

Ernährung in der Stillzeit – Kurzfassung

Alle Einzelheiten sowie den Überblick über die verwendete Literatur der nachfolgenden Inhalte ist der Langfassung „Ernährung in der Stillzeit (2026) – Langfassung“ zu entnehmen (www.richtigessenvonanfangan.at - Copyright© AGES, BMASGPK & DVSV). Die vorliegende Kurzfassung des Dokuments „Ernährung in der Stillzeit (2026) – Langfassung“ stellt einen pragmatischen Extrakt für die tägliche Arbeit dar. In diesem Dokument finden Sie die zusammengefassten Inhalte sowie die wichtigsten Tabellen und Abbildungen zu „Ernährung in der Stillzeit“. Das Ziel der Lang- und Kurzfassung zu „Ernährung in der Stillzeit“ besteht darin einheitliches Wissen zu vermitteln, das Bewusstsein zu bilden und praktische Informationen zur gesunden Ernährung während der Stillzeit bereit zu stellen. Es richtet sich an Expert:innen, insbesondere an Fachexpert:innen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“.

Weitere Informationen zur Ernährung für Stillende und dem Programm „Richtig essen von Anfang an!“ finden Sie auf der Homepage www.richtigessenvonanfangan.at.

Inhalt

Nährstoff- und lebensmittelbezogene Informationen	1
Energie, energieliefernde Nährstoffe und Wasser.....	1
Mikronährstoffe.....	3
Lebensmittelbezogene Informationen	6
Vegetarische und vegane Ernährung	7
Achtung: Alkohol, Nikotin und Koffein	7
Übergang von Nährstoffen, Geschmacks- und Aromastoffen in die Muttermilch.....	8
Gewichtsabnahme der Stillenden nach der Geburt und Bewegung	8
Allergieprävention	8
Allgemeine Hygieneregeln und sicher Kochen	8
Anhang	11
Impressum.....	12

Nährstoff- und lebensmittelbezogene Informationen

In der Stillzeit sind eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie regelmäßige Mahlzeiten wichtig, um Mutter und Kind ausreichend mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Stillende haben gegenüber Nicht-Stillenden einen etwas höheren Energiebedarf. Auch die wünschenswerte Zufuhr an Protein und Flüssigkeit ist erhöht. Zudem ist der Bedarf an einigen Vitaminen sowie Mengen- und Spurenelementen in der Stillzeit im Vergleich zu Nicht-Stillenden erhöht. Hierzu zählen die Vitamine A, B₁, B₂, Niacin, B₆, Folsäure, B₁₂, C, E, Pantothensäure und Biotin sowie das Mengenelement Kalium und die Spurenelemente Jod, Zink und Selen. Im Vergleich zum letzten Drittel der Schwangerschaft sind die Vitamine A, B₁₂, C, E, Pantothensäure und Biotin sowie die Mengen- und Spurenelemente Kalium, Jod, Zink und Selen in der Stillzeit erhöht. Bei Calcium und Phosphor besteht nur bei unter 19-Jährigen, die stillen ein erhöhter Bedarf.

Energie, energieliefernde Nährstoffe und Wasser

Die Richtwerte für die **Energiezufuhr** liegen bei Frauen im Alter von 15 bis unter 51 Jahren, je nach Alter und PAL-Wert¹, zwischen 1.800 kcal und 2.600 kcal pro Tag (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1 Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr bei Frauen in kcal/Tag bzw. MJ/Tag

Alter	PAL-Wert 1,4 (kcal/MJ) (geringe körperliche Aktivität)	PAL-Wert 1,6 (kcal/MJ) (mittlere körperliche Aktivität)	PAL-Wert 1,8 (kcal/MJ) (hohe körperliche Aktivität)
15 – <19 Jahre	2.000/8,4	2.300/9,6	2.600/10,9
19 – <25 Jahre	1.900/7,9	2.200/9,2	2.500/10,5
25 – <51 Jahre	1.800/7,5	2.100/8,8	2.400/10

Als Richtwert für die zusätzliche Energiezufuhr wird bei **ausschließlichem Stillen** während der ersten vier bis sechs Monate ein Wert von **500 kcal/Tag** angegeben.

