



Praxis für Ernährung & Lebensstilkorrektur

Mag. Judith Kraus,
06991 367 33 55, kraus@vollerleben.at
Ordination Dr. Sonja Laciny, Albertgasse 39/5, 1080 Wien
www.schmerztherapie.at

Stillen - richtige Ernährung für die Kleinsten aus der Sicht der TCM

Durch eine ausgewogene und passende Ernährung in der Schwangerschaft ist eine unkomplizierte Geburt zu erwarten. Blut und Qi sind reichlich vorhanden, stehen bereit für dieses Ereignis, das viel Energie braucht aber auch das größte Glück bedeutet. Kurz vor der Geburt kann man noch mit einer Hühner-Wurzelgemüsekräftsuppen gekocht mit Tragant, Angelicawurzel, Jujuben und Bocksdornfrüchten so richtig Kraft tanken.

Ernährung der Mutter nach der Entbindung

Bedingt durch den plötzlichen Blut- und Yin-, Substanz- und Qi-Verlust während und nach der Geburt befindet sich die Frau in einem relativen Mangelzustand und die Anfälligkeit gegenüber Blut-Stagnation steigt. Die frisch gebackene Mutter hat zugleich Milch zu produzieren, um das Baby zu nähren. Die Muttermilch ist eng verwandt mit dem Blut (Xue) aus der Sicht der TCM.

Dies ist physiologisch zu sehen und sollte auch so „behandelt“ werden. Nicht zu vergessen sind der emotionale Zustand der Frau und die Veränderungen im Leben der Mutter und ihrer Familie in dieser Zeit. Zuwendung und Unterstützung seitens der Betreuenden decken schon einen wesentlichen Teil der möglichen Beschwerden ab. Von leichten Verstimmungen in der emotionalen Befindlichkeit, bis hin zu Darmträgheit und Anfangsschwierigkeiten beim Stillen kann das Wochenbett etwas gestört sein.

Ein natürlicher Zugang dazu, das Wissen darum, die Hilfestellungen werden diese Zeit zu einer glücklichen, unverkrampften werden lassen.

Diätetisch sollte Blut nachgebildet, genährt und Qi bewegt werden

Die berühmten Kräftsuppen unserer Großmütter wirken Wunder.

Bei Frauen mit **Yin Schwäche** sollten sie thermisch neutral sein, nicht zu lange gekocht werden. Es können Fonds aus Schweinefleisch, Entenfleisch, Kaninchen, Rind und Kalb verabreicht werden, oder aber auch nur klare Gemüsesuppen mit wärmenden Zutaten wie Nelken, Kümmel, Orangenschalen, Ingwer, Wacholderbeeren.

Bei Frauen mit einer **Yang Schwäche** können Kräftsuppen empfohlen werden.

Diese bestehen aus Qi, Blut und Substanz aufbauenden Fleischsorten wie, Rinderknochen mit wärmenden Gewürzen, Hühnerkräftsuppe, Wildeintopf, Lammsuppe und die Mitte stützenden Gemüsen wie Karotten, Petersielwurzel,...

Von den Fischen verwendet man Karpfen und Barsch in China, aber auch in unseren Breiten. Von Lachs rate ich generell wegen der Zuchtbedingungen ab.

Das Frühstück sollte ebenso aus aufbauenden Nahrungsmitteln bestehen.

Allen voran das berühmte Reis-Congee, gewürzt je nach Geschmack und Befindlichkeit der Wöchnerin mit Trockenfrüchten, gekochten Obstsorten, oder auch mit Wurzelgemüse Frühlingzwiebeln, Hühnerfleisch.

Beste Ernährung für den Säugling - die Muttermilch

Das frühe Anlegen des Neugeborenen an die Mutterbrust wirkt zunächst förderlich auf die **Bildung des Urvertrauens** (*Yuanshen*), das die Basis des Selbstbewusstseins und der weiteren Entwicklung des jungen Menschen darstellt.

Die Mutter-Kind-Interaktion beginnt durch das Stillen gleich nach der Geburt und wirkt sich auf **fünf Ebenen** aus, die verschiedenen physiologischen Funktionskreisen zugeordnet werden können.

