöffel (20-30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl
- Pro Tag 1 Portion (20-30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne
- Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag)

Welches Öl für welchen Zweck?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Verwendungszweck	Öl bzw. Fett
Für die kalte Küche	Rapsöl (kaltgepresst oder raffiniert), Leinöl, Olivenöl (nativ oder raffiniert), Baumnussöl, Weizenkeimöl, Sojaöl u.a.
Für die Zubereitung bei niedrigen Temperaturen	Rapsöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert) u.a.
Für die Zubereitung bei hohen Temperaturen	HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl
Zum Backen	Rapsöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert), HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl, Butter, Margarine
Als Streichfett	Butter, Margarine

Süßes & Salziges



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Süßigkeiten, gesüsste Getränke und salzige Knabbereien mit Mass geniessen (1 Portion am Tag)
- Chininhaltige Getränke möglichst vermeiden
- Keine Energy Drinks

Wie gross ist eine Portion?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



2-3 dl
Süssgetränk

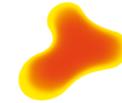


1 Reihe
Schokolade



20-30 g
Chips

Alkoholische Getränke



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Alkohol geht in die Muttermilch über
- Schädigung der kindlichen Nervenzellen möglich
- Stillende sollten alkoholische Getränke meiden

Inhalte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stillen
- Energie- und Nährstoffbedarf während der Stillzeit
- Essen und Trinken während der Stillzeit
 - Ausgewogen essen und trinken mit der Schweizer Lebensmittelpyramide
 - **Mahlzeitenrhythmus und «optimaler Teller»**
 - Allergien und Intoleranzen
 - Vegetarische und Vegane Ernährung
- Risiken vermeiden
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

Mahlzeitenrhythmus



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- 3 - 5 Mahlzeiten pro Tag
 - z. B. 3 Hauptmahlzeiten + 2 kleine Zwischenmahlzeiten
- eigenen Rhythmus finden und bewusst essen
- Vorteile von mehreren kleinen Mahlzeiten:
 - Weniger Heisshunger und anschliessendes Überessen
 - Weniger unbewusstes Snacking
 - Mehrbedarf an Energie sowie Umsetzung der Empfehlungen (z. B. «5 am Tag») ist einfacher zu erreichen

Optimaler Teller



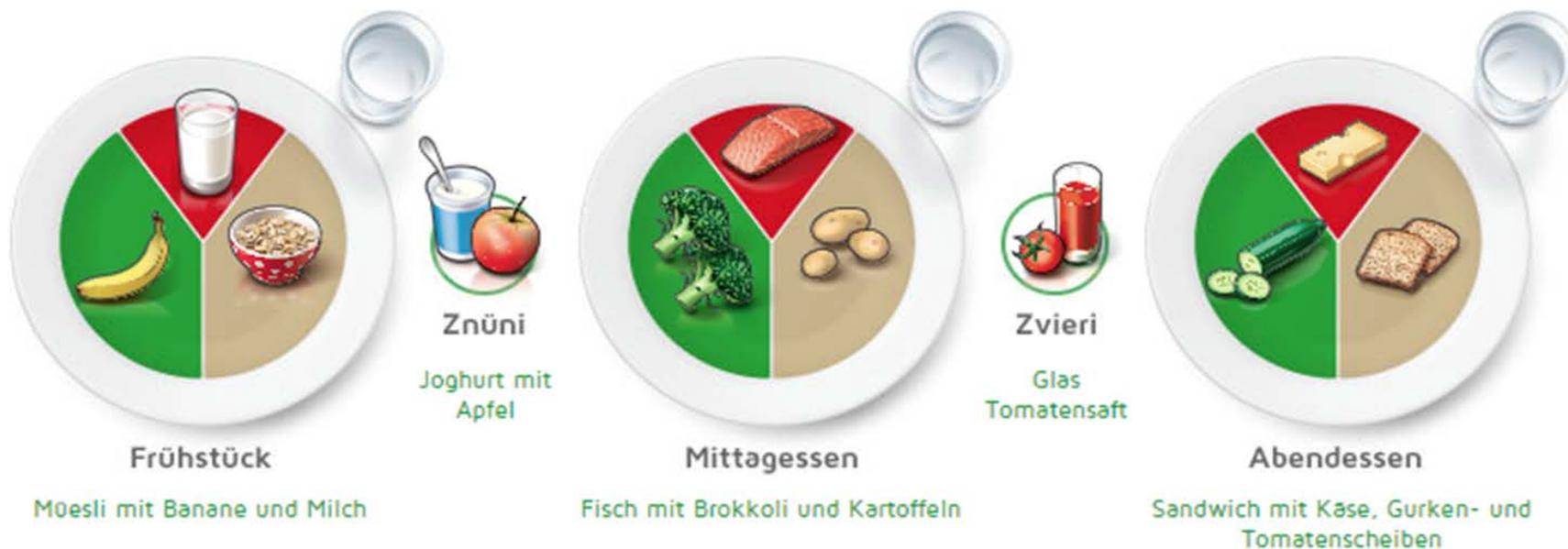
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Tagesbeispiel mit 5 Mahlzeiten