Tabelle 2 Berechnung des Richtwerts für den zusätzlichen täglichen Energiebedarf bei ausschließlichem Stillen während der ersten 4 bis 6 Monate

Energieverbrauch für die Milchproduktion ^{a)} ohne Berücksichtigung der energetischen Effizienz	Energieverbrauch bei einer energetischen Effizienz von 80 % für die Milchproduktion	Energie-mobilisation aus Gewebe-speichern ^{b)}	Zusätzlicher Energieverbrauch bei ausschließ-lichem Stillen in den ersten 4 bis 6 Monaten	Richtwert für die zusätzliche Energiezufuhr bei ausschließlichem Stillen in den ersten 4 bis 6 Monaten (gerundet)
525 kcal/d	656 kcal/d	170 kcal/d	486 kcal/d	500 kcal/d
2,24 MJ/d	2,79 MJ/d	0,72 MJ/d	2,07 MJ/d	2,1 MJ/d

a) Bei einer durchschnittlich produzierten Milchmenge von 750 ml/Tag und einem Energiegehalt der Muttermilch von 70 kcal/100 ml.

b) Während der Stillzeit können in den ersten sechs Monaten nach der Geburt 170 kcal/Tag aus den in der Schwangerschaft angelegten Fettspeichern freigesetzt werden (das entspricht einem Verlust von 0,8 kg KG/Monat) und dies kann einen Beitrag zur Deckung des erhöhten Energieverbrauchs während der Stillzeit leisten.

¹ PAL (Physical Activity Level) = durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes.

Für Stillen (etwa ab Einführung der Beikost) wird kein Richtwert für die zusätzliche Energiezufuhr genannt, da der Energieverbrauch von der Intensität und Dauer des Stillens abhängig ist.

Laut den DGE/ÖGE-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr sollten mehr als 50 Prozent der Energiezufuhr in Form von **Kohlenhydraten** zugeführt werden. Die Zufuhr an zugesetzten Zuckerarten sollte auf <10 Prozent der Energiezufuhr begrenzt werden.

Zu den empfehlenswerten Kohlenhydratlieferanten zählen Vollkornprodukte, aus Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Hirse, Hafer etc., Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Laut den DGE/ÖGE-Referenzwerten wird eine Zufuhr von ≥ 30 g **Ballaststoffen** pro Tag empfohlen. Bei einer mittleren Energiezufuhr von 2.050 kcal/Tag – dem Mittel aus Zufuhrwerten für Energie für 25–50-jährige Frauen (1.800 kcal/Tag) mit einem PAL-Wert von 1,4 – entspricht dies einer anzustrebenden Ballaststoffdichte von etwa 14,6 g/1.000 kcal.

Einen hohen Ballaststoffgehalt haben u. a. verschiedene Gemüse und Hülsenfrüchte sowie Nüsse, Samen und Vollkorngetreide(produkte).

Die empfohlene **Proteinzufuhr** steht bei Stillenden im Zusammenhang mit der Menge an sezerniertem Protein in der Milch. Für Stillende beträgt die empfohlene Zufuhr an Protein 1,2 g/kg (statt 0,8 g/kg KG pro Tag für Frauen ab 15 bis unter 51 Jahre).

Zu den proteinreichen Lebensmitteln zählen Hülsenfrüchte, wie Soja, Linsen und Erbsen sowie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sowie Vollkorngetreideprodukte. Pflanzliche und tierische Proteine unterscheiden sich in der Aminosäurezusammensetzung und in der Bioverfügbarkeit der Aminosäuren. Proteine aus Lebensmitteln tierischen Ursprungs enthalten i. d. R. alle unentbehrlichen Aminosäuren in ausreichender Menge in Bezug zum Bedarf. Pflanzliche Lebensmittel weisen häufig nicht das volle Spektrum der essenziellen Aminosäuren auf. Die Bioverfügbarkeit der Aminosäuren kann durch küchentechnische Verarbeitungsschritte, welche die Proteinstruktur verändern, beeinflusst werden. Dazu gehören z. B. Keimen und Erhitzen.

Zudem kann durch eine geeignete Kombination verschiedener Proteinquellen die Verwertbarkeit von pflanzlichen Proteinen (Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte) verbessert bzw. ausgeglichen werden.

Für Stillende wird laut DGE/ÖGE-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr empfohlen, maximal 30 bis 35 Prozent der täglichen Nahrungsenergie in Form von **Fett** aufzunehmen (Erwachsene nicht stillend: maximal 30 Energieprozent). Der Anteil an gesättigten Fettsäuren sollte dabei maximal zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr betragen und der von mehrfach ungesättigten Fettsäuren bei höchstens sieben Prozent liegen. Einfach ungesättigte Fettsäuren decken den Rest der Fettzufuhr ab (mindestens 13 %).

Tabelle 3 Beispiele für Quellen von verschiedenen Fettsäure-Gruppen Fettsäure-Quellen

Fettsäuregruppe	Quellen
Gesättigte Fettsäuren	v. a. in Lebensmitteln tierischer Herkunft (Butter, Schmalz, Fleisch, Wurstwaren, Käse, Rahm/Obers etc.), aber auch in Kokosfett
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Olivenöl, Rapsöl etc.
Mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren (n-6)	Linolsäure (LA): Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Walnussöl, Kürbiskernöl etc.
Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren (n-3)	α -Linolensäure (ALA): Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Sojaöl etc. Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA): fettreiche Meeresfische (z. B. Lachs, Hering), heimische Fische (z. B. Forelle, Lachsforelle, Saibling)

Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren spielt das Verhältnis von Linolsäure (LA, n-6) zu α -Linolensäure (ALA, n-3) eine bedeutende Rolle. Laut DGE/ÖGE-Referenzwerten wird eine Relation von Linolsäure zu α -Linolensäure im Verhältnis 5:1 pro Tag empfohlen (2,5 Energieprozent n-6 und 0,5 Energieprozent n-3). Sowohl die Linolsäure (n-6) als auch die α -Linolensäure (n-3) sind essenziell. Sie können im Körper nicht selbst synthetisiert werden und müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden.