Die Befriedigung des Hungergefühls mittels oralem Kontakt entspricht dem Funktionskreis der Milz, während der aufgenommene Geruch der Lunge zugeordnet wird. Das durch den direkten Hautkontakt hervorgerufene Berührungserlebnis entspricht dem Funktionskreis des Herzens, während die während des Stillvorgangs am Rücken verspürte Nestwärme dem Nierenkreis entspricht. Letztlich stimuliert der visuelle Kontakt zwischen Mutter und Säugling den Funktionskreis der Leber.

Das Neugeborene soll nach Möglichkeit 6 Monate ausschließlich gestillt werden (Vollstillphase). In diesen 6 Monaten sollten weder Tee noch Säfte zugefüttert werden. Das Stillen sollte stets nach einem regelmäßigen Zyklus alle 2 ½ bis 3 Stunden wiederholt werden, denn bei ständiger oder unregelmäßiger Fütterung besteht die Gefahr einer „Blockade der Mitte“. Darunter versteht man jene Verdauungsprobleme bei Säuglingen, welche durch die Nichtbeachtung ihres internen Energiehaushalts entstehen. Es verhält sich nämlich so, dass sich die Energien im Säuglingskörper – wie durch eine innere Uhr gesteuert – alle 2 ½ bis 3 Stunden um die Körpermitte (mittleres Jiao) konzentrieren. Während dieser Zeitspanne verfügt der Körper über die maximale Verdauungsenergie und ist demnach besonders empfänglich für die Nahrungszufuhr. Bei Sonnenaufgang – also beim ersten Hungergefühl – konzentriert sich die Energie um die Körpermitte (Mange-Milz-Pankreas). Ein Vorgang, welcher sich im Rhythmus von 2 ½ - 3 Stunden wiederholt. Bis zum Ende des sechsten Mondmonats ist dieser Zeitpunkt der Energieverdichtung der ideale Zeitpunkt für die Fütterung des Neugeborenen. (Dr. Martins)

Nahrungsmittel für die Mutter während der Stillzeit

Als Folge der Entbindung hat der Organismus einen größeren Bedarf an Blut, so dass insbesondere Nahrungsmittel mit höherem Protein-Anteil wichtig sind. Trotzdem sollten Frauen nach der Niederkunft nicht zu viel Fleisch oder schwer verdauliche oder erhaltende Nahrungsmittel essen, weil diese Reizbarkeit verstärken können.

Die Mutter sollte nicht stillen, wenn sie gerade gegessen hat, aber auch nicht, wenn sie hungrig ist, nicht wenn sie friert oder es ihr zu heiß ist.

Bevorzugen sollte Sie: Karotten, Kürbis, Süßkartoffel, Fenchel, gelbe Rüben, Zucchini im Sommer, Maroni oder Maronimehl, Hirse (nicht bei Hautproblemen!), Polenta, Amaranth, Hafer, Dinkel, Süßkirschen, Marillen, Apfel- oder Birnenkompott, Pfirsich, Weizenkeimöl, Spinat, rote Rüben mit wärmenden Gewürzen zubereitet, Datteln, Nüsse, Samen, Gemüse- und Rinderkraftsuppen, Sesam, Dinkelgrießbrei

Empfohlene Getränke: Brottrunk (milchsauer vergorenes Getränk aus Vollkornbrot), abgekochtes Wasser, Milchbildungstee, Stilltees und Rosenblütentee

Für die Mutter zu vermeiden sind Nahrungsmittel mit scharfem Geschmack (die dazu tendieren, das Yin zu verletzen) wie Chili, Muskatnuss, Pfeffer, Curry, Zimt, Tabasco, Piment,..., und Nahrungsmittel mit kaltem Temperaturverhalten (z.B. rohe Nahrungsmittel und ein Übermaß an Südfrüchten) und solche mit saurem oder zusammenziehendem Geschmack, und die „beliebten Obstsäfte“ aus Südfrüchten, rohe Früchte wie Kiwi, alles was die Mitte kühlt.

Meeresfrüchte, Schweinefleisch, Fertiggerichte, Essen aus der Mikrowelle, Tiefkühlkost, Wurst, Innereien, Tatar (rohes Fleisch), unverkochte Milchprodukte, Industriezucker, Schokolade, Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Rhabarber, Pestwurz, Frauenmantel, Enzian, Tausendguldenkraut, Wermut, Passionsblüte (das sind alles bitter-kalten Kräuter) und Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten, Blähendes, Diäten usw.

