

# Traditionelle Lebensmittel zur Unterstützung der stillenden Mutter



## Tipps zur Essensplanung

- II Jeder Bissen zählt.
- II Essen Sie alle 2-3 Stunden eine gesunde Mahlzeit oder einen Snack.
- II Schränken Sie in der ersten Zeit nach der Geburt schwer verdauliche Lebensmittel ein, z. B. gebratene, fette, verarbeitete oder scharfe Speisen.
- II Essen Sie täglich mindestens ½ Tasse gekochtes Grünzeug oder eine Tasse rohes Grünzeug.
- II Verwenden Sie pflanzliche Milch wie Mandel-, Reis-, Kokosnuss- oder Hanfmilch.
- II Verwenden Sie andere Getränke wie Atole (Hafer- oder Maismehl mit Milch oder Wasser gekocht), Gerstenwasser, Kaffeeersatz aus gerösteter Gerste (Pero, Kaffee Roma, DandyBlend)
- II Würzen Sie Ihre Speisen mit laktogenen Gewürzen und Würzmitteln.
- II Würzen Sie Ihre Getränke zum Beispiel mit Kurkuma, Anis, Zimt oder Kümmel.
- II Nehmen Sie täglich ein grünes Getränk zu sich - gemischt/als Saft oder als Instantpulver (Gerstengras, Chlorella, Spirulina).
- II Suppen aus den hier aufgeführten Getreidesorten und Gemüsesorten. Enthalten Sie Knochenbrühe und Grünzeug wie Algen, Grünkohl, Löwenzahn

## Laktogene Lebensmittel helfen bei der Milchbildung

### Gemüse

Fenchelwurzel, Rote Bete, Karotten, dunkles Blattgemüse wie Römersalat und Senf, grüne Zwiebeln (achten Sie darauf, dass Sie viel Grünzeug zu sich nehmen, auch "grüne Getränke" - am besten 2-3x täglich)

### Obst

Datteln, Feigen, Aprikosen, Papaya, (grüne Papaya in der Suppe verwenden) Goji-Beeren

### Gute Fette

Butter, Olivenöl, Kokosnussöl, Leinsamenöl, Sesamöl (achten Sie auf einen hohen Fettgehalt) - ergänzen Sie mit Fischöl und Nachtkerzenöl.

### Körner

Gerste, Hafer/Haferflocken, Quinoa, Reis, Hirse, Buchweizen

### Nüsse und Saaten

Mandeln, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Chia-Samen, Hanfsamen, Leinsamen, Kokosnuss

### Hülsenfrüchte

Kichererbsen, Linsen, Erbsen, grüne Bohnen, Adzuki, Kidneybohnen, schwarze oder weiße Bohnen

### Tierische Produkte

Wählen Sie biologisches, antibiotikafreies, vollfettes Fleisch und Milchprodukte, kleine Fische aus Wildfang

### Kräuter/Gewürze:

Majoran, Basilikum, Pfeffer, Fenchel, Anis, Dill, Kümmel, Kreuzkümmel, Löwenzahn

### Gewürze:

Knoblauch, Ingwer, Zwiebel

### Vermeiden Sie große

### Mengen:

Petersilie, Salbei, Rosmarin, Thymian, Pfefferminze, Oregano

(Vermeiden Sie diese auch in Süßigkeiten, Zahnpasta, Medikamenten, usw.)

### Referenz:

Jacobson, Hilary

*Mother Food: A Breastfeeding Diet Guide with Lactogenic Food and Herbs*

© Hilary Jacobson 2015

[www.motheringinnovations.com](http://www.motheringinnovations.com)

Alle Rechte vorbehalten

Weitere Informationen finden Sie in **Mother Food** und anderen Büchern, Webinaren und Videos von Hilary Jacobson  
[hilaryjacobson.com](http://hilaryjacobson.com)

# Traditionelle Lebensmittel zur Unterstützung der stillenden Mutter



## Rezepte, die von stillenden Müttern auf der ganzen Welt verwendet werden

### Gerstenwasser

**Gerstenwasser wird** auf der ganzen Welt zur Unterstützung der Milchproduktion verwendet. Viele Mütter finden, dass es genauso wirksam ist wie das Medikament Domperidon. Bereiten Sie einfach morgens eine Kanne Gerstenwasser zu und trinken Sie es über den Tag verteilt. Gerstenwasser ist erschwinglich und einfach zuzubereiten. Sie können Vollkorngerste, Perlgerste oder Gerstenflocken verwenden.

