

FIT SEIN



FÜR ZWEI

Gesund und genussvoll essen
während der Schwangerschaft
und der Stillzeit

Inhaltsverzeichnis

Abwechslungsreich und gut essen in der Schwangerschaft	4–5
Kalzium für starke Knochen	6
Vitamine und Mineralstoffe	7
Ernährungsprobleme in der Schwangerschaft	8–9
Ernährungsempfehlungen für die Stillzeit	10–11
Wissenswertes über Milch und Milchprodukte	12–13
Tipps rund ums Essen	14–15

Impressum

Projektleitung: Nicole Weder, SMP
Text und Redaktion: Regula Thut Borner,
dipl. Ernährungsberaterin, SMP
Konzept und Gestaltung: Grafix Jungo, Bern
Aufnahmen schwarz/weiss: Christine Bettler, Bern
Aufnahmen in Farbe: König & König, Zürich
Druck: Merkur Druck AG, Langenthal
1. Auflage August 2003





Während der Schwangerschaft und der Stillzeit ist die Ernährung von Mutter und Kind besonders wichtig. Deshalb sollte die Mutter wissen, worauf sie zu achten hat. In dieser Broschüre finden Sie viele Informationen zur Ernährung während der Schwangerschaft und der Stillzeit sowie Tipps und Anregungen für gesundes und genussvolles Essen.

Schwanger sein ist aufregend. Die Gefühle vieler zukünftiger Mütter und Väter fahren jetzt Achterbahn zwischen Glück und Sorgen. Zu Recht machen Sie sich als schwangere Frau auch Gedanken darüber, was Sie während der neun Monate essen dürfen und sollen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist jetzt besonders wichtig – für Sie und für Ihr ungeborenes Kind. Denn Sie ernähren es über die Nabelschnur aus Ihrem Blut und sollten es mit allen Nährstoffen für eine gesunde Entwicklung versorgen können.

Mit der Geburt wird das Essen nicht weniger wichtig, im Gegenteil: Wenn das Baby da ist, braucht die stillende Frau sogar noch mehr Energie und Nährstoffe als während der Schwangerschaft. Die Natur sorgt vor allem für die Gesundheit des Kindes: Die Zusammensetzung der Muttermilch ist weitgehend konstant; und wenn für ihre Bildung nicht genügend Nährstoffe aus Ihrer Nahrung da sind, zapft Ihr Körper Ihre eigenen Reserven an. Die Folgen: Sie fühlen sich weniger wohl, sind müde und haben weniger Widerstandskraft. Grund genug, dass Sie sich während der Stillzeit mit gesundem Essen und viel Ruhe Gutes tun!

Ihre Schweizer Milchproduzenten

Abwechslungsreich und gut essen in der Schwangerschaft



Grundsätzlich gelten während der Schwangerschaft die gleichen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung wie bei nicht schwangeren Frauen. Am besten orientieren Sie sich an der Nahrungsmittelpyramide: So können Sie ausgewogene, nährstoffreiche und vielseitige Mahlzeiten zusammenstellen.

Davon darf es mehr sein

Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat benötigen Sie pro Tag etwa 8 g mehr Eiweiss und etwa 250 kcal mehr Energie. Ihr Kind benötigt diese Zusatznahrung zum Wachsen, Sie benötigen sie zur Bildung von neuem Körpergewebe.

Ideale Snacks für Sie und Ihr Kind

- 1 Stück Käse und 1 Stück Vollkornbrot
- 1 Fruchtjogurt und 2 Esslöffel Vollkornflocken
- 1 Butterbrot und 1 Rüebli
- 1 Glas Milch und 1 Stück Früchtebrot

Täglich eine warme Mahlzeit

Eine warme Mahlzeit, frisch zubereitet mit saisonalen und einheimischen Produkten, liefert eine Vielfalt von hochwertigen Nährstoffen. Für ein warmes Essen verwenden Sie in der Regel mehr verschiedenartige Lebensmittel als für einen kalten Snack – und das verhilft Ihnen zu einer gesunden Ernährung.