Ernährung der Mutter in der Stillphase

Vermieden werden muss:

- Kaffee
- Rotwein
- Schwarze Gewürze
- blähende Nahrungsmittel
- Pilze
- saure und unreife Lebensmittel
- thermisch kalte und bittere Lebensmittel
- scharfe Gewürze

Empfohlen wird:

- Süßreis bei zuwenig Milchfluss
- Weizengrießbrei am Abend
- Hafer im Winter, Reis zu jeder Jahreszeit
- evtl. Ziegenmilch oder Schafmilch
- Rote Weintrauben als Kompott
- Hühner- und Rindfleisch
- Fasan
- Hühnersuppe (von Hühnern mit schwarzem Gefieder)
- Chinesische Datteln
- Kokoswasser

Wenn das Baby mehr benötigt

Ab dem 5. bis spätestens siebenten Lebensmonat benötigt der Säugling aufgrund des gesteigerten Energie- und Nährstoffbedarfs geeignete Beikost. Die Fütterung von Beikost vor dem fünften Lebensmonat erhöht aber das Allergierisiko ebenso wie unterschiedliche Beikostarten. Der Beginn der Zufütterung erfolgt, je nach der bisherigen Ernährungsweise des Säuglings, zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Bei gestillten Säuglingen ab dem 6. Monat, bei flaschengenährten Säuglingen ab dem 5. Monat.

Neben der Muttermilch sollten vor allem selbst gekochte natürliche Breigerichte aus Getreide und teilweise aus Gemüse (**thermisch wärmend und süßlich**) den Hauptanteil der Kinderernährung ausmachen. Der Verdauungstrakt und der Metabolismus sind bei Babys und Kindern noch nicht voll ausgeprägt, deswegen neigen sie zu latenten Blähungen, Völlegefühl und allgemeiner Verdauungsschwäche mit breiigem Stuhl.

Umso wichtiger ist es dem Kind keine Rohkost oder verschleimende Nahrungsmittel zu verabreichen. Beginnen Sie dabei immer nur ein neues Lebensmittel pro Woche.

Die Speisen des Säuglings sollten aus neutralen bis wärmenden Nahrungsmitteln bestehen, um den noch schwachen Milz-Magen Funktionskreislauf zu stärken. Eine Schwäche der Milz kann zu Schleimbildung führen und diese äußert sich oft in Atemwegserkrankungen.

Alle Zutaten werden klein geschnitten und langsam, über längere Zeit zu Brei gekocht. Der Nährstoffgehalt ist ideal für den wachsenden Säugling. Wegen der Unreife des Milz-Pankreas-Funktionskreises sollte die erste Beikost nur körperwarm (36°) gegeben werden. Auf keinen Fall darf rohes Obst oder Gemüse gegeben werden. Solange das Kind keine Zähne hat, wird die Nahrung püriert. Mit Ankunft der Backenzähne, ist der Zeitpunkt gekommen, zu festerer Nahrung überzugehen.

Beginnen Sie mit Bio-Karotten- oder Kürbisbrei. Bereiten Sie diese sowie Fenchelgemüse, Spinat (bei Verstopfungsneigung), Karfiol nur in gekochter und pürierter Form zu.

Ideale Getränke sind Süßholzwurzeltee, Fencheltee, verdünnter Karottensaft und abgekochtes, warmes Wasser. Fruchtsäfte (va. Südfrüchte) und Früchtetees sind durch ihre abkühlende Wirkung ungeeignet für den im Aufbau befindlichen, kindlichen Organismus. Besser eignet sich heimisches Bioobst in Form von Kompotten und Musen. Glutenfrei Getreidearten wie Reis, Hirse, Polenta sollten Sie vor den glutenhaltigen Sorten wie Dinkel, Weizen (beruhigend, befeuchtend, eher abends) und Hafer (aktivierend, daher eher morgens) einsetzen.

Industriell gefertigte Säuglingsnahrung nur in Notfällen

Pre Nahrung: enthalten Lactose und sind der Muttermilch am ähnlichsten, dünnflüssiger und weniger sättigend.

Säuglingsanfangsnahrung 1 (mit Lactose, Stärke, sämiger und sättigen länger) Zusätze wie Maltodextrin und Saccharose sind nicht empfehlenswert!

