

# Vegan stillen – Kein Problem

Vegan essen und gleichzeitig stillen? Ist diese Kombination möglich? Muttermilch enthält alles, was das Baby braucht – aber natürlich nur dann, wenn die Mutter dem besonderen Nährstoffbedarf während der Stillzeit auch nachkommen kann. Gerade das aber wird bei veganen Müttern oft bezweifelt.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 30. September 2019

Stand: 14. October 2019

## Vegan essen – auch in der Stillzeit

Jede Frau, die ihr Baby stillt, kennt sie nur zu gut, die Ratschläge von allen Seiten, wie sie sich am besten ernähren sollte, um für sich und das Kind das Beste zu tun.

Trinkst du auch genug Milch? Denkst du auch an ausreichend Eiweiss? Vergiss nicht, dass Fisch die wichtigen Omega-3-Fettsäuren für den Kleinen liefert!

Gerade Tipps, viel Milch, Fleisch und Fisch zu verzehren, stehen ganz oben auf der Hitliste gutgemeinter Still-Ratschläge.

Und schon beginnt die Kontroverse für Frauen, die sich – vermutlich nicht erst seit der Stillzeit, sondern bereits viel länger – vegan ernähren.

Haben sich vegane Mütter vermutlich schon in der Schwangerschaft für ihre Ernährungsweise rechtfertigen müssen, sind sie jetzt erneut mit den Meinungen ihrer Umwelt konfrontiert – und erleben zugleich die grosse Herausforderung, die das Stillen für ihren Körper darstellt.

Mit etwas Organisationstalent und dem nötigen Wissen ausgestattet können jedoch auch vegan lebende Frauen in aller Ruhe und Gelassenheit die Stillzeit mit ihrem Baby geniessen.

Übrigens sind es häufig gerade vegan lebende Menschen, die sich besonders gut in Ernährungsfragen auskennen, so dass sie sich nicht selten gesünder ernähren als "normal" Essende, die gerne nach dem Motto "von allem etwas" leben.

Studien haben ausserdem ergeben, dass gerade vegan lebende Frauen während der Schwangerschaft ganz automatisch wesentlich grössere Mengen an bestimmten Nährstoffen (wie z. B. Magnesium) aufnehmen als die alles essende Vergleichsgruppen.

Doch ist in der Schwangerschaft und Stillzeit natürlich nicht nur Magnesium wichtig, sondern viele andere Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren und Vitamine mehr.

Ganz besonders häufig wird dabei das Vitamin B12 diskutiert.

## Vegan stillen und gut mit Vitamin B 12 versorgt sein

Immer wieder werden vegan lebende Menschen und vor allem stillende Veganerinnen darauf hingewiesen, wie wichtig es sei, die Versorgung mit Vitamin B12 zu sichern.

Vitamin B12 ist jedoch nicht nur für Veganer wichtig, sondern für alle Menschen gleichermaßen. Es ist ein essentielles Vitamin, das der Körper mit der Nahrung aufnehmen muss.

Vitamin B12 ist insbesondere für die Zellteilung, die Blutbildung und das Nervensystem wichtig. Alle drei Prozesse finden bekanntlich in höchstem Mass beim Embryo und natürlich auch noch beim schnell wachsenden Säugling statt. Wenn jetzt Vitamin B12 fehlen sollte, kann es zu den unterschiedlichsten Entwicklungsstörungen inklusive einer massiven Blutarmut kommen.

Da Vitamin B12 - in relevanten Mengen - nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, ist klar, dass jene Menschen, die keinerlei tierische Produkte zu sich nehmen, einen Vitamin-B12-Mangel riskieren. Zwar finden sich Spuren von Vitamin B12 auch auf ungewaschenem Obst und Gemüse, doch genügen diese kleinen Mengen vermutlich nicht, um den Bedarf vollständig zu decken.

Auch ist es in der heutigen Zeit mit all den Umweltbelastungen und Spritzmittelrückständen nicht unbedingt ratsam, regelmässig ungewaschenes Obst und Gemüse zu verzehren - vor allem dann nicht, wenn man nicht weiss, wo die Lebensmittel gewachsen sind.