Zur Nahrungsmittelpyramide

- Bevorzugen Sie einheimische und saisonale Produkte. Sie entsprechen den jahreszeitlichen Bedürfnissen des Körpers, bringen Farbe und Geschmack auf den Teller und sind zudem umweltfreundlich.
- Die Portionsgrößen von Obst, Gemüse und Salat sind nicht genau festgelegt. Tipp: Eine Portion entspricht ungefähr der Menge, die in Ihrer Hand Platz hat.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Sie sind nährstoffreich und sättigen gut. Passen Sie die Portionsgröße Ihrem Energieverbrauch an.



Essen und trinken Sie täglich

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Wasser, Mineralwasser und Kräuter- oder Früchtetee. Limonaden, Light-Getränke, Kaffee, Schwarztee und Grüntee sind Genussmittel – trinken Sie massvoll davon.

Bunt und gesund: 2 Portionen Obst sowie 2 bis 3 Portionen Gemüse und Salat versorgen Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern.

Vollwertige Stärkeprodukte liefern Ihnen wertvolle B-Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Stärken Sie sich zu jeder Hauptmahlzeit mit 1 Portion. Sie sind auch für zwischendurch empfehlenswert.

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte sind hochwertige Eiweiss- und Vitaminspender. Ergänzen Sie Ihre Hauptmahlzeit regelmässig mit 1 Portion.

3 Portionen Milch und Milchprodukte liefern ausreichend Kalzium, zudem Vitamine und wertvolles Eiweiss.

Kochen und essen Sie fettbewusst: je 10 g Butter als Brotaufstrich, Bratbutter zum Kochen und Öl für die Salatsauce (10 g = 1 gestrichener Esslöffel).

Geniessen Sie Süssigkeiten, fettreiche Snacks und Schleckereien massvoll. Verzichten Sie dem Kind zuliebe auf Alkohol.

Kalzium für starke Knochen



Als Faustregel gilt:

Täglich ein Glas Milch, ein Becher Jogurt und ein Stück Käse decken gut zwei Drittel des Kalziumbedarfs. Der Rest kommt aus Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Getreide und Mineralwasser.

Wichtig: Auf Rohmilch und ungeriefte Rohmilchkäse sollten Sie jetzt verzichten.



Für seinen Knochenaufbau benötigt das ungeborene Kind insgesamt 25 bis 30 g Kalzium. Wenn Sie durch die Nahrung zu wenig Kalzium aufnehmen, stellt Ihr Körper dem Kind die benötigte Menge auf Kosten Ihrer eigenen Knochen-substanz bereit. Um das so weit wie möglich zu verhindern, kann Ihr Darm während der Schwangerschaft mehr Kalzium aufnehmen. Trotz dieses Schutzes sollten Sie darauf achten, dass Sie genug Kalzium aufnehmen.

Milch macht es möglich

Die besten Quellen für Kalzium sind Milch und Milchprodukte. Sie liefern Kalzium in einer für den Körper optimal verwertbaren Qualität. Die Inhaltsstoffe der Milch unterstützen zudem die Aufnahme von Kalzium im Darm. Milch enthält auch fast alle Vitamine und Mineralstoffe sowie eine hochwertige Eiweissqualität.

Wenn Sie Milch und Milchprodukte nicht mögen oder nicht vertragen, klären Sie am besten mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin ab, ob ein Kalzium-Präparat in Frage kommt. Streichen Sie Milch und Milchprodukte aber nicht vollständig aus Ihrem Speiseplan, denn die Gefahr eines

Nährstoffmangels ist sonst gross. Besprechen Sie lieber mit einer diplomierten Ernährungsberaterin, wie Sie Milch und Milchprodukte sinnvoll in Ihre Ernährung integrieren können.

Allergieprophylaxe während der Schwangerschaft?

Überlegen Sie sich gut, ob Sie als Vorsichtsmaßnahme eine allergenarme Diät einhalten wollen und dabei auf Nahrungsmittel verzichten müssen, die Allergien auslösen können (Milch, Eier, Nüsse und Sojaprodukte). Keine wissenschaftliche Studie konnte nämlich bisher zeigen, dass mit einer solchen Diät das Allergierisiko des Kindes verringert wird. Für Sie besteht hingegen ein beträchtliches Risiko einer Mangelernährung – vor allem, wenn Sie Milch und Milchprodukte als besonders wichtige Nahrungsmittelgruppe vom Speiseplan streichen. Sie sehen: Eine solche vorbeugende Diät ist nicht empfehlenswert. Die beste und natürlichste Allergievorbereitung beginnt nach der Geburt, indem Sie Ihr Kind möglichst 4 bis 6 Monate lang ausschliesslich stillen.