Folgemilchen haben einen höheren Anteil an Eiweiß- und Mineralstoffgehalt. Sie schädigen in den ersten Monaten die Nieren des Säuglings!

Folgemilch 2: frühestens ab dem 5. Lebensmonat

Folgemilch 3: ab dem 8. Lebensmonat

Gegessen werden darf: im ersten Lebensjahr sollte nicht gegessen werden:

Kartoffel, Karotten, Kürbis, Fenchel, Spinat, Fisolen, Hühnerfleisch, Kalbfleisch, Hirse, Hafer, Maronimehl, Reis,....heimische Obstkompotte und Muse

Weizenprodukte, tierische Milchprodukte, Hühnereiweiß, Brot, Käse, Nüsse, Rohes Gemüse, Eis, raffinierter Zucker, Honig, Sojamilch, Fruchtsäfte

Modifiziert nach Dr. Martins

Stillempfehlungen

In der beratenden Literatur findet sich immer wieder die Formulierung, dass die Mutter das Kind „nach Verlangen“ stillen soll. Diese Vorgangsweise ist aber eine grobe Reduktion der Kommunikationsbandbreite eines Säuglings. Das Weinen eines Neugeborenen wird oft falsch bzw. einseitig als Hunger interpretiert.

In Wahrheit kann man fünf Arten des Weinens unterscheiden, die sich in das Schema der fünf Elemente fügen und wie folgt beschreiben lassen:

- **Suche nach Geborgenheit (Feuer)**
- **Ausdruck von Traurigkeit (Metall)**
- **Ausdruck von Zorn (Holz)**
- **Ausdruck von Angst (Wasser)**
- **Signalisierung von Hunger (Erde)**

Dazu ein Beispiel: Wird ein Baby automatisch immer wenn es weint gefüttert, entsteht eine pathologische Assoziation zwischen Fütterung und beispielsweise Suche nach Geborgenheit. Hier liegen die Wurzeln vieler Essstörungen, die dann später das Erwachsenenleben des Menschen bestimmen („Ständig-Naschen-Syndrom“). Der Umstand, dass sich Menschen in emotionaler Bedrängnis oft durch Naschen oder sonstige Nahrungsaufnahme zu helfen suchen, rührt oft in der im Babyalter hergestellten Verbindung zwischen Angst bzw. Frustration und Fütterung! (Dr. Antonio Martins)

Was tun bei zuwenig Milch (Hypogalaktie)

Zuwenig Milch durch Qi u. Blut Mangel, aus konstitutioneller Schwäche von Mi und Ma, und Blutverlust durch die Geburt. Wesentlich ist die Behandlung des Funktionskreises Mi, Ma, damit die Milchbildung gefördert werden kann, der Milchfluss ermöglicht wird

- Beispiel 9g Fenchelsamen, 6g Koriander, 3g Dillsamen, 3g Kümmel, 9g Mariendistel, 3 Datteln, 3g Süßholz
- gekochtes Gerstenwasser mit wärmenden Gewürzen wie Zimt und Honig
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Kompotte, energetisch wertvolle Nahrungsmittel

Milchstau

Durch eine Leber Qi-Stagnation bedingt, vor allem auch emotionale Belastungen bestimmen dieses Bild. Eine Behandlung hat den Zweck das Le-Qi freizumachen, Hitze auszuleiten, den Milchfluss zu ermöglichen. Rosenblütentee, Ringelblumenblütentee oder Frauenmanteltee am Morgen. Moderate Bewegung im Grünen und 2-3 Tage Fleischkarenz, evtl. auch Akupunktur und herzerfrischende Freizeitbeschäftigung, mit dem Partner Ausschlafmöglichkeiten koordinieren.

Ich wünsche Ihnen & Ihrem Kind alles Gute und Gesundheit!



Ihre Mag. Judith Kraus

Bücher zum Thema:

- "Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind" von Barbara Temelie, Joy-Verlag
- "Die Fünf-Elemente-Küche" von Christiane Seifert, Knauer-Verlag
- Zusätzliche Literatur im www: Michael Puntigam und Dr. Antonius Martins

Falls Sie genau wissen wollen, welche Nahrungsmittel bei gewissen Beschwerden helfen oder was für Sie persönlich wichtig ist, bin ich gerne für Sie da, um sich in einem Ernährungsgespräch nach den 5 Elementen der TCM beraten zu lassen.