**Schnelle Zubereitung:** 1/2 Tasse Flocken oder Graupen in 1 Liter Wasser zwanzig Minuten lang köcheln lassen. Öffnen Sie ein paar Kapseln oder fügen Sie einen Teelöffel eines der Kräuter auf der Liste hinzu (Bockshornklee, Fenchel, Anis... usw.)  
Optional: ein paar Scheiben Ingwer.

Die Flüssigkeit abseihen. Wenn Sie möchten, können Sie mit natürlichem Süßstoff wie Stevia oder Honig süßen.

**Lange Zubereitung:** 1/2 Tasse Gerste wird in 3 Litern Wasser bis zu 2 Stunden lang gekocht. Etwa die Hälfte der Flüssigkeit sollte verkochen. Während die Gerste köchelt, wird das Wasser dicker und färbt sich rosa. Wenn das Gerstenwasser zu dick wird, um es bequem zu trinken, fügen Sie mehr Wasser hinzu. Nach Belieben Kräuter und Ingwer zugeben. Die Flüssigkeit abseihen und süßen. Trinken Sie eine Woche lang täglich eine Kanne über den Tag verteilt, um eine optimale Wirkung zu

### Hafer und Haferflocken

**Horchata** ist ein mexikanisches Getränk, das von stillenden Müttern verwendet wird. Anstelle von Reis können Haferflocken verwendet werden, und Sie können Kokosmilch oder echte Mandelmilch hinzufügen.

Hafer ist in der **Suppe** gut. Hühnersuppe unterstützt die Milchbildung. Um sie noch "kräftiger" zu machen, kochen Sie sie mit den Knochen und fügen Sie Haferflocken oder Adzukibohnen hinzu.

**Frühstückshaferflocken** ("quick flakes" oder langsam kochende "steal cut" Haferflocken). Laktogene Zutaten wie Zimt, Kokosraspeln, Mandelsplitter, Rosinen, Sonnenblumenkerne und gehackte Datteln, Aprikosen oder getrocknete Feigen hinzufügen. Mit Butter, Mandelmilch oder Kokosmilch aufweichen.

### Getränke

Getränke, die reich an Elektrolyten und essenziellen Mineralsalzen sind, sind oft hilfreich für die Versorgung. Elektrolyte sind von Natur aus in grünem Gemüse und Kokosnusswasser enthalten.

Einige Getränke, die Mütter ausprobieren können, sind Horchata, Kokosnusswasser, grüne Pulvermischungen und frisch gepresste oder gemischte Gemüsesäfte. Gatorade wird oft von Müttern verwendet, die diese anderen, gesünderen Getränke nicht kennen. Gatorade ist in Notfällen in Ordnung, aber diese natürlichen Getränke können täglich verwendet werden, um die Versorgung der Mutter und ihre Gesundheit zu unterstützen.

Kohlensäurehaltigen Getränken wird oft nachgesagt, dass sie die Versorgung der Mutter unterdrücken. Wenn Sie kohlensäurehaltiges Wasser oder Erfrischungsgetränke trinken, sollten Sie Ihre Reaktion danach genau beobachten.

#### Referenz:

Jacobson, Hilary

*Mother Food: A Breastfeeding Diet Guide with Lactogenic Food and Herbs*

© Hilary Jacobson 2015

[www.mother-food.com](http://www.mother-food.com)

[www.mothinginnovations.com](http://www.mothinginnovations.com)

Alle Rechte vorbehalten

Kontakt: [Hilary@lactogenicdiet.com](mailto:Hilary@lactogenicdiet.com)

### Sie können mehr Hunger verspüren

Während des Aufbaus des Milchvorrats wird Ihr Hunger wahrscheinlich mit dem Milchvorrat zunehmen, und Sie werden vielleicht sogar ein wenig zunehmen. Wenn Ihr Milchvorrat verlässlich ist, wahrscheinlich nach etwa sechs Wochen, können Sie Ihre Essensportionen etwas reduzieren und sehen, ob das zusätzliche Gewicht wieder abzunehmen beginnt.

Denken Sie daran, dass Sie noch viel Zeit haben werden, um Ihre alte Figur wiederzuerlangen. Jetzt ist es an der Zeit, Ihr Baby zu stillen.

### Holen Sie sich Rat und Unterstützung

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, holen Sie sich Informationen und Unterstützung. Ihre örtliche LLL-Leiterin, LE oder LC, Ihr Krankenhaus oder Ihre private IBCLC.