

Kritische Lebensmittel in der Stillzeit

Kategorie	Beispiel-Lebensmittel	Mögliche Wirkung auf das Baby	Empfehlung für die Stillzeit
Blähende Gemüsesorten	Zwiebeln, Weißkohl, Brokkoli, Blumenkohl	Bauchkrämpfe, vermehrte Blähungen	In kleinen Mengen testen, gut gegart verzehren
Hülsenfrüchte	Linsen, Kichererbsen, Bohnen	Gasbildung, Unruhe	Langsam einführen, gut einweichen und kochen
Obst mit hohem Fruktoseanteil	Äpfel, Birnen, Pflaumen, Trauben	Verdauungsprobleme, Koliken	Reife Früchte bevorzugen, ggf. reduzieren
Koffeinhaltige Getränke	Kaffee, schwarzer Tee, Cola	Schlafprobleme, Unruhe	Max. 1–2 Tassen täglich, am besten nach dem Stillen
Alkoholische Getränke	Wein, Bier, Sekt	Übertragung in Muttermilch, Entwicklungsrisiken	Möglichst vermeiden oder Stillpause nach Konsum einhalten
Roher Fisch / Fleisch	Sushi, Mett, Carpaccio	Infektionsgefahr (Listerien, Parasiten)	Vermeiden oder nur nach Gefrieren / Erhitzung konsumieren
Milchprodukte aus Rohmilch	Rohmilchkäse, Camembert, Brie	Risiko für Listeriose	Nur pasteurisierte Varianten verwenden
Stark gewürzte Speisen	Chili, Curry, Knoblauch in großen Mengen	Geschmacksveränderung der Milch, mögliche Reizbarkeit	Individuell testen, bei Problemen reduzieren
Allergene Lebensmittel	Nüsse, Eier, Soja, Gluten	Allergische Reaktionen beim Baby	Bei familiärer Vorbelastung mit Vorsicht einführen
Fertigprodukte / Zusatzstoffe	Süßigkeiten, Snacks mit Geschmacksverstärkern	Unbekannte Zusatzstoffe, hohe Zucker- & Fettmengen	Möglichst meiden, natürliche Alternativen bevorzugen