Immer wieder wird tauchen überdies gewisse pflanzliche Lebensmittel auf, in denen man "plötzlich" Vitamin B12 gefunden haben will. Mal ist es der Beinwell, dann wieder der Sanddorn und ganz aktuell der Palmzucker. Ob es sich um für den Menschen verwertbares Vitamin B12 handelt und ob man mit diesen Lebensmitteln auch ausreichende B12-Mengen zur Deckung des Bedarfs aufnehmen kann, ist nicht wirklich gewiss.

Genauso strittig ist die Frage, ob der menschliche Darm bzw. seine Darmflora wohl resorbierbares B12 produzieren kann. Der grösste Teil des körpereigenen B12 wird im Dickdarm hergestellt. Die Resorption kann aber nur im Dünndarm erfolgen, so dass uns das Dickdarm-B12 nicht viel nutzt.

Nun soll es aber auch spezielle Bakterien im Dünndarm geben, die ebenfalls B12 produzieren, das dann auch resorbiert werden kann. Doch woher soll man wissen, ob man gerade die beiden für die B12-Herstellung in Frage kommenden Bakterien in seinem Dünndarm beherbergt?

Und selbst wenn man es wüsste, wäre nicht gewiss, ob die produzierte Menge auch ausreicht – es sei denn, man liesse sich nach jahrelanger rein veganer Ernährung regelmässig checken, was natürlich nie ein Fehler ist.

Allerdings wird Vitamin B12 auch bei Magen-Darm-Problemen (wenn Magensäureblocker genommen werden) oder infolge mancher anderer Medikamente in zu niedrigen Mengen aufgenommen, weshalb immer wieder auch Normalesser unter B12-Mangel leiden – ganz besonders in der älteren Generation.

Nicht selten zeigt sich jedoch auch ein Vitamin-B12-Mangel bei schwangeren und stillenden Frauen, die weder vegan leben noch wesentlich an Magen-Darm-Problemen leiden. Der Grund dafür ist nicht bekannt.

Ob eine stillende Frau nun vegan lebt oder nicht, empfehlenswert wäre es, sicherheitshalber einfach den B12-Spiegel bestimmen zu lassen.

Dies gelingt sehr einfach mit einem Urin-B12-Test-Kit, den man sich online bestellt. Die Urinprobe wird dann an das angegebene Labor geschickt, das innerhalb weniger Tage das Testergebnis per Post mitteilt.

Im Urin wird die sog. Methylmalonsäure (MMA) gemessen. Bei einem Vitamin-B12-Mangel steigt dieser Wert an.

Selbstverständlich könnte man auch rein prophylaktisch B12 einnehmen (z. B. Lutschtabletten oder Tropfen mit Methylcobalamin), was ja keinerlei Aufwand bedeutet und was die meisten vegan lebenden Menschen sowieso routinemässig in ihren Alltag eingebaut haben.

Gleich nach dem B12 scheint das Eisen jener Vitalstoff zu sein, um den sich Stillende bzw. deren Umfeld besonders viele Sorgen machen.

## Vegan stillen: Woher das Eisen nehmen?

Bereits während der Schwangerschaft wird von medizinischer Seite grossen Wert auf eine gute Eisenversorgung der Frau gelegt. Für die Bildung der nun grösseren Blutmenge (die zur Versorgung des noch ungeborenen Kindes notwendig ist) benötigt der Körper reichlich Eisen.

Da sich die vegane Küche einer grossen Vielfalt eisenreicher Lebensmittel erfreut, ist es jedoch nicht erforderlich, krampfhaft Ersatz für das tägliche Steak suchen.

Ob vegan oder nicht – grundsätzlich gilt: Wer an Eisen denkt, darf auch Vitamin C nicht vergessen. Gerade das in pflanzlichen Quellen enthaltene Eisen wird nämlich sehr viel besser vom Körper verwertet, wenn gleichzeitig Vitamin-C-reiche Früchte und Gemüse gegessen oder in Form von Saft getrunken werden.

