



Priv. Doz. Dr. Peter Fritsch

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
Additivfacharzt für Neonatologie und pädiatrische Intensivmedizin
Additivfacharzt für pädiatrische Kardiologie
ÖÄK-Diplom Sportmedizin

Ernährung in der Stillzeit

Prinzipiell werden Ernährungsbestandteile über die Muttermilch in kleinen Menge auch auf den Säugling übertragen. Sie sollten daher Ihre Ernährung bewusst wählen.

Für Säuglinge sind folgende Gemüse- und Obstsorten gut verträglich:

Auberginen, Avocado, Bananen, Basilikum, Brunnenkresse, Chicoree, Dill, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Himbeeren, Karotten, Kartoffel, Kerbel, Kopfsalat, Majoran, Petersilie, Petersilienwurzel, Rote Rüben, Spargel, Spinat, Staudensellerie, Tomaten.

Blähungen können eventuell bei Kindern durch folgende Speisen ausgelöst werden:

- Äpfel, Birnen, Chinakohl, Mais
- Kuchen und Gebäck mit Backpulver
- sehr frisches Hefegebäck
- grobes Vollkornbrot
- hart gekochte Eier
- kohlen säurehaltiges Mineralwasser und Getränke
- Rohe Milch

Bei folgenden **Obst- und Gemüsesorten** und **Kräuter** sollten Sie anfangs vorsichtig sein, weil sie beim Kind Blähungen oder ein wundes Gesäß verursachen können:

Bohnen, Erbsen, Grapefruit, Gurke, Karfiol, Kirschen, Kiwi, Knoblauch, Kohl, Kürbis, Lauch, Marillen, Mandarinen, Melonen, Nüsse, Orangen, Paprika, Pilze, Pfirsiche, Pflaumen, Radieschen, Rettich, Schnittlauch, Schwarzwurzeln, Sellerie, Weintraube, Zitronen, Zucchini, Zwetschken, Zwiebeln.

Priv. Doz. Dr. Peter Paul Fritsch

Lindenhöfweg 2

8043 Graz

Tel.: +43 (0) 316 32 79 30

ordination@dr-fritsch.at

Ausführliche Informationen unter www.dr-fritsch.at