Um einen adäquaten Gehalt an längerkettigen n-3-Fettsäuren in der Muttermilch zu gewährleisten, sollten Stillende mindestens 200 mg Docosahexaensäure (DHA, n-3) pro Tag (ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche) zuführen.

Stillende benötigen im Vergleich zu Nicht-Stillenden ca. 300 bis 500 ml zusätzliche **Flüssigkeit**; davon 180 bis 300 ml durch Getränke (berechnet nach DGE und ÖGE). Bei hohem Energieumsatz, Hitze, trockener kalter Luft, reichlichem Speisesalzverzehr und pathologischen Zuständen wie Fieber, Erbrechen und Durchfall besteht ein erhöhter Wasserbedarf.

Mikronährstoffe

Tabelle 4 Unterschiede im täglichen Bedarf an Vitaminen sowie Mengen- und Spurenelementen zwischen Schwangeren, Stillenden und Nicht-Schwangeren/Nicht-Stillenden im Alter von 19 bis <51 Jahren

Mikronährstoffe	Frauen 19 – <25 / 25 – <51 Jahre	Schwanger- schaft 1. Trimester (1. – 12. SSW)	Schwanger- schaft 2. Trimester (13. – 24.SSW)	Schwanger- schaft 3. Trimester (25. – 36.SSW)	Stillzeit	Veränderungen des Bedarfs in der Stillzeit im Vergleich zur Schwangerschaft (3. Trimester)
VITAMINE						
Vitamin A (mg RÄ)	0,7	0,8	0,8	0,8	1,3	↑
Vitamin D (µg)	20 ²	20 ²	20 ²	20 ²	20 ²	=
Vitamin B ₁ (mg)	1	1	1,2 ³	1,3 ³	1,3 ⁴	=
Vitamin B ₂ (mg)	1,1	1,1	1,3 ³	1,4 ³	1,4 ⁴	=
Niacin (mg NÄ)	13 / 12	13 / 12	14 ³	16 ³	16 ⁴	=
Vitamin B ₆ (mg)	1,4	1,5	1,8 ⁵	1,8 ⁵	1,6	↓
Folat (Folsäure) (µg FÄ)	300 ⁶	550 ⁶	550 ⁶	550 ⁶	450	↓
Vitamin B ₁₂ (µg)	4	4,5	4,5	4,5	5,5 ⁷	↑
Vitamin C (mg)	95	95	105 ⁵	105 ⁵	125	↑
Vitamin E (mg) ⁸	8	8	8	8	13	↑
Vitamin K (µg)	60	60	60	60	60	=
Pantothensäure (mg)	5	5	5	5	7	↑
Biotin (µg)	40	40	40	40	45	↑

² Schätzwert für die angemessene Zufuhr bei fehlender endogener Synthese;

³ unter Berücksichtigung des Richtwerts für Frauen von 19 bis <25 Jahren (PAL-Wert 1,4) und einer Zulage von 250 kcal/Tag während des 2. Trimesters und von 500 kcal/Tag während des 3. Trimesters der Schwangerschaft;

⁴ unter Berücksichtigung des Richtwerts für Frauen von 19 bis unter 25 Jahren (PAL-Wert 1,4) und Zulage von 500 kcal/Tag für ausschließliches Stillen während der ersten 4 bis 6 Monate;

⁵ ab 4. Monat der Schwangerschaft;

⁶ Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sollten zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung 400 µg synthetische Folsäure pro Tag in Form eines Präparats einnehmen, um Neuralrohrdefekten vorzubeugen. Diese zusätzliche Einnahme eines Folsäurepräparats sollte spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft anfangen und während des 1. Drittels der Schwangerschaft beibehalten werden;

⁷ über die sezernierte Milch werden etwa 0,5 µg/Tag abgegeben;

⁸ angegeben in RRR- α -Tocopherol (1 mg RRR- α -Tocopherol = 2 mg all-rac- α -Tocopherol);