Koffein hingegen blockiert die Eisenaufnahme beträchtlich. (Milchprodukte auch, doch diese kommen im veganen Haushalt sowieso nicht auf den Tisch).

Eisenlieferanten, die in der veganen Ernährung keineswegs fehlen sollten, sind Saaten wie Sesam und Kürbiskerne, Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen sowie grünes Blattgemüse.

Hier können beispielsweise grüne Smoothies zum Einsatz kommen und aus Blattsalaten, Mangold, Spinat oder Wildkräutern zubereitet werden, dazu wegen des Vitamin C etwas Zitronen- oder Orangensaft und fertig ist die perfekte Eisenquelle.

Besonders für ihren hohen Eisenwert hervorzuheben ist die Brennnessel, die als Salat, Suppe, Gemüse (wie Spinat zubereiten), Saft oder Smoothie genossen werden kann.

Weitere eisenreiche Lebensmittel finden Sie hier: Eisenbedarf decken

Doch nicht nur Eisen steckt in den meisten der genannten Eisenlieferanten. Sie enthalten gleichzeitig meist auch viel Magnesium, Folsäure und Calcium.

Wie mit einer gesunden Ernährung der Magnesiumbedarf gedeckt werden kann, haben wir hier erklärt: Magnesiummangel mit der Ernährung beheben

Wie die vegane Ernährung problemlos mit Folsäure und Calcium versorgen kann, klären wir nachfolgend:

## Vegan stillen: Wie genug Folsäure aufnehmen?

Obwohl die Folsäure wie auch Magnesium bei Veganerinnen selten Mangelware ist, möchten wir am Beispiel der Folsäure sicherheitshalber erklären, was eine vollwertige und abwechslungsreiche vegane Ernährung darstellt, die dann auch wirklich mit ausreichend Folsäure und vielen anderen Nähr- und Vitalstoffen versorgt.

Denn würde es sich um eine einseitig gestaltete vegane Ernährung mit nur wenig Frischkost handeln, könnte auch hier – wie in der heute üblichen Mischkost – ein Folsäuremangel drohen.

Folsäure ist – ähnlich wie das Vitamin B12 – an der Zellteilung und Blutbildung beteiligt und daher für den Säugling ausserordentlich wichtig.

Der Folsäurebedarf wird mit 300 bis 400 Mikrogramm (für Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch) angegeben. Da die natürliche Folsäure aber nur zu 50 Prozent verwertet werden soll, geht man meist von 600, gelegentlich auch von bis zu 800 Mikrogramm Folsäure aus, die man täglich zu sich nehmen sollte.

Allerdings kann man davon ausgehen, dass diese Menge vermutlich zu hoch angesetzt ist, wenn die folsäurereichen Lebensmittel roh verzehrt werden.

Folsäure ist hitzeempfindlich, und da die meisten Menschen sehr viele Mahlzeiten gekocht zu sich nehmen, wird der erforderliche Folsäuregehalt der Nahrung vorsichtshalber so hoch angesetzt, da man von grossen Verlusten bei der Zubereitung ausgeht. Mit einer "normalen" Ernährung und ohne Nahrungsergänzungsmittel wird die erwünschte Folsäuremenge daher so gut wie nie erreicht.

## Beispiel-Ernährungsplan für die Folsäureversorgung

Eine gesunde frishkostreiche vegane Ernährung kann sehr gut mit hohen Folsäuremengen versorgen - wie der folgende Beispiel-Ernährungsplan eines Tages zeigt (in Klammern der ungefähre Gehalt an Folsäure in Mikrogramm):

**Morgens:** Hafermüsli aus 30 g Haferflocken (30) mit 1 Apfel (5), ½ Banane (6) und 10 g Walnusskerne (9) - Gesamt-Folsäure: 50 Mikrogramm

**Vormittags:** Grüner Smoothie aus 1 Banane (12), 200 ml O-Saft (frisch gepresst, 80) und 80 g Spinat (120) - Gesamt-Folsäure: 212 Mikrogramm

**Mittags:** Salat aus 100 Gramm Feldsalat (145), 100 Gramm Möhre (25), 50 Gramm Paprika (30), 1 Avokado (20), 10 g Petersilie (15) und 10 Gramm Haselnüsse (7) - Gesamt-Folsäure: 242 Mikrogramm

**Abends:** 200 Gramm Gemüse (z. B. Blumenkohl, Brokkoli o. ä., 200) mit Beilage nach Belieben - Gesamt-Folsäure: 100 Mikrogramm - wobei hier die Verluste (etwa 50 Prozent) durch das Dünsten bereits berücksichtigt sind.

