

TIPP

DARF MAN RYSLIM GREEN COFFEE AUCHIN DER STILLZEIT GENIEßEN?

Die Art Ihrer Ernährung und Lebensführung hat natürlich Auswirkung auf Ihr Baby, da die Nährstoffe in Ihrem Körper über die Muttermilch an Ihren Säugling weitergegeben werden.

Die Empfehlung ist, am Tag nicht mehr als 300mg Koffein zu sich zu nehmen. Bei höheren Mengen könnte Ihr Säugling mit einer Hyperaktivität (lebhaft, schläft nicht, quengelig) reagieren.

Koffein ist nicht nur im Kaffee sondern auch in einigen Teesorten, Cola, Energy-Drinks, Schokolade und auch einigen Schmerzmitteln enthalten.

Hier ein paar **Richtwerte für den Koffeingehalt:**

1 Tasse Tee = 75 mg

1 Tasse grüner Tee = 50 mg

1 Dose Cola = 40 mg

1 Dose Energy-Drink = 80 mg

1 kleiner Riegel einfache Schokolade = 50 mg



TIPP

DARF MAN RYSLIM GREEN COFFEE AUCH IN DER STILLZEIT GENIEßEN?

1 kleiner Riegel Milkschokolade = 25 mg

Unser RySlim crema enthält pro Tasse 110 mg Koffein und unser RySlim strong 180 mg.

Nach Studien ist der Koffeingehalt 60 bis 120 Minuten nach dem Genuss am intensivsten in der Muttermilch feststellbar. Wenn Sie Ihren Kaffee also kurz vor oder nach dem Stillen genießen, ist der Wert beim nächsten Stillen bereits gesunken. Die Halbwertszeit des „Koffeinspiegels“ beträgt übrigens rd. 5 Stunden.

Wir empfehlen, während der Stillphase nicht mehr als eine Tasse RySlim pro Tag zu trinken.