Mikronährstoffe	Frauen 19 – <25 / 25 – <51 Jahre	Schwanger- schaft 1. Trimester (1. – 12. SSW)	Schwanger- schaft 2. Trimester (13. – 24.SSW)	Schwanger- schaft 3. Trimester (25. – 36.SSW)	Stillzeit	Veränderungen des Bedarfs in der Stillzeit im Vergleich zur Schwangerschaft (3. Trimester)
MENGEN- UND SPURENELEMENTE						
Natrium (mg)	1.500	1.500	1.500	1.500	1.500	=
Chlorid (mg)	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	=
Kalium (mg)	4.000	4.000	4.000	4.000	4.400	↑
Calcium (mg)	1.000 ⁹	1.000 ⁹	1.000 ⁹	1.000 ⁹	1.000 ¹⁰	=
Phosphor (mg)	550	550 ¹¹	550 ¹¹	550 ¹¹	550 ¹²	=
Magnesium (mg)	300	300	300	300	300	=
Eisen (mg)	16 ¹³ Prämenop: 16 ¹³ Postmenop:14	27	27	27	16 ¹⁴	↓
Jod (µg)	150	220 ¹⁵	220 ¹⁵	220 ¹⁵	230 ¹⁶	↑
Fluorid (mg)	3	3	3	3	3	=
Zink (mg)	8 ¹⁷	9 ¹⁷	11 ^{5; 17}	11 ^{5; 17}	13 ¹⁷	↑
Selen (µg)	60	60	60	60	75	↑
Kupfer (mg)	1 – 1,5	1 – 1,5	1 – 1,5	1 – 1,5	1 – 1,5	=
Mangan (mg)	2 – 5	2 – 5	2 – 5	2 – 5	2 – 5	=
Chrom (µg)	30 – 100	30 – 100	30 – 100	30 – 100	30 – 100	=
Molybdän (µg)	50 – 100	50 – 100	50 – 100	50 – 100	50 – 100	=

Abkürzung: Ä = Äquivalent, ↑ höherer Bedarf, = gleicher Bedarf, ↓ geringerer Bedarf

Tabelle 5 Vitaminquellen (Beispiele)

VITAMINE	
Vitamin A	- Gemüse, insbesondere Karotten. Zudem Süßkartoffeln, Kürbis, rote Paprika, Grünkohl, Spinat, Feldsalat sowie Honigmelone, Marillen und Mango enthalten nennenswerte Mengen des Provitamins β-Carotin. - Leber (Vorsicht Schwermetallbelastung) - Eier, Milch und Milchprodukte

⁹ Jugendliche <19 Jahre und Schwangere <19 Jahre: 1.200 mg;

¹⁰ Stillende <19 Jahre 1.200 mg;

¹¹ Schwangere <19 Jahre: 660 mg;

¹² Stillende <19 Jahre 660 mg;

¹³ Bei Jugendlichen und Frauen, die nicht menstruieren (u. a. aufgrund der Verwendung von oralen Kontrazeptiva, die durchgängig ohne Pause eingenommen werden, frühere Perimenopause) wird basierend auf den Werten für Männer eine empfohlene Zufuhr von 11 mg Eisen/Tag angegeben. Für Schwangere und für Frauen nach einer Geburt gelten die jeweiligen Referenzwerte.

¹⁴ Diese Angabe gilt für stillende und nicht stillende Frauen nach der Geburt zum Ausgleich der Verluste während der Schwangerschaft und Geburt;

¹⁵ Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung mit jodiertem Speisesalz sollten Schwangere täglich ein Supplement mit 100 µg (bis 150 µg) Jod einnehmen. Bei Schilddrüsenerkrankungen sollte vor der Supplementation eine ärztliche Rücksprache erfolgen;

¹⁶ Während der Stillzeit sollte zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung mit jodiertem Speisesalz ein Supplement mit 100 µg/Tag eingenommen werden;

¹⁷ Die Absorption von Zink wird bei Erwachsenen durch den Phytatgehalt der Nahrung beeinflusst. Daher wird die empfohlene Zufuhr für Zink in Abhängigkeit von der Phytatzufuhr angegeben. Für die hier angegebene empfohlene Zufuhr wurde eine mittlere Phytatzufuhr (660 mg/Tag) angenommen. Eine mittlere Phytatzufuhr und damit eine moderate Zinkabsorption liegt bei Ernährungsweisen vor, die Proteinquellen tierischer Herkunft, darunter auch Fleisch oder Fisch, sowie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte einschließen (entsprechend einer vollwertigen Ernährung) oder bei einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung mit vorrangig hoch ausgemahlenen, gekeimten oder fermentierten Getreideprodukten.

