



## **Bewusst trinken in der Schwangerschaft und Stillzeit**

*Das Forum Trinkwasser informiert über den Flüssigkeitsbedarf während Schwangerschaft und Stillzeit - Trinkwasser aus der Leitung ist grundsätzlich gut geeignet*

(ddp direct) Frankfurt am Main, 5. Mai 2013 ? Während Schwangerschaft und Stillzeit spielt die Ernährung der Mutter eine wichtige Rolle. Doch die Verunsicherung ist oft groß: Was darf ich essen, worauf sollte ich verzichten, welche Getränke sollen es sein, und wie verändert sich mein Flüssigkeitsbedarf? Das sind häufig gestellte Fragen schwangerer und stillender Frauen. In Bezug auf den Flüssigkeitsbedarf weiß Iris Löhlein, Ernährungswissenschaftlerin beim Forum Trinkwasser: ?Die täglich empfohlene Trinkmenge während der Schwangerschaft liegt bei 1,5 Litern ? unterscheidet sich also nicht von der für andere Erwachsene. Sie sollte nur auf keinen Fall unterschritten werden. Während der Stillzeit ändert sich das: Dann sollten es mindestens 1,7 Liter pro Tag sein. Mein Tipp: Trinken Sie ein Glas Trinkwasser zu jeder Stillmahlzeit. So wird dem Körper das Wasser, das für die Milchproduktion benötigt wird, direkt wieder zugeführt?, so Löhlein.

Trinkwasser aus der Leitung kann bedenkenlos getrunken werden. ?In der sensiblen Zeit der Schwangerschaft und Stillzeit sollte man lediglich darauf achten, kein Wasser zu trinken, das lange in der Leitung gestanden hat. Am besten lässt man es so lange ablaufen, bis es spürbar kühler aus der Leitung kommt?, rät die Expertin. Wasser aus Bleileitungen sollten besonders Schwangere und stillende Frauen unbedingt vermeiden. Der Vermieter oder Verwalter gibt Auskunft, ob diese im Haus noch vorhanden sind.

Erhöhter Flüssigkeitsbedarf an heißen Tagen ? Koffein in Maßen okay

An besonders heißen Tagen oder bei stärkerer körperlicher Betätigung ist eine höhere Trinkmenge notwendig. Trinkwasser oder ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees eignen sich besonders, da sie kalorienfrei sind. Koffeinhaltige Getränke sind während Schwangerschaft und Stillzeit nur in moderaten Mengen okay: Bis zu drei Tassen Kaffee oder schwarzer Tee pro Tag werden im Allgemeinen als unbedenklich angesehen. Alkohol und Energydrinks sind für Schwangere und Stillende tabu, denn Alkohol gelangt direkt in die Nabelschnur, beziehungsweise in die Muttermilch und wird damit auch vom Kind aufgenommen.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/slf9de>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/bewusst-trinken-in-der-schwangerschaft-und-stillzeit-75621>

=== Bewusst trinken in der Schwangerschaft und Stillzeit (Bild) ===

In der Schwangerschaft ist regelmäßiges Trinken wichtig: Trinkwasser aus der Leitung ist gut geeignet.

Shortlink:

<http://shortpr.com/v7kyao>

Permanenter Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/bewusst-trinken-in-der-schwangerschaft-und-stillzeit>

## **Pressekontakt**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt am Main

[info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de)

## **Firmenkontakt**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt am Main

[forum-trinkwasser.de](http://forum-trinkwasser.de)  
[info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de)

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und auf Facebook [www.facebook.com/trinkwasser.geniessen](http://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.

Anlage: Bild