Vitamine und Mineralstoffe



Folsäurereich sind Milch, grüne Blattgemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte und Tomaten.

Eisen ist in Fleisch, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten. Vitamin-C-haltige Nahrungsmittel und Getränke wie Obst-, Gemüse- und Fruchtsäfte zu den Mahlzeiten verbessern die Aufnahme von Eisen.

Während der Schwangerschaft benötigen Sie mehr Vitamine (B₁, B₂, Niacin, B₆, Folsäure, B₁₂, A, C, E) und Mineralstoffe (Phosphor, Magnesium, Jod, Zink und Eisen).

Trotz des erhöhten Bedarfs erhalten Sie mit einer ausgewogenen Ernährung die meisten dieser Nährstoffe in ausreichender Menge. So ist Ihre Ernährung ausgewogen:

- Essen Sie täglich Obst, Gemüse, Vollkornprodukte sowie Milch und Milchprodukte.
- Ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten, Nüssen und hochwertigen Fetten wie Raps- oder Olivenöl und Butter.
- Verwenden Sie jodiertes Kochsalz.

Kritisch werden kann die Versorgung mit Folsäure und Eisen. In diesen beiden Fällen kann ein Zusatzpräparat sinnvoll sein. Am besten besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Folsäure wird für die Zellteilung und damit für das Wachstum benötigt. Genügend Folsäure vermindert das Risiko einer Fehlentwicklung des Rückenmarks und des Zentralnervensystems, der so genannten Neuralrohr-Defekte

(= «offener Rücken», Spina bifida). Idealerweise beginnt die Folsäureprophylaxe spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft und wird noch während des ersten Drittels der Schwangerschaft beibehalten.

Eisen wird vom 6. bis 9. Schwangerschaftsmonat besonders wichtig, weil das Kind in dieser Phase am schnellsten wächst. Der Eisenbedarf kann häufig mit der Nahrung allein nicht mehr gedeckt werden.

Ernährungsprobleme in der Schwangerschaft

Die hormonelle Umstellung des Stoffwechsels, der grösser werdende Bauch, die wachsende Belastung von Rücken und Beinen können Ihnen zu Beginn und im Verlauf der Schwangerschaft Probleme bereiten. Dagegen ist leider kein Kraut gewachsen, diese Beschwerden gehören einfach zur Schwangerschaft. Wir geben Ihnen ein paar Tipps, die Ihnen Erleichterung bringen können.

Übelkeit und Erbrechen

In den ersten 12 bis 15 Wochen der Schwangerschaft stellt sich der Körper auf die neue Situation ein. Der hormonelle Wechsel kann morgendliche Übelkeit und Erbrechen verursachen. Einige Frauen leiden stärker und sind davon auch tagsüber oder nachts betroffen. Oft hilft es bereits, morgens vor dem Aufstehen etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen, zum Beispiel eine Tasse Tee mit einem Zwieback.

Unsere Tipps

- Trinken Sie ein Glas warmes Wasser (gekocht und auf Trinktemperatur abgekühlt) mit etwas Zitronensaft, Honig und einer Messerspitze gemahlenem Kardamom.
- Auch ein Glas warmes Wasser (gekocht und auf Trinktemperatur abgekühlt) mit einer Mes-

serspitze geriebenem Ingwer kann Ihnen helfen.

- Bei starker Übelkeit können Sie auch einmal ausprobieren, ob Ihnen etwas Saures dagegen hilft, zum Beispiel Wasser mit Zitronen- bzw. Limonensaft oder ein saures Bonbon.

Sodbrennen und Aufstossen

Wenn es nach den Mahlzeiten im unteren Teil der Speiseröhre brennt und der Mageninhalt immer wieder hochkommt, spricht man von Sodbrennen und saurem Aufstossen. Diese Beschwerden treten meist in der zweiten Schwangerschaftshälfte auf, wenn der wachsende Bauch auf den Magen drückt. Dagegen helfen gutes Kauen und Einspeicheln der Nahrung, kleine Mahlzeiten sowie der Verzicht auf alle Speisen, die sehr scharf, sauer, salzig und fettig sind.