VITAMINE	
	• einige Fischarten (z. B. Aal)
Vitamin B₁₂	• Muskelfleisch • Fisch und Meeresfrüchte • Eier • Milch und Milchprodukte
Vitamin C	• Obst und Gemüse und daraus hergestellte Säfte und Smoothies Besonders hoher Gehalt: • Sanddornbeeren(saft), Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Petersilie Mengenmäßig für die Vitamin C-Versorgung auch bedeutsam: • Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat, Tomaten
Vitamin E	• Hochwertige Pflanzenöle und Fette (Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Raps-, Lein-, Oliven- und Sojaöl) • Nüsse und Samen (Haselnüsse, Mandeln) und daraus hergestellte Öle
Pantothenensäure	• Vollkornprodukte, Getreideflocken • Erdnüsse und Nüsse (z. B. Pekannuss) • Pilze • Muskelfleisch und Fisch • Eier • Weichkäse
Biotin	• Nüsse und Sonnenblumenkerne • Sojabohnen • Haferflocken • Pilze • Leber und Niere (Vorsicht Schwermetallbelastung) • (gekochte) Eier, vor allem Eigelb • Milch und Milchprodukte

Tabelle 6 Quellen für Mengen- und Spurenelemente (Beispiele)

MENGEN- UND SPURENELEMENTE	
Kalium	• Gemüse und Obst, wie Bananen, Marillen, Karotten, Kohlrabi, Avocado und Tomaten • besonders hoch ist der Gehalt in konzentrierter Form, wie z. B. bei Tomatenmark oder Trockenobst • Mehlsorten wie Dinkel-, Roggen-, Buchweizenvollkornmehl • Nüsse: Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse und Mandeln
Calcium (nur für unter 19 Jährige erhöhter Bedarf)	• Milch und Milchprodukte (Ausnahme Topfen) • Gemüsearten (z. B. Brokkoli, Grünkohl, Rucola) • Mineralwässer (> 150 mg Calcium/l) • Samen und Nüsse (z. B. Hasel-, Paranüsse)
Phosphor (nur für unter 19 Jährige erhöhter Bedarf)	Phosphor ist in fast allen Nahrungsmitteln enthalten. Aufgrund der reichlichen Zufuhr über die Nahrung ist ein Phosphormangel nicht bekannt. • Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Fleisch • als Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln (z. B. als Schmelzsalze bei der Schmelzkäseherstellung oder als Lockerungsmittel für Backwaren)
Jod	• Meeresfische und andere maritime Produkte • Milch und Eier (bei entsprechender Fütterung der Tiere) • jodiertes Speisesalz (geht z. T. beim Kochen verloren)*

MENGEN- UND SPURENELEMENTE	
Zink	• Hülsenfrüchte • Vollkornprodukte • Nüsse (z. B. Cashew- und Pekannüsse) • Rindfleisch, Schweinefleisch • Ei • Milch und Milchprodukte (z. B. Käse)
Selen	• Fleisch • Fisch • Eier Die Selengehalte von pflanzlichen Lebensmitteln sind abhängig vom Selengehalt der Böden und unterliegen großen Schwankungen. Zu den pflanzlichen Selen-Lieferanten gehören: • Kohl- und Zwiebelgemüse • Pilze • Spargel • Hülsenfrüchte

* Laut österreichischem Speisesalzgesetz, BGBl. Nr. 115/1999, muss in Österreich hergestelltes oder importiertes „Vollsalz“ (jodiertes Speisesalz), das in Verkehr gebracht wird, einen Gesamtjodgehalt von mindestens 15 mg und höchstens 20 mg je Kilogramm in Form von Jodid oder Jodat enthalten und mit dem Hinweis „jodiert“ gekennzeichnet sein. Unjodiertes Speisesalz darf nur mit der Aufschrift „unjodiert“ in Verkehr gebracht werden.

Lebensmittelbezogene Informationen

Die Ernährungsempfehlungen der „Österreichischen Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende“ besteht aus sechs Lebensmittelgruppen und einer Getränkegruppe. Je weiter unten eine Lebensmittelgruppe zu finden ist, desto mehr sollte davon konsumiert werden bzw. desto häufiger sollte sie Bestandteil von Rezepten sein. Im Vergleich zur Ernährungspyramide für die Allgemeinbevölkerung sind für Stillende eine Extraportion an Getränken, Obst oder Gemüse, eine Extraportion Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise aus Vollkorn, sowie eine Extraportion an Milch(producten) oder eine Extraportion Fisch, Fleisch oder Ei pro Woche (zu bevorzugen jeweils die fettarme Variante) und hochwertiges pflanzliches Öl empfehlenswert. Die detaillierte Abbildung der „Österreichischen Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende“ ist im Anhang zu finden.

Für Erwachsene sind täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme **Getränke** optimal. Für Stillende wird eine Extraportion empfohlen. Dies entspricht zusätzlich 250 ml Flüssigkeit pro Tag.

Für Stillende sind täglich sechs Portionen **Gemüse, Hülsenfrüchte oder Obst** empfehlenswert.

- Drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte
- Zwei Portionen Obst sowie
- Eine Extraportion Obst oder Gemüse

Für Stillende sind täglich fünf Portionen **Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel**, vorzugsweise Vollkorn, empfehlenswert.

Für Stillende sind täglich vier Portionen **Milch und Milchprodukte** oder drei Portionen Milch(producte) und zusätzlich eine Portion Fisch, Fleisch oder Ei pro Woche empfehlenswert, bevorzugt fettärmere Varianten.

