

KINDERÄRZTE AM RIGIPLATZ

RIGIDOCS AG

Universitätstrasse 115
8006 Zürich



Tel.: 044 250 76 50

Fax: 044 250 76 51

Mail: office@rigidocs.ch

www.kinderarzt-am-rigiplatz.ch

Verträgliche Nahrungsmittel für die Mutter während der Stillzeit

Gemüse:

Kartoffeln, Rübli, Sellerie, Fenchel, Krautstiele, Schwarzwurzeln, Spargeln mit wenig Mayonnaise, Tomaten, Patisson, Zucchini, Randen, Spinat, Aubergine, Lattich, Kohlraben,

wenig: Blumenkohl, Broccoli, Petersilie, Schnittlauch, Salat, jedoch nicht viel aufs Mal.

Früchte:

Bananen, Apfel, Melone, Ananas, Kiwi, Himbeeren, Heidelbeeren.

Wenig: Birnen, Erdbeeren, Brombeeren, Mandarinen, Feigen, Datteln.

Getränke:

Alle Sorten Tee (Schwarztee und Fencheltee nicht viel auf Mal)

Kohlensäurefreies Mineralwasser (bei Henniez, Valser, Rivella; Kohlensäure entweichen lassen).

Allgemein:

Alle Fleischsorten, Tofu, Eier, wenig Champignon

Alle Milchprodukte, jedoch 500 gr. im Tag nicht übersteigen

Alle Getreidesorten, Vorsicht mit Vollkorn und Kleie.

Nahrungsmittel die beim Kind Blähungen oder Durchfall verursachen könnten

Vermeiden Sie Kaffee/Schwarztee, Nikotin und Milchprodukte im Übermass

Gemüse:

Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, Linsen, Kefen

Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Rosenkohl, Kohl, Kohl, Sauerkraut, Sauerrüben, Peperoni, Gurken.

Früchte:

Saure Äpfel, Orangen, Zitronen, Grapefruit, Trauben, Rhabarber,

Steinobst: Pfirsich, Aprikosen, Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Trauben

Getränke:

Fruchtsäfte, Most, stark kohlensäurehaltige Mineralwasser, starker Kaffee

Milchprodukte & Rivella im Uebermass