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Zusätzlich wegen des erhöhten Bedarfs an Energie (+500 kcal) während der Stillzeit:



Nüsse zum Müsli



Brot und Käse zum Zvieri

Inhalte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stillen
- Energie- und Nährstoffbedarf während der Stillzeit
- Essen und Trinken während der Stillzeit
 - Ausgewogen essen und trinken mit der Schweizer Lebensmittelpyramide
 - Mahlzeitenrhythmus und «optimaler Teller»
 - **Allergien und Intoleranzen**
 - Vegetarische und Vegane Ernährung
- Risiken vermeiden
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

Allergien und Intoleranzen

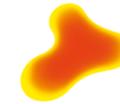


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Stillende mit diagnostizierter Allergie / Intoleranz

- Lebensmittel meiden, die erwiesenermassen nicht vertragen werden
- Alternativen suchen und Nährstoffversorgung sicherstellen
- Beratung bei qualifiziertem/r Ernährungsberater/in
- Einnahme von Medikamenten nach ärztlicher Absprache

Allergieprävention im Säuglingsalter (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Mindestens 4-6 Monate ausschliesslich stillen
- Beikost: frühestens zu Beginn des 5. Monats und spätestens zu Beginn des 7. Lebensmonats.
- Gleichzeitig weiterstillen
- Keine Lebensmittel vorsorglich meiden
- Stillende: 1-2x / Woche möglichst fettreichen Meeresfisch,
Säugling: ab und zu fettreichen Fisch

Allergieprävention im Säuglingsalter (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Rauchfreie Umgebung (aktiv und passiv)
- Wohnung: feuchte Stellen und Schimmel meiden / behandeln, schadstoffarme Farben und Lacke verwenden, Räume mehrmals täglich gut lüften
- Bei Familien mit bestehender Allergie: keine Katzen oder felltragende Tiere neu aufnehmen
- Impfungen entsprechend Impf-Plan
- Übergewicht beim Kind vermeiden

Inhalte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stillen
- Energie- und Nährstoffbedarf während der Stillzeit
- Essen und Trinken während der Stillzeit
 - Ausgewogen essen und trinken mit der Schweizer Lebensmittelpyramide
 - Mahlzeitenrhythmus und «optimaler Teller»
 - Allergien und Intoleranzen
 - **Vegetarische und Vegane Ernährung**
- Risiken vermeiden
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

Vegetarische Ernährung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Verzicht auf Fleisch (inkl. Geflügel) und Fisch
- Ovo-lacto-vegetarische Ernährung (inkl. Eier und Milchprodukte) in der Stillzeit möglich. Voraussetzungen:
 - Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
 - Zur Proteinversorgung: z. B. Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Tofu, Sojafleisch, Seitan, Quorn
 - Eisenaufnahme verbessern \Rightarrow gleichzeitig Vit. C-reiche LM
 - Auf Vit. B12-Zufuhr achten
 - Supplemente: Omega-3-FS, Vitamin D. Bei Bedarf weitere Nährstoffe in ärztlicher Absprache

Vegane Ernährung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Verzicht auf alle tierische Produkte: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Honig
- Möglicher Mangel an Energie, Protein, Omega-3, Vit. B2, Vit. B12, Vit. D, Eisen, Zink, Calcium, Jod
- Voraussetzungen für eine vegane Ernährung:
 - Vertieftes Ernährungswissen
 - Unbedingt Supplemente (z. B. Vit. B12, Omega-3), ggf. angereicherte LM
 - Überprüfung der Nährstoffversorgung durch Arzt bzw. Ärztin
 - Qualifizierte Ernährungsberatung

Inhalte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stillen
- Energie- und Nährstoffbedarf während der Stillzeit
- Essen und Trinken während der Stillzeit
 - Ausgewogen essen und trinken mit der Schweizer Lebensmittelpyramide
 - Mahlzeitenrhythmus und «optimaler Teller»
 - Allergien und Intoleranzen
 - Vegetarische und Vegane Ernährung
- **Risiken vermeiden**
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

Risiken vermeiden



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Belastete Lebensmittel meiden bzw. einschränken (best. Fischarten, Wild)
- Koffeinhaltige Getränke moderat geniessen
- Chininhaltige Getränke möglichst meiden
- Keine Energy Drinks
- Alkoholischen Getränke meiden
- Auf Rauchen verzichten, auf rauchfreie Umgebung achten
- Keine Drogen
- Medikamente nach ärztlicher Absprache