Für Stillende sind wöchentlich ein bis zwei Portionen **Fisch**, maximal drei Portionen mageres **Fleisch** oder magere **Wurst** und bis zu drei **Eier** empfohlen.

Es sind dabei heimische Fischarten wie (Lachs-)Forelle, Saibling und fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering zu bevorzugen.

Für Stillende sind täglich zwei bis drei Portionen **pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen** empfehlenswert. Dabei gilt: Qualität vor Menge. Hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl aber auch andere pflanzliche Öle wie Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren und können daher in moderaten Mengen täglich konsumiert werden.

Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte sind hingegen sparsam zu verwenden.

Stillende sollen selten **fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel** sowie energiereiche Getränke konsumieren.

Vegetarische und vegane Ernährung

Da sich mit dem Verzicht auf jegliche tierische Lebensmittel das Risiko für Nährstoffdefizite und damit das Risiko für Gesundheitsstörungen erhöht, wird von einer veganen Ernährung in der Stillzeit abgeraten.

Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung (Verzicht auf Fleisch und Fisch) ist für Stillende als Dauerernährung möglich. Während der Stillzeit ist besonders darauf zu achten, eine bedarfsgerechte Ernährung sicherzustellen, um einer möglichen Nährstoffunterversorgung entgegenzuwirken. Je weiter das Angebot eingeschränkt wird, desto eher ist mit Defiziten zu rechnen (z. B. bei Vitamin B₁₂). Eine gezielte ärztliche Betreuung (z. B. durch Gynäkolog:innen) sowie die Beratung durch eine Ernährungsfachkraft (Dietolog:innen, Ernährungswissenschaftler:innen, Ernährungsmediziner:innen) ist jedenfalls bei sich vegan ernährenden Stillenden dringend zu empfehlen.

Achtung: Alkohol, Nikotin und Koffein

Alkohol, Nikotin und Koffein sind Substanzen, die in die Muttermilch gelangen und somit auch vom Säugling aufgenommen werden können. Die Zusammenfassung der jeweiligen Kapitel sind nachfolgend beschrieben.

Da **Alkohol** in die Muttermilch übergeht, wird empfohlen, dass Stillende Alkohol meiden sollen. Dies gilt insbesondere, solange der Säugling ausschließlich gestillt wird.

Stillende sollten auf das **Rauchen** und den Konsum von nikotinhaltigen Produkten (z. B. E-Zigaretten, E-Shishas oder E-Pfeifen, Tabakerhitzer, Nikotinbeutel bzw. Snus sowie Nikotinersatzprodukte wie Kaugummi oder Pflaster) verzichten. Eltern und andere Bezugspersonen sollten zudem keinesfalls in Anwesenheit des Kindes rauchen oder sich mit dem Kind in Räumen/Wohnungen oder Autos, wo geraucht wird, aufhalten. Auch Stillende sollten es vermeiden, sich Passiv- oder Drittrauch¹⁸ auszusetzen.

Der **Konsum koffeinhaltiger Getränke** ist während der Stillzeit auf ca. zwei Tassen Filterkaffee oder zwei Tassen Espresso oder vier Tassen grüner/schwarzer Tee pro Tag einzuschränken. Der Konsum

¹⁸ Drittrauch (engl. „third-hand-smoke“ bzw. „third-hand-aerosol“) bezeichnet die Rückstände von Tabakrauch und Aerosolen aus anderen Nikotin-/Raucherzeugnissen, die sich an Oberflächen wie Möbeln, Wänden, Teppichen oder Kleidung ablagern. Diese werden wieder in die Raumluft abgegeben.

von Energydrinks wird in der Stillzeit, aufgrund des erhöhten Koffeingehalts nicht empfohlen. Zudem enthalten Energydrinks teils hohe Mengen an Zucker.

Stillende sollten auf die Reaktion ihres Kindes achten und gegebenenfalls den Konsum reduzieren, falls ihr Kind unruhig wird.

Übergang von Nährstoffen, Geschmacks- und Aromastoffen in die Muttermilch

Die Zusammensetzung der Muttermilch passt sich an die Bedürfnisse des Säuglings an und ändert sich u. a. während der Laktation, während des Tages und während einer Stillmahlzeit.

Bei manchen Nährstoffen kann sich auch die Nahrungsaufnahme bzw. der Nährstoffspeicher der Stillenden auf den Gehalt in der Muttermilch auswirken. Zudem können mit der Ernährung der Stillenden aufgenommene Aromastoffe in die Muttermilch übergehen und diese aromatisieren. Gestillte Säuglinge nehmen die Geschmacksveränderung wahr und reagieren darauf (z. B. einer veränderten Akzeptanz).

