

Schwangerschaft Stillzeit
 Beikostalter Kleinkindalter
 Unverträglichkeiten bei Kindern
 Teenager Schönheit von innen
 Brainfood Wechseljahre 75+



Teil 2: Stillzeit

FREUDE AM ESSEN

Im zweiten Teil unserer Jahresserie „Life Food“ geht es um die Ernährung während der **STILLZEIT**. Mutter und Kind haben eine enge, innige Verbindung und essen auch dasselbe. Die Frage ist also: müssen deshalb in der Stillzeit bestimmte Lebensmittel gemieden werden?



EINSCHRÄNKUNGEN ADÉ?

Die gute Nachricht vorweg, in der Stillzeit sind keine allgemeingültigen Einschränkungen notwendig. Stehen Lebensmittel am Speiseplan der stillenden Mutter, auf die das Baby empfindlich reagiert, dann sollten sie gemieden werden. Doch das ist zum Glück nur selten der Fall. Die meisten gesunden Lebensmittel werden auch von Babys gut vertragen.

ENDLICH ESSEN FÜR 2?

Das Baby wird in der Stillzeit durch die Muttermilch mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Für die Milchproduktion arbeitet der Körper auf Hochtouren und so steigt der zusätzli-

INFO

che Energiebedarf an. Sogar mehr als in der Schwangerschaft. Insgesamt benötigen Mütter, die ausschließlich stillen, 525-635 kcal pro Tag zusätzlich. Das entspricht in etwa 1 Scheibe Vollkornbrot mit Käse und einer Schüssel Müsli mit Joghurt und Obst oder 1 Vollkornweckerl mit Hüttenkäse und Gemüse und einer 1 Packung Buttermilch mit Obst. Wenn das Baby zu Essen beginnt und nur mehr teilweise gestillt wird, halbiert sich die zusätzliche tägliche Kalorienzufuhr auf 285 kcal pro Tag.

Unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. In jedem Lebensabschnitt haben wir andere Ernährungsbedürfnisse. In unserer neuen 10 teiligen Serie „Life Food“ zeigen wir, wie man sich in jeder Lebenslage und jedem Alter richtig ernährt, um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten bzw. zu steigern.



CURRY

mit Lachs & Avocado
S. 100



LIFE EATING

Bestens versorgt!

Muttermilch liefert dem Säugling in den ersten 4 Monaten alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Deshalb ist es besonders wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, denn nicht nur der Energiebedarf auch der Nährstoffbedarf ist jetzt etwas höher als in der Schwangerschaft. Neben Vollkornprodukten und Obst, soll besonders viel Gemüse & Hülsenfrüchte auf dem täglichen Speiseplan stehen – insgesamt am besten 4 Portionen, also 4 Händevoll.

Aufgrund der Milchproduktion braucht der Körper in der Stillzeit auch mehr Eiweiß. Der zusätzliche tägliche Bedarf kann durch 400 g fettarmen Joghurt, 2 Eier, 70 g Lachs oder 165 g gegarte Hülsenfrüchte gedeckt werden. Auch der tägliche Bedarf an gesunden Fetten, wie Omega-3-Fettsäuren, ist erhöht. Diese stehen nämlich mit der geistigen Entwicklung des Babys im Zusammenhang. Gute Quellen dafür sind: Lachs, Forelle, Saibling, Hering oder Raps-, Soja-, Walnuss- und Leinöl.

VIELFALT GENIESSEN

In der Stillzeit werden über die Muttermilch die Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen beim Baby geprägt. Geruch und Geschmacksinn sind abhängig von der mütterlichen Ernährung. Daher ist eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen unterschiedlichen Geschmackseindrücken in dieser Zeit besonders wichtig.

Genusst!

Grundsätzlich gibt es keine zu meidenden Lebensmittel, wie etwa Kohl, Zwiebel oder Knoblauch. Jedes Baby ist anders. Wenn es innerhalb von 24 Stunden ungünstig auf ein Lebensmittel reagiert, soll es natürlich vom Speiseplan gestrichen werden. Aber je mehr unterschiedliche Lebensmittel das Baby kennenlernt, sofern es sie gut verträgt, desto besser.

STILLEN MACHT DURSTIG!

Stillen macht nicht nur hungrig, sondern auch durstig. Stillende sollen regelmäßig trinken, idealerweise 2 Liter am Tag. Gute Durstlöcher sind Leitungswasser, stilles oder prickelndes Mineralwasser, ungesüßte Fruchtees oder sehr stark verdünnte 100% ige Obst- und Gemüsesäfte (Verhältnis 1:3). Am besten es steht immer ein Glas Wasser bereit, auch in der Nacht und während des Stillens. Auf Alkohol soll während der Stillzeit verzichtet werden, da er in die Muttermilch übergeht und sich auch das Baby an den Geschmack gewöhnen kann. Wenn Sie ausnahmsweise zu einem besonderen Anlass z.B. 1 Glas Sekt trinken wollen, dann sollte bis zur nächsten Stillmahlzeit genügend Zeit vergangen sein.

Achtsam ist hier nicht ganz richtig, denn eigentlich kann die Mami ja essen was sie will und soll nicht von vornherein auf etwas verzichten.

TIPP: Bei einer ausgewogenen und achtsamen Ernährung der Mutter sollte das Baby keine Verdauungsbeschwerden zeigen. Sollte Ihr Baby dennoch mal unter **Baumbrummen** oder Blähungen leiden bringt eine zarte Massage mit ätherisches Biofenchelöl Linderung. www.tiroler-kraeuterhof.com

Wie wärs mit bewusst anstatt achtsam?

life
FOOD
jahresthema
Teil 2 von



CHILI CON CARNE

mit Maischips, gesalzenen
Cashew-Kernen & geriebener Käse
S. xx

INFO: Rotes Fleisch und Kichererbsen sind eine gute Eiweiß- und Eisenquelle. Mit einer Portion Chili con Carne decken sie bereits weitgehend Ihren Tageseiweißbedarf ab.

TIPP:
Bereiten Sie gleich eine größere Menge zu und frieren Sie diese ein. Auch gekühlt hält es sich für 2-3 Tage.

ONE POT CURRY

mit Lachs & Avocado



Für 4 Personen

1 Würfel Gemüsebrühe

- 2 TL Gemüse-Suppenpulver
- 2 EL Currypulver
- 1 EL Kreuzkümmel gemahlen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- 250 g Basmati-Reis
- 2 Lachsfilets je 125 g
- 300 ml Kokosmilch

Bitte
ändern zu
250 g
Lachsfilet

- 50 g Bananenchips
- Salz, Pfeffer
- 2 Avocados
- 1 EL Sesam schwarz

1. 600 ml heißes Wasser mit Gemüse-Suppenpulver, Currypulver und Kreuzkümmel verrühren. Frühlingszwiebeln putzen und samt Grün in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und fein hacken. Lachsfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Alles mit Basmati-Reis und 200 ml Kokosmilch in einen Topf geben und kurz aufkochen. Anschließend bei milder Hitze und geschlossenem Deckel solange köcheln lassen, bis der Reis gar ist (10-15 Minuten).

2. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Kokosmilch (100 ml) sowie zerkleinerte Bananenchips unterrühren.

3. Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch vorsichtig herausheben. In feine Streifen schneiden.

4. Curry auf Teller anrichten mit Avocado-streifen belegen und mit Sesam bestreuen.

⌚ 30 Min ★☆☆ Hobbykoch

INFO: Lachs und Avocado liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Avocado ist zudem ein reich an Magnesium, das gegen Wadenkrämpfe hilft. Mit 1 Portion wird die zusätzliche tägliche Eiweißportion bereits gedeckt.



Essen macht stark

Viele Mütter vergessen gerade in den ersten Monaten aufs Essen. Dabei macht es gerade in der Stillzeit doppelt Sinn sich ausgewogen zu ernähren. Kleine Zwischenmahlzeiten bringen Kraft und Energie. Nüsse und Trockenfrüchte sind nicht nur schnell verfügbar sondern auch ideal für unterwegs. Auf eine warme Hauptmahlzeit soll natürlich auch nicht vergessen werden, dafür eignen sich besonders One-Pot Gerichte, Eintöpfe oder Suppen.

Die Stillzeit ist eine sehr schöne Zeit. Mutter und Kind können die innige Phase gemeinsam genießen. Zudem kann nach den vielen Einschränkungen in der Schwangerschaft wieder die volle Lebensmittelvielfalt genossen werden.

Kostenlose Workshops & nähere Informationen auf www.richtigessenvonanfangen.at

Quellen: www.richtigessenvonanfangen.at

ONE POT CHILI CON CARNE

mit Maischips, gesalzenen Cashew-Kernen und geriebener Käse



Für 8 Personen

- 1 Zwiebel geschält und fein geschnitten
- 3 EL Rapsöl
- 700 g Rindsfaschiertes
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 kg gestückelte Tomaten aus der Dose

Dose

- 220 g Mais
- 220 g Kichererbsen
- Tabasco, Salz, Pfeffer
- 100 g geriebener Käse
- 30 g gesalzene Cashew-Kerne
- 1-2 Händevoll Maischips

1. Zwiebel in einem Topf Öl erhitzen und glasig dünsten. Faschiertes, gepressten Knoblauch, Tomatenmark und Paprikapulver hinzugeben, gut umrühren und für 3-5 Minuten anrösten. Tomaten zufügen und 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

2. Mais und Kichererbsen dazugeben. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer käftig abschmecken. 5 Minuten ziehen lassen.

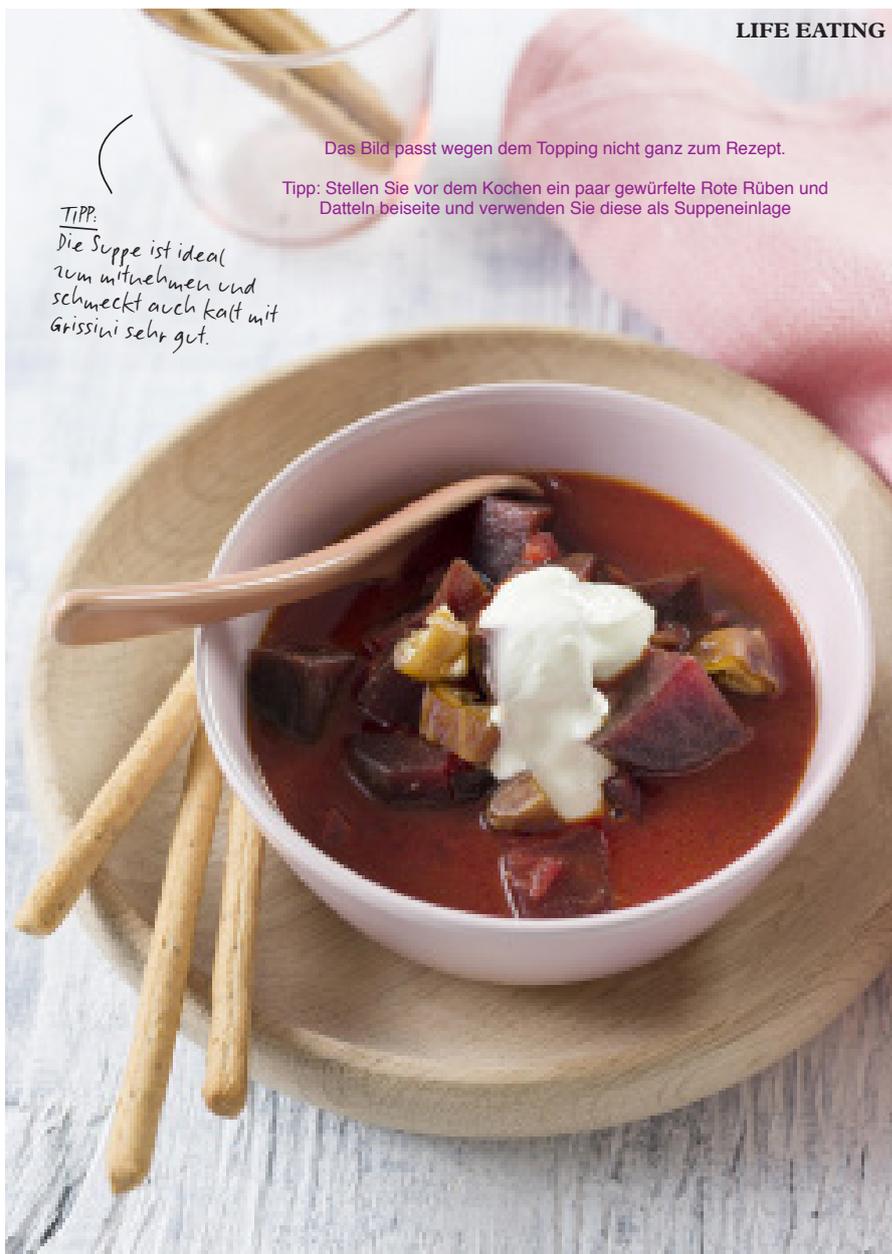
3. Mit Käse bestreuen und weitere 3 Minuten ziehen lassen, sodass der Käse etwas schmilzt. Vor dem Servieren mit gehackten Cashew-Kernen und Maischips bestreuen. Nach Belieben mit den restlichen Maischips servieren.

⌚ 30 Min ★☆☆ Hobbykoch

**BUCH
TIPP**

DIE HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE

von Ingeborg Stadlmann
Einfühlsame naturheilkundliche Begleitung zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit.
gesehen bei Thalia € 23,20



Das Bild passt wegen dem Topping nicht ganz zum Rezept.

Tipp: Stellen Sie vor dem Kochen ein paar gewürfelte Rote Rüben und Datteln beiseite und verwenden Sie diese als Suppeneinlage

TIPP:

Die Suppe ist ideal zum mitnehmen und schmeckt auch kalt mit Grissini sehr gut.

KRÄFTIGENDE ONE POT SOUP

mit Rote Rüben und Datteln

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 500 g Rote Rüben gekocht
- 50 g Datteln
- 3 EL Sojaöl
- 1 TL Ingwer gemahlen
- 1 EL Mehl
- 250 ml Gemüsesaft
- 2 TL Gemüsesuppen-Pulver 1 Würfel Gemüsebrühe
- 1-2 TL Tafelkren
- Salz, Pfeffer
- 1 Becher Sauerrahm

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Rote Rüben in mundgerechte Stücke schneiden. Datteln entsteinen und fein schneiden.

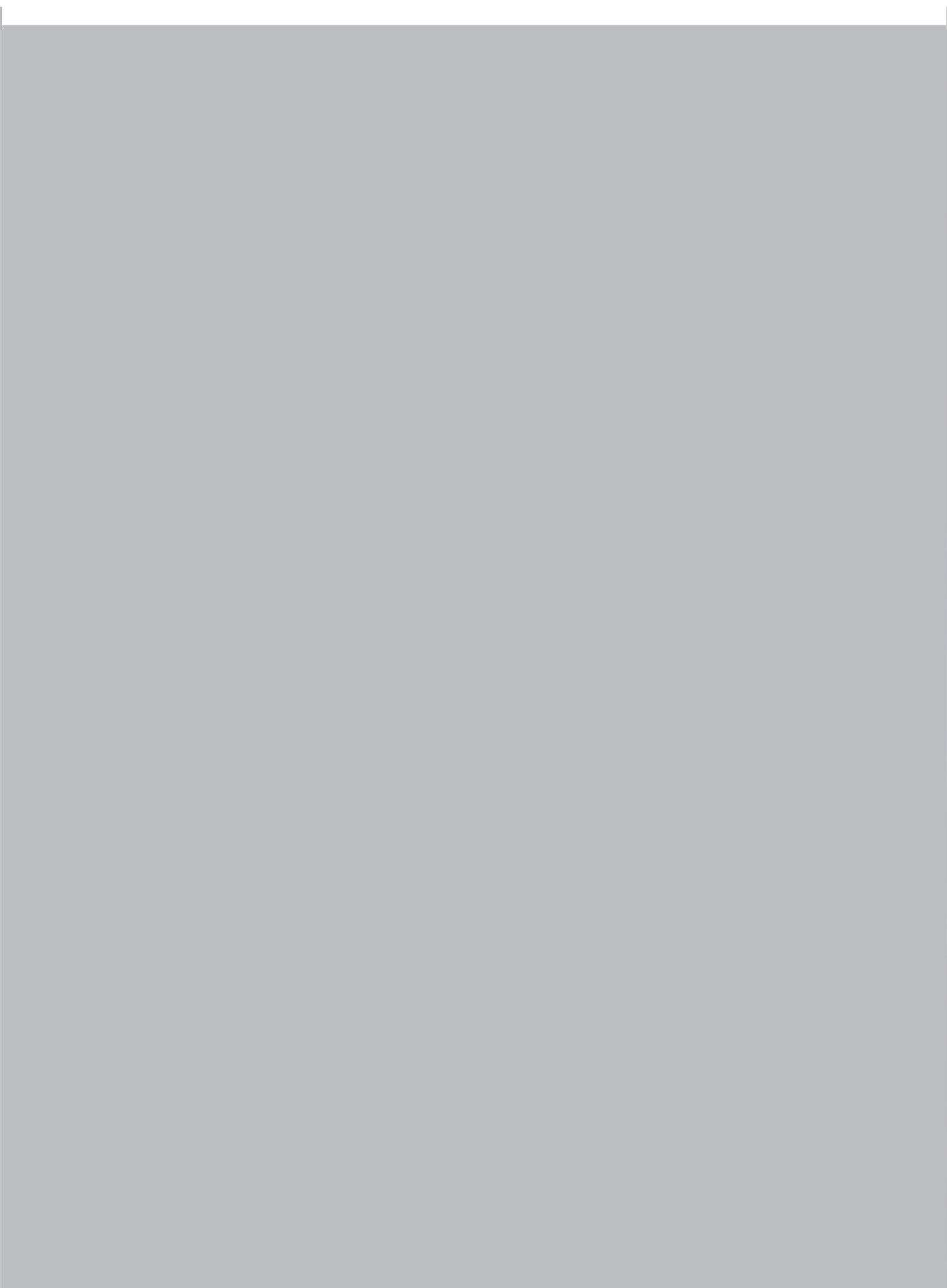
2. Öl in einem hohen Topf erhitzen, Zwiebel glasig dünsten. Gemüse samt Datteln hinzugeben, mit Ingwer und Mehl bestäuben und 1 Minuten anrösten.

3. Mit Gemüsesaft und 300 ml Wasser ablöschen. Gemüsesuppe einrühren. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Suppe servieren und mit jeweils 1 EL Sauerrahm servieren.

⌚ 30 Min ★☆☆ Hobbykoch

INFO: Rote Rüben sind sehr reich an Mineralstoffen, insbesondere Folsäure und Eisen (wichtig für die Blutbildung). Der Gemüsesaft selbst liefert nochmals zusätzlich wertvolle Vitamine. Rapsöl beinhaltet wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Datteln Calcium.



ONE SWEET POT KOKOS-MILCHREIS

mit getrockneter Mango

Für 4 Personen

- 550 ml Milch
- 250 ml Kokosmilch
- Mark von Vanilleschote
- 200 g Reisflocken
- 100 g getrocknete Mango
- 40 g Kokoschips

1. Milch, Kokosmilch, Vanillemark, Vanilleschote und Reisflocken zum Kochen bringen. Für 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Von der Flamme ziehen und für weitere 5 Minuten quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit Mango fein schneiden. Vanilleschoten aus dem Milchreis nehmen.

3. Kokos-Milchreis in Schüssel füllen und mit Mangostücke sowie Kokoschips bestreut servieren.

© 20 Min ★☆☆ Hobbykoch

INFO: Milch liefert wichtiges Calcium, das für die Stärkung der Knochen zuständig ist.

TIPP: Schmeckt auch sehr gut mit Rosinen.

in der nächsten Ausgabe:
Teil 3: beikostalter