Allein mit diesen Lebensmitteln kommt man auf gut 600 Mikrogramm Folsäure - wobei die Beilagen und Zwischenmahlzeiten noch gar nicht aufgeführt und mitgerechnet sind, z. B. Teigwaren, Kartoffeln, Pseudogetreide, Mandelmilch, Hülsenfrüchte, Tofu, Trockenfrüchte, Obst, Studentenfutter etc., die alle noch weitere Folsäuremengen liefern, so dass man letztendlich auf weit mehr als 600 Mikrogramm Folsäure käme.

Zusätzlich kann - genau wie beim Eisen - Vitamin C die Folsäureverwertung erhöhen, so dass eine vegane Ernährung auch hier einen deutlichen Vorsprung zur üblichen doch eher Vitamin-C-armen Ernährungsweise haben kann.

Wenn die stillende vegane Mutter ausreichend der genannten Lebensmittel verzehrt, ist sie jedoch nicht nur gut mit Folsäure und Eisen, sondern ebenfalls hervorragend mit Calcium, Magnesium und meist auch gut mit Zink versorgt.

Für die Calciumversorgung in der Stillzeit (und ausserhalb) ist der Verzehr der heute typischen Calciumquelle - der Kuhmilch - somit nicht erforderlich, obwohl viele Stillende bzw. deren Umfeld dies nach wie vor zu glauben scheinen.

## Vegan stillen ohne Kuhmilch

Viele stillende Mütter trinken täglich viel Milch - ganz nach dem Motto: Trinke ich viel Milch, habe ich viel Milch.

Nun erhalten jedoch auch Milchkühe so gut wie nie Milch. Und dennoch produzieren sie sie täglich gleich literweise.

Zwar ist eine Frau keine Milchkuh, doch ist auch sie in der Lage, reichlich Muttermilch zu produzieren, ohne je einen Tropfen Kuhmilch getrunken zu haben - und zwar oft besser als eine Milch trinkende Stillende.

Kuhmilch wird nicht von jedem vertragen, kann also auch Nachteile mit sich bringen und sich daher auch negativ auf die Gesundheit auswirken - was weder für die Stillende noch für ihr Kind ideal wäre.

Wer sich dennoch Sorgen um die Calciumversorgung macht, findet hier alle erforderlichen Informationen [zur veganen Deckung des Calciumbedarfs](#).

Mögliche Nachteile der Kuhmilch werden hier besprochen: [Krank durch Kuhmilch](#)

Kuhmilch- und Kuhmilchprodukte werden aber im Allgemeinen natürlich nicht nur des Calciums wegen verzehrt, sondern auch wegen ihres hohen Eiweissgehalts (weniger bei der Milch, aber z. B. bei Käse).

Und da vegan lebende Menschen weder Fleisch, Fisch noch Milchprodukte essen, wird ihnen gerne ein Eiweissmangel unterstellt. Ein Eiweissmangel ist jedoch gerade in der Stillzeit das allerletzte, was Mutter und Kind brauchen könnten.

## Vegan stillen und problemlos Eiweissbedarf decken

Eiweiss wird einerseits für die Frau selbst benötigt, wobei man von etwa 0,8 bis 1 g pro Kilogramm Körpergewicht (Normalgewicht) ausgeht.

Andererseits ist der Eiweissbedarf in der Stillzeit erhöht, da die Produktion der Muttermilch ebenfalls Proteine erfordert - und zwar etwa 2 g Protein pro 100 ml Muttermilch, was bei einer Milchbildung von täglich 800 ml einem Proteinmehrbedarf von ca. 15 g entspricht.

Eine Frau mit einem Gewicht von 60 Kilogramm würde folglich mit 65 g Protein pro Tag sehr gut zurecht kommen.