Inhalte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stillen
- Energie- und Nährstoffbedarf während der Stillzeit
- Essen und Trinken während der Stillzeit
 - Ausgewogen essen und trinken mit der Schweizer Lebensmittelpyramide
 - Mahlzeitenrhythmus und «optimaler Teller»
 - Allergien und Intoleranzen
 - Vegetarische und Vegane Ernährung
- Risiken vermeiden
- **Das Wichtigste im Überblick**
- Weiterführende Informationen

Das Wichtigste im Überblick

(1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stillen hat viele Vorteile für Mutter und Kind
- Idealerweise vier bis sechs Monate ausschliesslich stillen. Während der Beikost-Einführung weiterstillen.
- Ausgewogen und abwechslungsreich essen und trinken nach der Schweizer Lebensmittelpyramide
- Auf ausreichende Zufuhr an Jod und Omega-3-Fettsäuren achten. Vit. D supplementieren.
- Koffein moderat geniessen
- Vorsicht bei best. Lebensmitteln und Substanzen (z. B. Tabak, Alkohol, Schadstoffe in bestimmten Fischen)

Das Wichtigste im Überblick (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Süßes & Salziges: In kleinen Mengen

Öle, Fette & Nüsse: Täglich 2-3 EL Pflanzenöl und kleine Handvoll Nüsse. Butter / Margarine sparsam.

Milchprodukte: Täglich 3 - 4 Portionen
Fleisch, Fisch, Eier & Tofu: Täglich 1 Portion

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte:
Täglich 3-4 Portionen

Gemüse & Früchte: Täglich mind. 5 Portionen

Getränke: Täglich mind. 2 Liter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SOE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Inhalte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stillen
- Energie- und Nährstoffbedarf während der Stillzeit
- Essen und Trinken während der Stillzeit
 - Ausgewogen essen und trinken mit der Schweizer Lebensmittelpyramide
 - Mahlzeitenrhythmus und «optimaler Teller»
 - Allergien und Intoleranzen
 - Vegetarische und Vegane Ernährung
- Risiken vermeiden
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

Weiterführende Informationen (1/6)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Broschüre «Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit»

- Deutsch, Französisch, Italienisch
- Kurzfassung (Leporello) auf Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch / Kroatisch / Bosnisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch
- Herausgegeben vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
- Download: www.blv.admin.ch
- Bestellung: info@blv.admin.ch, Tel. 058 463 30 33

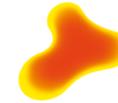
Weiterführende Informationen (2/6)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
www.sge-ssn.ch
- Merkblatt «**Ernährung während der Stillzeit**»
www.sge-ssn.ch/unterlagen

Weiterführende Informationen (3/6)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
www.sggg.ch
- aha! Allergiezentrum Schweiz
www.aha.ch
- Schweizerischer Hebammenverband
www.hebamme.ch
- Mütter- und Väterberatung
www.sf-mvb.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP
www.swiss-paediatrics.org

Weiterführende Informationen (4/6)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Stillförderung Schweiz
www.stillfoerderung.ch
- Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC
www.stillen.ch
- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE
www.svde-asdd.ch
- Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz
www.gesundheitsfoerderung.ch

Weiterführende Informationen (5/6)y



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Ernährungsberatung

- Beratung durch gesetzlich anerkannte Ernährungsberater/innen*:

Adressen unter www.svde-asdd.ch

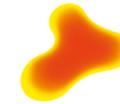
- Ernährungsberatung und Fitnesskurse**:

www.buggyfit.ch

* bei ärztlicher Verordnung werden die Kosten für die Ernährungsberatung von der Krankenkasse übernommen

** in den meisten Städten kostenlos

Weiterführende Informationen (6/6)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Schweizerisches Rotes Kreuz:
Portal für mehrsprachige Informationen zu Gesundheitsfragen
www.migesplus.ch

Projekt Miapas – in Zusammenarbeit mit:



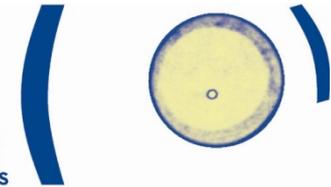
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



kinderärzte.schweiz

Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire
Associazione professionale dei pediatri di base

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spenderas



**gynécologie
suisse**

Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

**SCHWEIZERISCHER FACHVERBAND
MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG**



BSS Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC
ASCL Association suisse des consultantés en lactation IBCLC
ASCA Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC
ASCMT Associazion svizra da cusvegliadras per mammas che tezzan IBCLC



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

**dialog
Dialogue
Dialogo**

integration
intégration
integrazione

unicef

Schweiz Suisse Svizzera