verbraucherzentrale Hamburg

Nahrungsergänzung für die Stillzeit?

Mit Nahrungsergänzungsmitteln wollen stillende Mütter sich und ihrem Baby etwas Gutes tun. Doch welche Nahrungsergänzungen sind sinnvoll und welche bewirken im schlimmsten Fall das Gegenteil?

© Aditya Romansa on Unsplash

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. In der Stillzeit ist der Bedarf an Energie (Kalorien) und an einigen Vitaminen und Mineralstoffen erhöht. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung kann dieser Bedarf in der Regel gedeckt werden.

2. Um den erhöhten Jodbedarf zu decken, wird Stillenden empfohlen täglich 100 Mikrogramm (µg) Jod in Form eines Nahrungsergänzungsmittels einzunehmen.
3. Eine generelle Einnahme von anderen Nahrungsergänzungsmitteln wird nicht empfohlen und ist meistens überflüssig.
4. Kombinationspräparate sind oft überdosiert, sodass sie zum Problem werden können.

Stand: 27.03.2023

Von welchen Nährstoffen ist der Bedarf in der Stillzeit erhöht? Welche Nahrungsergänzungsmittel sollten eingenommen werden? Und wie sinnvoll sind Kombinationspräparate für Stillende? Wir beantworten die wichtigsten Fragen rund um Nahrungsergänzungsmittel in der Stillzeit.

Wichtige Nährstoffe in der Stillzeit

In der Stillzeit ist der tägliche Energiebedarf um schätzungsweise 500 kcal erhöht. Wird der Mehrbedarf an Energie durch abwechslungsreiche Lebensmittel, zum Beispiel Gemüse, Obst, Fisch, hochwertige Pflanzenöle und Vollkornprodukte, gedeckt, sind in der Regel keine zusätzlichen Vitamine und Mineralstoffe erforderlich.

Bei einer ovo-lakto-vegetarischen Ernährung (pflanzliche Ernährung plus Milch/-produkte und Eier) lässt sich durch eine sorgfältige Auswahl der Lebensmittel der erhöhte Nährstoff- und Energiebedarf in der Stillzeit in der Regel ebenfalls decken. Wer keinen Fisch mag, kann den Mehrbedarf an Omega-3-Fettsäuren wie zum Beispiel Docosahexaensäure (DHA) durch Mikroalgenöl oder angereicherte Lebensmittel wie Margarine decken. Alternativ kann DHA auch über Nahrungsergänzungsmittel (200 mg/Tag) wie Fischöl- oder Mikroalgen-Öl-Kapseln aufgenommen werden. Eine ärztliche Absprache ist allerdings empfehlenswert.

Eine ausschließlich vegane Ernährung in der Stillzeit wird von Expertinnen und Experten nicht empfohlen. Wer sich dennoch in der Stillzeit vegan ernähren möchte, sollte sich unbedingt ärztlich beraten lassen. So ist beispielsweise die Einnahme von Vitamin B12 notwendig.

Den erhöhten Bedarf an Jod decken

Der Bedarf an Jod ist während der Schwangerschaft und in der Stillzeit erhöht. Die Aufnahme von Jod ist besonders für die Funktion der Schilddrüse und daraus ableitend für viele weitere Körperfunktionen wichtig. Da der erhöhte Jodbedarf nur schwierig mit der Ernährung gedeckt werden kann, wird empfohlen Jod in der Stillzeit in Form von Präparaten einzunehmen. Empfohlen wird in der Stillzeit vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) eine Tagesdosis von 150 Mikrogramm, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Dosis von 100 bis 150 Mikrogramm. Wir empfehlen eine ärztliche Beratung, um den individuellen Jodbedarf festzustellen. Besonders bei Schilddrüsenerkrankungen wie zum Beispiel Morbus Basedow oder einer Hashimoto-Thyreoiditis sollte die Einnahme von Jod immer ärztlich abgesprochen sein.

Wie sinnvoll sind Kombinationspräparate?

Viele Präparate auf dem Markt enthalten verschiedene Vitamine und Nährstoffe. Sie werben damit, dass sie Stillende und dadurch auch Babys optimal versorgen. Doch stimmt das? Wir haben im Jahr 2017 insgesamt 14 verschiedene Nahrungsergänzungsmittel mit Kombinationen mehrerer Nährstoffe für stillende Mütter überprüft.

Überdosierung: Die große Problematik der Nahrungsergänzungsmittel in der Stillzeit liegt in einer möglichen Überdosierung bestimmter Stoffe. Die 14 überprüften Kombimittel richteten sich meist sowohl an Schwangere als auch an Stillende – und das, obwohl in diesen Lebensphasen ein unterschiedlicher Nährstoffbedarf besteht. Einige Produkte fielen durch Inhaltsstoffe auf, die weit über den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung liegen. Neun der untersuchten Supplemente überschritten die Höchstmengenempfehlungen für Selen, Zink oder Folsäure. Doch selbst in Apotheken wird nur in Ausnahmefällen auf mögliche Gefahren hingewiesen.

Unübersichtliche Informationen: Die Vielfalt an Supplementen erschwert Frauen den Überblick. Orientierung zu Inhaltsstoffen und Nutzen können lediglich die Informationen auf Verpackungen und Internetseiten geben. Aber hier verunsichern die Hersteller eher mit blumigen Formulierungen ohne Mehrwert oder widersprüchlichen

Angaben zum Nutzen über die Ernährung hinaus. Formulierungen wie „Babywunsch. Babybauch. Babyglück“, „für Sie, Ihr Baby und die Umwelt!“ oder „Die enthaltenen Nährstoffe decken den erhöhten Bedarf bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit.“ zeigen dies eindrücklich.

Große Preisspanne: Neben der Variation an Inhaltsstoffen halten die Anbieter auch die Preisgestaltung flexibel. Zwischen fünf Cent und weit über einem Euro pro Tag ist alles möglich. Bei einer Stillzeit von sechs Monaten können so Kosten von bis zu 340 Euro beim teuersten und nur 9 Euro beim günstigsten Produkt anfallen. Für Stillende ist dabei nicht ersichtlich, wodurch die Preisspanne zustande kommt und ob diese gerechtfertigt ist.

UNSER FAZIT

Durch eine abwechslungsreiche Ernährung können Sie Ihren Mehrbedarf an Energie, Vitaminen und Mineralstoffen in der Stillzeit in der Regel ausreichend decken. Eine Ausnahme stellt Jod dar, hier wird empfohlen 100 bis 150 Mikrogramm pro Tag in Form von Präparaten einzunehmen. Der restliche Bedarf wird in der Regel über die Nahrung gedeckt. Kombinationspräparate für die Stillzeit liefern hingegen wenig Mehrwert und bewirken im schlimmsten Fall das Gegenteil von dem, was Sie sich in dieser Lebensphase wünschen: sich und Ihrem Kind etwas Gutes zu tun. Sprechen Sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab, um Überdosierungen und Nebenwirkungen zu vermeiden.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/nahrungsergaenzungsmittel/nahrungsergaenzung-fuer-die-stillzeit