Gewichtsabnahme der Stillenden nach der Geburt und Bewegung

Der Gewichtsverlauf nach der Geburt ist von einer Vielzahl an Faktoren (u. a. der Höhe der Energiezufuhr und dem Energieverbrauch) abhängig. Stillen kann zur Gewichtsabnahme beitragen, sofern der Energieverbrauch für die Abgabe der Muttermilch nicht durch eine erhöhte Energiezufuhr ausgeglichen wird.

Bei Personen mit Übergewicht ist die Stillzeit, aufgrund des erhöhten Energiebedarfs, ein idealer Zeitpunkt für die Gewichtsabnahme. Stillende sollten jedoch besonders auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten, um einen Energie- und Nährstoffmangel zu vermeiden. Extreme oder einseitige Diäten sowie Fastenkuren sind in der Stillzeit nicht ratsam und sollten nicht angestrebt werden.

Körperliche Aktivität ist auch in der Stillzeit vorteilhaft (abhängig vom individuellen Gesundheitszustand).

Allergieprävention

Während Schwangerschaft und Stillzeit wird eine ausgewogene, abwechslungsreiche und nährstoffbedarfsdeckende Ernährung empfohlen. Diese beinhaltet u. a. den Verzehr von Gemüse, Milch/Milchprodukten (einschließlich fermentierter Milchprodukte wie Joghurt), Obst, Nüssen, Eiern und Fisch. Einzelne Nahrungsmittel sollen nicht – auch nicht aus Gründen der Allergieprävention – gemieden werden.

Zudem soll (bereits während der Schwangerschaft) aktive und passive Exposition gegenüber jeglichem Tabakrauch (auch E-Zigarette, E-Shishas und E-Pfeifen) vermieden werden.

Allgemeine Hygieneregeln und sicher Kochen

Auch in der Stillzeit ist es wichtig, allgemeine Hygieneregeln einzuhalten und auf eine sichere Zubereitung von Speisen zu achten.

Tipps für sichere Lebensmittel

Kühl' es	Keime können sich sehr schnell vermehren, wenn Lebensmittel bei Raumtemperatur gelagert werden. Bei Temperaturen unter 5 °C wird das Wachstum der meisten Keime verlangsamt oder gestoppt.	• Leicht verderbliche Lebensmittel vom Einkauf bis nach Hause kühlen. • Kühlschranktemperatur auf 1 – 5 °C einstellen. • Kühlschranktür nur kurz öffnen. • Gekochte Speisen rasch abkühlen und kühl lagern. • Lebensmittel und Speisen in geschlossenen Behältnissen im Kühlschrank auftauen. ACHTUNG: • Auftauwasser z. B. von gefrorenem Fleisch in den Abguss leeren, anschließend heiß nachspülen.
Trenn' es	Keime und Schimmel können zwischen Lebensmitteln übertragen werden. Auch über Tiere gelangen Keime in die Küche.	• Rohe von gekochten Lebensmitteln trennen. • Getrennte Küchenutensilien (z. B. Kochlöffel, Schneidbrett, Messer) und Arbeitsflächen verwenden. • Zubereitung von Fleisch, Fisch, rohen Eiern und rohem Gemüse auf unterschiedlichen, möglichst glatten Arbeitsflächen. • Haustiere von Lebensmitteln fernhalten. • Verschiedene Obst- und Gemüsesorten getrennt lagern. • Schimmelkäse von anderen Käsesorten getrennt lagern.
Wasch' es	Keime sind überall und können durch Menschen und Küchenutensilien auf andere Lebensmittel übertragen werden.	• Hände vor und während der Zubereitung von Speisen waschen. • Hände nach dem Kontakt mit Tieren oder Abfall und nach dem Toilettengang waschen. • Rohes Obst und Gemüse (auch vorgeschnittene verpackte Blattsalate) vor dem Essen waschen bzw. schälen. • Kühlschrank und Gefrierfach sauber halten. • Küchenutensilien, Arbeitsflächen, Geschirr und Behältnisse reinigen. • Schwamm- und Küchentücher regelmäßig austauschen. ACHTUNG: • Rohes Geflügelfleisch nach dem Auspacken nicht abwaschen und nach dem Hantieren gründlich Hände (mit Seife) waschen.
Check' es	Durch beschädigte Verpackungen oder bei falscher/zu langer Lagerung können Keime und Schimmelpilze in ein Lebensmittel gelangen. Viele Lebensmittel sind nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar.	• Beim Einkauf Lebensmittelverpackung überprüfen. • Haltbarkeit von Lebensmitteln mind. einmal pro Woche überprüfen. • Lebensmittel vor dem Verarbeiten bzw. Essen durch Riechen, Begutachten, Betasten und Schmecken überprüfen. • Verdorbene und verschimmelte Lebensmittel nicht mehr essen.