Obiger Ernährungsplan liefert bereits etwa 25 g Protein, obwohl er fast nur Salate und Gemüse auflistet. Wenn dann noch vegane Beilagen (die ebenfalls oben schon aufgeführt wurden) verzehrt werden, gelangt man rasch zur erforderlichen Proteinmenge. Die nachfolgend genannten Lebensmittel ergeben eine Proteinmenge von 50 g. Man kann sich daraus also das aussuchen, was man besonders mag, da man ja zum Gemüse und den Salaten nur noch zusätzlich 40 g Protein benötigen würde:

- Eine Portion Quinoa (60 - 80 g) versorgt beispielsweise mit 10 g Protein
- Eine Portion Tofu (150 g) mit 14 g Protein
- Eine Handvoll Erdnüsse (50 g) mit 12 g Protein
- Eine Portion Kichererbsen (20 g getrocknet, dann gekocht) mit 4 g Protein
- Ein Glas Mandelmilch (200 ml aus 10 g Mandeln) mit 2 g Protein
- Ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot (80 g) mit vegetarischem Aufstrich (40 g) oder Erdnussmus mit 8 g Protein

Kommt man nicht einmal annähernd auf die erforderliche Proteinmenge, können notfalls auch Proteinshakes in die Ernährung integriert werden - aber nur so lange, bis wieder ausreichend Zeit vorhanden ist, um sich vollwertig und gesund zu ernähren.

Auch muss es sich um hochwertige Proteinshakes ohne Zuckerzusätze, ohne künstliche Aromen und ohne Süsstoffe handeln, wie z. B. das Reis- oder Hanfprotein von Maskelmän oder das Lupinenprotein von effective nature.

Was jede stillende Mutter unbedingt vermeiden sollte, ist ein Eiweissüberschuss, da sich ein solcher deutlich negativer auf das Baby auswirken kann als eine Eiweissversorgung, die etwas niedriger ausfällt.

In einer deutschen Studie aus dem Jahr 2011 hatte sich ergeben, dass eine proteinreiche Ernährungsweise der Mutter während der Stillzeit zu einer achtfach erhöhten Säuglingssterblichkeit führte im Vergleich zu einer Ernährung mit normaler Proteinversorgung - zumindest bei den untersuchten Mäusen.

Allerdings gaben die Wissenschaftler der *Justus-Liebig-Universität* in Giessen zu bedenken, dass dies (die hohe Proteinzufuhr) eine mögliche Ursache des nach wie vor nicht geklärten plötzlichen Kindstods (SIDS) beim Menschen sein könnte und raten stillenden Müttern daher von den derzeit so modernen eiweissreichen (Low-Carb-)Ernährungsformen ab.

Auch die richtige Fettversorgung ist in der veganen Stillzeit ein wichtiges Thema:

## Vegan stillen und für gute Fette sorgen

Hochwertige Fette sind natürlich immer wichtig. In der Schwangerschaft und Stillzeit aber umso mehr.

Gerade die längerkettigen Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) gelten als entwicklungsfördernd für das Baby - und zwar ganz besonders was seine geistigen Fähigkeiten betrifft.

Da diese Fettsäuren nicht in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen, versucht der vegan ernährte Körper sie aus der Alpha-Linolen-Säure selbst zu bilden.

Die Alpha-Linolen-Säure ist jene Omega-3-Fettsäure, die insbesondere in Leinsaat, Hanfsaat, Chiasaat oder deren Ölen enthalten ist.

Die Umwandlungsrate ist jedoch sehr gering. Das heisst, dass es einer vegan lebenden Stillenden schwer fallen dürfte, ihren täglichen Bedarf (und den ihres Babys) an DHA und EPA zu decken.

Krill- und Fischöl kommen hier natürlich nicht in Frage. Doch kann man auf das rein pflanzliche DHA-Algenöl ausweichen, das mit 3 Esslöffeln täglich mit etwa 200 mg DHA versorgt und damit den Bedarf an dieser wichtigen Fettsäure decken kann.