Unsere Tipps

- Eine Tasse Anis- oder Fencheltee nach dem Essen trinken.
- Bei akuten Beschwerden hilft eine kleine Tasse warme Milch, schluckweise und langsam getrunken. Eine Getreidewaffel unterstützt die säurebindende Wirkung der Milch.
 - Manchmal hilft auch das langsame Kauen von einigen Mandeln oder einem Esslöffel Haferflocken.



Verstopfung

Die Schwangerschaftshormone setzen die Muskeltätigkeit von Magen und Darm herab, deshalb leiden viele Frauen in dieser Zeit unter Verstopfung. Eisenpräparate können die Verstopfung zudem noch verstärken. Regelmässige Bewegung, leichte Bauchmassagen, faserreiche Ernährung sowie reichlich Obst und Gemüse können die Beschwerden lindern. Bei starker Verstopfung sollten Sie mit dem Arzt/der Ärztin darüber sprechen. Verzichten Sie auf «Selbsthilfe» mit Abführmittel.

Unsere Tipps

- Abends je eine gedörrte Feige und Pflaume in etwas Wasser einweichen. Am Morgen vor dem Frühstück essen und das Wasser trinken.
- Einen Esslöffel geschrotete Leinsamen über Nacht einweichen und morgens mit einem Bifidusjogurt einnehmen.

Hier ist Vorsicht geboten

Für die meisten Genussmittel gibt es keinen sicheren Grenzwert, der angibt, wann eine Schädigung des Ungeborenen ausgeschlossen werden kann. Die Entscheidung, ob, wie oft und wie viel Genussmittel Sie konsumieren, bleibt daher Ihnen überlassen.

Unsere Tipps

- Koffeinhaltige Getränke wie starker Kaffee und Schwarztee, Grüntee, Eistee und Cola-Getränke sollten Sie nicht in grossen Mengen trinken. 2 bis 3 Tassen Kaffee oder Tee oder bis 2 Gläser Eistee bzw. Cola-Getränke gelten jedoch als unbedenklich.
- Alkohol und Nikotin bergen die weitaus grössten Risiken für die Gesundheit des Ungeborenen. Verzichten Sie möglichst ganz darauf.

Ernährungs- empfehlungen für die Stillzeit

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind. Über das Stillen gibt es viel gute Literatur, und bei Problemen stehen Ihnen Hebammen und Stillberaterinnen hilfreich zur Seite. In dieser Broschüre konzentrieren wir uns daher nicht auf das Stillen, sondern auf die gesunde Ernährung für Sie. Denn Sie benötigen viele vollwertige Nährstoffe und ausreichend Energie, damit Sie sich auch in dieser Lebensphase vital und gesund fühlen.

Essen nach der Pyramide

Grundsätzlich gelten während der Stillzeit die gleichen Empfehlungen wie für die Ernährung während der Schwangerschaft. Die Pyramide auf Seite 5 informiert Sie über die Auswahl und die empfohlenen Mengen. Für die meisten Nährstoffe besteht immer noch ein Mehrbedarf, den Sie jedoch über ausgewogen zusammengestellte Mahlzeiten decken können. Einzig bei Jod und bestimmten Fettsäuren kann ein Mangel entstehen. Verwenden Sie deshalb jodiertes Kochsalz und natürliche hochwertige Fette wie Rapsöl, Olivenöl und Butter.

Menge und Qualität sind jetzt besonders wichtig

Während der gesamten Stillzeit haben Sie einen erhöhten Energiebedarf. Solange Sie voll stillen, sind täglich 500 bis 600 kcal mehr nötig. Wenn Sie stillen und zufüttern, braucht es bis 250 kcal mehr. Diese Angaben sind Durchschnittswerte. Sie können jedoch sicher sein, dass Ihr Bedarf gedeckt ist, wenn Sie Ihr Körpergewicht konstant halten oder nicht mehr als 500 g pro Monat abnehmen.

