

Aktuelle Nachrichten

Sollte während der Stillzeit zusätzlich Calcium eingenommen werden? | Medizin

Die zusätzliche Einnahme einer calciumhaltigen Nahrungsergänzung während der Stillzeit kann sinnvoll sein, da der Calciumgehalt der Muttermilch abhängig von der Calciumaufnahme der Mutter ist. Die menschliche Milch enthält im Vergleich zur Kuhmilch nur ein Viertel der Menge an Calcium. Auch für die Bildung der Muttermilch spielt der Calciumgehalt eine Rolle.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für **stillende Frauen eine tägliche Calcium-Zufuhr von 1.000 mg**. Dieser Bedarf lässt sich nur durch die tägliche Zufuhr von Milch und Milchprodukten oder durch calciumreiches Mineralwasser decken. Ein halber Liter Milch stellt etwa 600 mg Calcium zur Verfügung.

Falls Sie Veganer sind oder auf Milch und Milchprodukte in Ihrer täglichen Nahrung verzichten, ist die Aufnahme einer calciumhaltigen Nahrungsergänzung unbedingt erforderlich. Bitte beachten Sie, dass der Zeitpunkt der Calciumzufuhr sich nicht überschneidet mit der Aufnahme des Mineralstoffs Magnesium beziehungsweise der Spurenelemente Eisen und Zink. Die gleichzeitige Aufnahme dieser Vitalstoffe würde zu einer verminderten Aufnahme der anderen Stoffe aus dem Magen-Darm-Trakt führen.

Gerne empfehlen wir Ihnen, falls notwendig, eine für Sie geeignete calciumhaltige **Nahrungsergänzung**.

Weitere Fragen zur gesunden Ernährung und Vitalstoff-Versorgung während der Stillphase beantworteten wir Ihnen gern.