## Die Vorteile, wenn man vegan stillt

Wenn sich eine Mutter nun auf hochwertige Weise vegan ernährt, dann kann dies enorme Vorteile für das Baby haben.

Voraussetzung dafür ist natürlich, dass die vegane Ernährung abwechslungsreich und aus frischen Zutaten zubereitet wird.

Die Nährstoffversorgung ist gesichert, wie wir gesehen haben. Zusätzlich reduziert sich die Allergiegefahr für das Kind, da dieses mit einem der wichtigsten Allergene - Kuhmilchprotein - gar nicht erst in Berührung kommt.

Ausserdem ist die Muttermilch veganer Frauen oft wesentlich weniger mit Schadstoffen (Dieldrin, PCBs) belastet als die von Frauen, die sich normal ernähren.

Gerade Milch- und Fleischprodukte, aber auch Fisch tragen in hohem Mass zur Schadstoffbelastung der Muttermilch bei.



# Gesunde vegane Tipps für die Stillzeit

In der Stillzeit ist es für die nicht selten überlastete und an Schlaflosigkeit leidende Mutter wichtig, dass die gesunden Mahlzeiten schnell zubereitet werden können und keinen übermässigen Aufwand bedeuten.

Grüne Smoothies, deren Hauptbestandteil grünes Blattgemüse ist und die morgens oder über den Tag verteilt getrunken werden, stellen einen wunderbaren vitalstoffreichen Start in den Tag dar und eignen sich auch vorzüglich als Zwischenmahlzeit für eine optimale und kontinuierliche Nährstoffzufuhr.

Perfekt für stillende Mütter ist es, morgens eine etwas grössere Menge zu mixen und etwa während des Stillens oder in den Stillpausen einen wertvollen Vitaminkick zu sich zu nehmen.

Kleine gesunde und vor allen Dingen sättigende Ess-Pausen können auch aus Nüssen, Vollkornkräckern und Trockenfrüchten bestehen.

Gerade Nüsse, aber auch verschiedene Vollkorngetreide ( Hirse, Dinkel, Kamut o. ä.) und Pseudogetreide wie Quinoa, Buchweizen und Amaranth liefern die nötige Menge an B-Vitaminen, Zink und Eisen. Sie können - genau wie Hülsenfrüchte - auf Vorrat zubereitet und immer wieder in kleinen Portionen aufgewärmt werden.

Zusammen mit klein geschnittenem Gemüse und Kräutern ergibt sich daraus schnell ein leckerer Salat oder eine Gemüsepfanne.

Anregungen für feine und gesunde, aber auch schnelle Mahlzeiten in der Stillzeit finden Sie auch hier: Gesundes Essen für Eilige

Frische Lebensmittel können unproblematisch über eine Gemüse-Abokisten-Lieferung vom Bio-Bauern bezogen werden. Hochwertiges Obst und Gemüse wird dann direkt an Ihre Haustür geliefert.

Viele weitere Tipps für eine gesunde Stillzeit finden Sie auch im Artikel Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft, dessen Hinweise natürlich auch für die Stillzeit gelten.

## Quellen

- Dagnelie P. et al. Nutrients and contaminants in human milk from mothers on macrobiotic and omnivorous diets. *European Journal of Clinical Nutrition* 1992; 46:355-66.  
(Nährstoffe und Schadstoffe in Muttermilch von Müttern, die sich makrobiotisch und von Müttern, die sich von Mischkost ernähren)
- Walther T et al., High-protein diet in lactation leads to a sudden infant death-like syndrome in mice. *PloS One*, 2011 März, (Proteinreiche Ernährung während der Stillzeit führt zu einem Säuglingssterben bei Mäusen, das dem plötzlichen Kindstodsyndrom des Menschen ähnelt)
- Koebnick C, Leitzmann R, Garcia AL, Heins UA et al. (2005): Long-term effect of a plant-based diet on magnesium status during pregnancy. *Eur J Clin Nutr* 59 (2), 219-25  
(Langfristige Wirkung einer pflanzlichen Ernährung auf den Magnesiumstatus während der Schwangerschaft)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/vegane-muetter-stillen-ia.html>