Wählen Sie für Ihre Ernährung saisonale und einheimische Produkte, damit Sie auch qualitativ hochwertige Nährstoffe aufnehmen.



Das brauchen Sie jetzt zusätzlich, um den Mehrbedarf an Nährstoffen zu decken



Gemüse/Salat
1 Portion

+



Obst
1 Portion

+



Stärkeprodukte
2 Portionen

+



Milch oder Fleisch
1 Portion

+



Butter oder Öl
10 g

Keine Hungerkuren und Diäten

Machen Sie keine Diät zum Abnehmen, das würde Ihrer Gesundheit und Ihrer Leistungsfähigkeit schaden. Solange Sie stillen, hat die Milchproduktion Vorrang. Die Zusammensetzung der Muttermilch ist den Bedürfnissen des Neugeborenen angepasst und bleibt für die meisten Nährstoffe konstant. Ist Ihre Ernährung qualitativ und mengenmäßig ungenügend, bedient sich der Körper an Ihren eigenen Reserven. Bei Abmagerungskuren können zudem Schadstoffe, die in Ihrem Fettgewebe gespeichert sind, freigesetzt werden und in die Muttermilch gelangen.

Wissenswertes über Milch und Milchprodukte

Eine gute Kalziumversorgung ist jetzt besonders wichtig – für die Muttermilch und für Sie!

Aus drei Gründen sind Milch und Milchprodukte optimale Kalziumquellen:

- Sie sind reich an Kalzium.
- Der Darm kann das Kalzium gut aufnehmen.
- Der Körper kann das Kalzium gut verwerten.

Aufnahme und Verwertbarkeit hängen von anderen in der Milch enthaltenen Inhaltsstoffen ab.

Milch und Milchprodukte versorgen Sie auch mit einer Vielzahl weiterer Mineralstoffe und Vitamine, mit wertvollem Eiweiss und leicht verdaulichem Fett.

Kombinieren Sie pflanzliche Kalziumlieferanten mit Milch oder Milchprodukten. Das schmeckt gut und wertet zudem die Kalziumqualität von Fenchel, Broccoli, Kohl, Hülsenfrüchten und Getreide auf.



Milch und Allergierisiko

Viele Inhaltsstoffe aus der Nahrung der Mutter gehen in die Muttermilch über. Deshalb ist es ein nahe liegender Gedanke, dass dies auch die Allergie verursachenden Eiweisse aus Kuhmilch, Ei, Fleisch, Fisch oder Nüssen tun. Und es liegt dann auch der Schluss nahe, dass eine allergenfreie Ernährung der Mutter – also eine Diät – das Risiko für das Kind verringern kann. Die Wissenschaft äussert sich sehr zurückhaltend zu einer solchen Diät. Auch die Allergiespezialisten wollen sich nicht auf eine Empfehlung festlegen. Sie sind sich bewusst, dass eine allergenarme Ernährung nicht nur die Mutter sehr stark beeinträchtigt, sondern auch die Lebensqualität der ganzen Familie herabsetzt. Eine solche Ernährungsweise ist sehr einseitig und kann leicht zu Mangelerscheinungen bei Mutter und Kind führen.

Eine stillende Frau, die auf Milch und Milchprodukte verzichtet, gefährdet die Versorgung mit Kalzium und zahlreichen anderen wichtigen Inhaltsstoffen – anders als bei einer Ernährung ohne Fleisch, Fisch, Eier oder Nüsse.



3 Portionen Milch und Milchprodukte täglich sichern Ihren Bedarf. Das grosse Angebot macht es Ihnen einfach, für genügend Abwechslung zu sorgen.



Wenn Sie sich überlegen, ob Sie zum Wohl Ihres Kindes eine solche Diät machen wollen, sollten Sie den Rat eines Spezialarztes/einer Spezialärztin oder einer diplomierten Ernährungsberaterin einholen.



Treten bei einem vollgestillten Säugling allerdings Symptome einer Allergie auf, kann es nach Absprache mit dem Kinderarzt/der Kinderärztin sinnvoll ein, abzustellen und auf eine so genannte Hydrolysat-Nahrung umzustellen. Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt, Allergiespezialisten und auf Kinderernährung spezialisierte Ernährungsberaterinnen können Ihnen in diesem Fall weiterhelfen.