Koch' es	Die meisten Keime in einem Lebensmittel werden durch Erhitzen auf über 70 °C für zwei Minuten abgetötet. • Lebensmittel ausreichend erhitzen, speziell Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier oder Meerestiere • Rohmilch vor Verzehr abkochen. • Besonders empfindliche Personen sollten Sprossen und Tiefkühlbeeren nur gut durcherhitzt verzehren. • Gekochte Speisen vor dem Essen wieder gründlich durcherhitzen (mind. 65 °C). • Kartoffel- und Getreideprodukte nur goldgelb, nicht goldbraun braten/backen.
----------	--

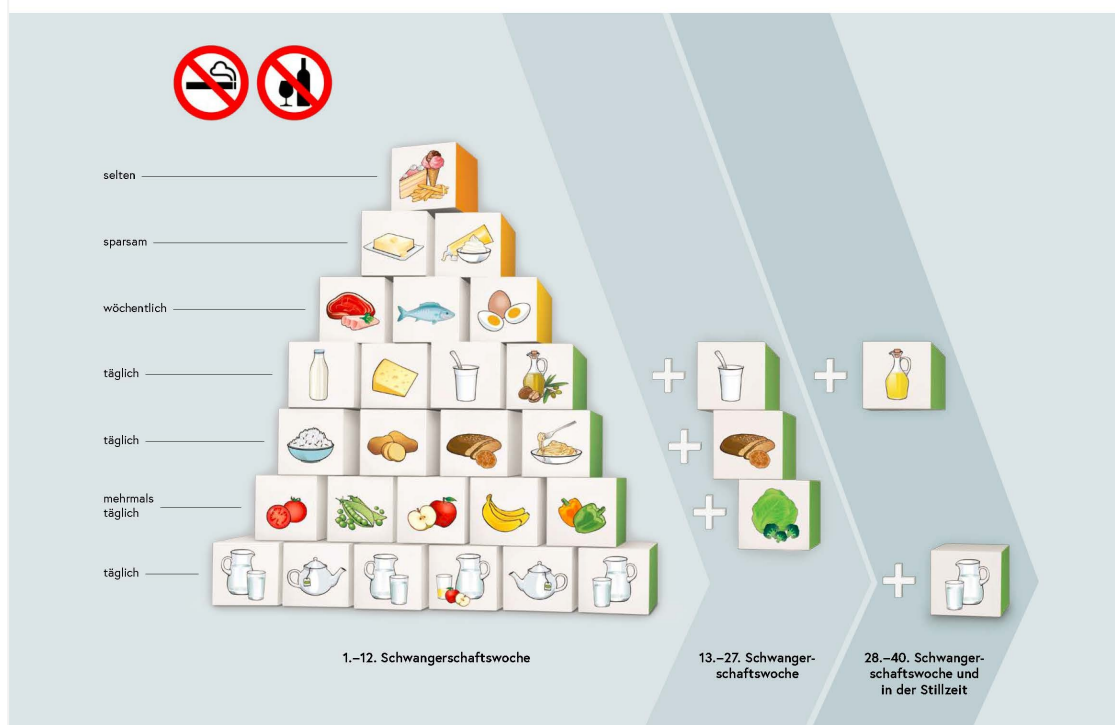
Weitere Informationen zu „Sicher Kochen“, sowie Videoclips und das Merkblatt „So bleibt dein Lebensmittel sicher“ unter: <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/sicher-kochen#accordion-12356>

Anhang

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende



Die 7 Stufen zur Gesundheit

Sie müssen nicht für zwei essen. Der Energiebedarf erhöht sich schrittweise.



Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke. Ab der Stillzeit 1 Extraportion.



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW) 1 Extraportion Obst oder Gemüse.



Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn. Ab der 13. SSW 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel.



Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten. Ab der 13. SSW 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich)



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu 3 Eier.



Fette und Öle

Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam. Ab der 28. SSW 1 Portion Pflanzenöl extra. (Kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden.)



Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Grafische Gestaltung: AGES

Verlagsort: AGES, Wien

© AGES, BMASGPK & DVSV, 2. Auflage, 1. aktualisierte Ausgabe 2026

1. Auflage: 2010

Zitiervorschlag: Meidlinger, B., Quirgst, H., Bruckmüller, M.U., Dieminger-Schnürch, B. & Zöbinger, H. (2026). *Ernährung in der Stillzeit. Programm "Richtig essen von Anfang an!"*. AGES, BMASGPK, DVSV.

Das Dokument ist ein Werk im Sinne des Urheberrechts. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in irgendeiner Form verwertet, veröffentlicht, vervielfältigt, verbreitet, verliehen, verändert oder öffentlich vorgetragen werden.

Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet. Die Urheber:innen übernehmen jedoch keine Haftung für Schäden und Folgeschäden, die auf die Verwendung des Werkes oder mögliche fehlerhafte Angaben zurückgehen. Dieser Ausschluss gilt nicht für Schäden und Folgeschäden, die durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden.