

PRESSEINFORMATION

Gut versorgt durch die Stillzeit

Österreichische Stillwoche: Ernährungstipps für Mutter und Baby

Graz, 27. September 2023 – Seit 1991 wird die österreichische Stillwoche – eine Initiative der WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) – von 1. bis 7. Oktober zelebriert. Aus diesem Anlass will das Grazer Unternehmen Promedico einmal mehr auf eine bedarfsgerechte Ernährung während der Stillzeit hinweisen. Denn das Baby wird über die Muttermilch mitversorgt, wodurch es besonders wichtig ist, dass Mamas auf sich selbst und ihren Nährstoff-Status achten. Welche Spurenelemente, Vitamine und Mineralien unbedingt berücksichtigt werden sollten und wie ein Mehrbedarf gedeckt werden kann, erklärt Tina Werner, Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations®.

Die Muttermilch ist ein wahres Superfood, denn sie liefert dem Baby alle Nährstoffe, die es braucht. Voraussetzung dafür ist, dass die Mutter selbst ausreichend versorgt ist. „Geht es um die Versorgung eines Neugeborenen, handelt der Körper jedoch nach dem Motto: ‚Das Kind kommt zuerst!‘ Dadurch steigt der Energie- und Nährstoffbedarf der Mutter an und liegt bei einigen Mikronährstoffen sogar höher als in der Schwangerschaft selbst“, weiß Tina Werner, Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations®. Ein ausgewogener und abwechslungsreicher Speiseplan mit ausreichend Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten sowie eiweiß- und eisenhaltigen Lebensmitteln ist die Basis für das Wohlbefinden von Mutter und Kind. Es gibt aber einige Vitamine und Mineralstoffe, die es in dieser Lebensphase besonders zu berücksichtigen gilt:

- **Vitamin A & E**

Vitamin E wird zum Aufbau von Zellmembranen und Vitamin A für das Wachstum und die Entwicklung von Zellen benötigt. Besonders Frauen, die länger als vier Monate stillen, sollten auf eine gute Versorgung mit Vitamin A achten. Denn mit dem Wachstum steigt der Bedarf des Neugeborenen an. Um diesen Mehrbedarf zu decken und Defizite zu vermeiden, sollte die Vitamin-A-Aufnahme um 0,7 mg/Tag auf 1,3 mg/Tag erhöht werden.

- **B-Vitamine, darunter Folsäure (Folat), B1, B2, B3 (Niacin) und B12**

Diese B-Vitamine unterstützen den Energiestoffwechsel - Vitamin B12, B2 und Folat unterstützen außerdem die Blutbildung und Folat sorgt dafür, dass sich Zellen richtig teilen und Wachstumsprozesse richtig ablaufen können. B-Vitamine sind außerdem für das psychische Gleichgewicht von großer Bedeutung. Der Bedarf liegt in der Stillzeit sogar höher als in der Schwangerschaft: Bei Vitamin B1 erhöht sich der Bedarf um 0,3 mg/Tag, bei B2

PROMEDICO

um 0,4 mg/Tag, bei Vitamin B3 um 4 mg/Tag, bei Vitamin B12 um 1,5 µg/Tag und bei Folat um 150 µg /Tag.

- **Eisen**

Obwohl der Eisenbedarf in der Stillzeit nicht so hoch ist wie in der Schwangerschaft, sollten täglich mindestens 20 mg Eisen über die Ernährung zugeführt werden, um den Eisenverlust während der Schwangerschaft und Geburt auszugleichen. Gute Quellen dafür sind beispielsweise Haferflocken, Vollkornbrot, Linsen, Brokkoli und vor allem Fleisch. Zudem ist es wichtig, auf eine ausreichende Vitamin-C-Zufuhr zu achten, um die Eisenaufnahme zu fördern.

- **Omega-3-Fettsäuren**

Die Omega-3-Fettsäure DHA spielt eine wesentliche Rolle für die Gehirn- und Sehfunktion, da die Entwicklung dieser Organe nach der Geburt noch nicht abgeschlossen ist. DHA ist vor allem in Fisch und einigen Algen enthalten. Deshalb sollten diese Lebensmittel mindestens zwei Mal pro Woche auf dem Teller landen.

„Nahrungsergänzungsmittel können eine gesunde Basisernährung optimal ergänzen. Dabei ist es unerlässlich, den individuellen Bedarf der Stillenden zu kennen, damit gezielt jene Mikronährstoffe supplementiert werden, die der Körper benötigt“, so Werner. Der Nährstoff-Status kann mittels einer Mikro-Nährstoffanalyse bestimmt werden. Die Muttermilch ist so viel mehr als „nur“ Babynahrung. Sie sorgt für eine gesunde Entwicklung des kleinen Lebens und schützt es vor Krankheiten und Infektionen. Für die Milchproduktion selbst ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr essenziell. Tabu sind Nikotin, Alkohol und andere giftige Stoffe, da diese über die Muttermilch an das Baby weitergegeben werden.

Fotos honorarfrei abdruckbar ©

Bild 01: Gut versorgt durch die Stillzeit © Unsplash

Bild 02: Tina Werner, Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations® © Promedico

Über Promedico

Pioniergeist und Innovation sind fest in den Unternehmenswerten verankert. Das begann bereits vor über 20 Jahren, als Promedico die Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® nach Österreich holte. Pure Encapsulations® bietet ein breites Sortiment an reinen Mikronährstoffen und vereint Erfahrung, Expertise und geprüfte Qualität in jeder Kapsel. Und sonst nichts. Mit diesem Schritt und einer Vision legte das Grazer Unternehmen den Grundstein für Mikronährstoffe in herausragender Qualität auf dem europäischen Markt, die Leidenschaft für das Thema Gesundheit und hochwertige Produkte. Promedico ist seitdem exklusiver Vertriebspartner der Premium-Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations für Österreich und Deutschland und wagte im Laufe der Jahre immer wieder, neue Strategien auszuprobieren. Heute zählt das Unternehmen rund 140 Mitarbeiter und ist damit ein wertvoller Bestandteil des Wirtschaftsstandortes Graz.

PROMEDICO

Rückfragehinweis:

Himmelhoch PR, Text und Event

Maja Kirbis

Wohllebengasse 4/6+7, A-1040 Wien

Phone: +43 676 774 5155

E-Mail: maja.kirbis@himmelhoch.at

pro medico Handels GmbH

Cindy Thonhauser

Liebenauer Tangente 6, 8041 Graz

Phone.: +43 664 620 09 50

E-Mail: presse@promedico.at