Tipps rund ums Essen



Ist Ihr Baby unruhig, hat es Blähungen oder einen roten Po? Wenn ja, müssen Sie nicht gleich Ihre Ernährung hinterfragen.

Keine unnötigen Einschränkungen

Für die meisten Babybeschwerden ist ein solcher Zusammenhang wissenschaftlich nicht erwiesen. Bei einzelnen Babys können Zitrusfrüchte zwar Wundsein verursachen, oder Kohl, Hülsenfrüchte und Zwiebeln können zu Blähungen führen. Es ist jedoch nicht empfehlenswert, dass Sie sich deshalb vorbeugend beim Essen einschränken. Vermuten Sie einen Zusammenhang, lassen Sie das betreffende Nahrungsmittel weg. Tritt keine Besserung ein, dann heben Sie die Einschränkung wieder auf. Je mehr Produkte Sie weglassen, desto schwieriger wird es für Sie, sich ausgewogen zu ernähren.

Ihr Kind hat ständig viele Eindrücke zu verarbeiten und ist damit stark gefordert. Sein Verdauungssystem ist zudem noch nicht vollständig ausgereift. Da sind Reaktionen wie Weinen, Unruhigsein oder Blähungen und Krämpfe zu erwarten – und Sie als Eltern leiden mit. Sie müssen deshalb jedoch keine Diät

einhalten. Geben Sie sich und dem Baby einfach Zeit zur Angewöhnung.

Viel trinken

Für die Milchbildung benötigen Sie viel Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb viel (2 bis 3 Liter täglich) und regelmässig. Günstig sind alle zuckerfreien Getränke wie Wasser und Mineralwasser. Zur Abwechslung dürfen es auch Kräuter- und Früchtetees sein, Sirup, verdünnter Apfelsaft oder massvoll Süssgetränke mit Milchserum.

Bei speziellen Stilltees aus Fenchelsamen, Anis und Kümmel nimmt man an, dass sie die Milchbildung fördern. Wissenschaftliche Studien konnten diese Wirkung allerdings nicht bestätigen. Wenn Sie solche Tees trinken möchten, beschränken Sie sie – ebenso wie die anderen Kräuter- und Früchtetees – auf 1 bis 2 Tassen pro Tag.



Genussmittel: Vorsicht empfohlen

Wie auch schon während der Schwangerschaft ist während der Stillzeit bei Genussmitteln Zurückhaltung geboten. Gewisse Inhaltsstoffe können in die Muttermilch übergehen und bei empfindlichen Babys Reaktionen auslösen.

- Koffein ist in Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Eistee und Colagetränken enthalten. 2 bis 3 Tassen Kaffee oder Tee oder bis 2 Gläser Eistee bzw. Colagetränke machen den meisten Babys keine Probleme. Bei empfindlichen Kindern kann sich die anregende Wirkung jedoch bemerkbar machen.
- Theobromin ist eine dem Koffein verwandte Substanz im Kakao. Sensible Säuglinge können auf seine anregende Wirkung reagieren. Ab und zu etwas Schokolade macht meist keine Probleme.
- Alkohol geht in die Muttermilch über. Wenn Sie gelegentlich ein Glas Wein oder Bier trinken wollen, tun Sie es möglichst nicht unmittelbar vor, sondern nach dem Stillen. So hat Ihr Körper Zeit, den Alkohol abzubauen.
- Nikotin geht ebenfalls in die Muttermilch über. Ausserdem beeinträchtigt Rauchen die Milchbildung. Am besten verzichten Sie darauf und schützen Ihr Kind auch vor dem Passivrauchen.



Ratgeberservice

Möchten Sie mehr über eine gesunde und ausgewogene Ernährung wissen?
Rufen Sie uns an, wir sind für Sie da:

Telefon 031 359 57 56

Gerne nehmen wir Ihre Anfragen auch via E-Mail entgegen:

ernaehrungsberatung@swissmilk.ch



Nicole Huwyler und
Regula Thut Borner
dipl. Ernährungsberaterinnen
Schweizer Milchproduzenten SMP

S M P · P S L

*Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte*

Abteilung PR
Weststrasse 10
Postfach
CH-3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28

Telefax 031 359 58 55

pr@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch

