

Anregungen zur Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit und überhaupt

Die Schwangerschaft ist eine wunderbarer Anlaß, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und gegebenenfalls zu verbessern. Eine ausgewogene Ernährung macht meistens die Einnahme von zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffpräparaten überflüssig. Der Körper kann diese viel besser über die Nahrung aufnehmen. Auch oder besonders während Schwangerschaft und Stillzeit sind Nahrungsergänzungspräparate (entgegen den Aussagen der Werbung) nicht nur sinnlos, sondern ggf. auch belastend für den Körper, wenn auf eine gesunde Ernährung (siehe unten) geachtet wird.

Man weiß heute, dass das Kind durch Mutters Ernährung bereits im Bauch auf sein späteres Essverhalten geprägt wird. Mit gesunder Ernährung können Sie die Entwicklung Ihres Kindes positiv beeinflussen und Schwangerschaftsbeschwerden und -erkrankungen vorbeugen.

Essen Sie nicht doppelt an Menge, sondern doppelt an Qualität mit Bewusstsein und Freude!

- *Achten Sie auf gute Qualität der Nahrungsmittel!*

Kochen Sie selber und schauen Sie auf die Herkunft ihrer Nahrungsmittel: regional, saisonal, frisch, naturbelassen, aus nachhaltiger biologischer/Demeter Anbau, ohne Konservierungsstoffe & Co.

- *Reichlich Flüssigkeit*

Flüssigkeit, insbesondere Wasser ist für den Körper und alle Stoffwechselfvorgänge lebensnotwendig! Achten Sie auf ausreichende Trinkmenge (mind. 2l/Tag), besonders wenn Sie Durst verspüren, unter Kreislaufbeschwerden oder Kopfschmerzen leiden. Dunkelgelber Urin ist ein sicheres Zeichen für zu wenig Flüssigkeit!

Trinken Sie vorrangig stilles Wasser und ungesüßten Kräutertees. Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke, Cola, Limo, Eistee, Wasser mit Fruchtaroma, usw. sind aufgrund ihres Zuckergehaltes ungeeignet. Kaffee und schwarzer Tee sind „Eisenräuber“ und Peppmittel, deshalb meiden Sie diese „Genussmittel“ am besten ganz. Alles was Sie trinken oder essen, bekommt Ihr Kind auch. Deshalb auch zum Alkohol: Jedes Glas ist zu viel!

- *Getreideprodukte und Kartoffeln*

...sind Energielieferanten, enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe, sättigen und sind die Grundlage unserer Ernährung.

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte (Brot, Mehl, Nudeln, Naturreis) sowie „gesundes“ Müsli, d.h. ohne Zuckerzusatz, ohne geschwefeltes Trockenobst. Weißmehlprodukten (wie helle Brötchen, Teigwaren) führen zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels und haben wenig Nährwert.

Kartoffeln sind gesund, besonders wenn Sie sie mit Schale kochen. Achten Sie auf fettarme Zubereitung (wie z.B. bei Pell- und Salzkartoffeln), statt Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat mit Mayonnaise.

- *Gemüse und Hülsenfrüchte*

...enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe (wie z.B. Kalium, Magnesium, Eisen und Kalzium) sowie einen hohen Anteil an Ballaststoffen und Wasser.

Besonders Hülsenfrüchte enthalten hochwertiges Eisen, Ballaststoffe und viel Stärke.

Als Zwischenmahlzeit eignen sich Möhren, Kohlrabi, Gurke oder in Maßen auch Nüsse.

Extra-Tipp: Grüne Smoothies (frisch und selbst zubereitet) sind reich an Vitalstoffen und lecker!

- *Obst*

Verzehren Sie pro Tag zwei Portionen Obst, frisch, bio, saisonal und regional.

Obst ist ein wichtiger Vitaminlieferant, einige Sorten enthalten aber gleichzeitig sehr viel Fruchtzucker (und kommen von weit her) und sind deshalb nicht zu empfehlen (z.B. Bananen, Melone, Weintrauben, Kaki, Papaya). Geeignete Obstsorten wachsen in unserer Nähe: Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen, Erdbeeren und Beeren.

- *Milch und Milchprodukte*

Milch ist ein Nahrungsmittel, kein Getränk und auch kein notwendiger Bestandteil der Ernährung von erwachsenen Menschen. Eine Portion (Sauer-)Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark pro Tag ist

sinnvoll, auch wegen Vitamin B12. Kalzium steckt auch reichlich in grünem Gemüse und Getreide, welches gesünder und leichter verdaulich ist.

- *Fleisch und Wurstwaren*

Zur bedarfsgerechten Ernährung ist es wirklich *nicht* notwendig, Wurst und Fleisch zu essen. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung deckt auch in der Schwangerschaft den Bedarf an allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen ab.
Bitte beachten Sie, dass über rohes und geräuchertes Fleisch Toxoplasmose übertragen werden kann.

- *Fisch*

Seefisch ist ein wichtiger Jodlieferant. Allerdings ist dieser aufgrund heute hoher Schadstoffbelastung unserer Meere nur noch sehr eingeschränkt zu empfehlen. Fische wie Hering, Makrele und Lachs enthalten ausserdem wertvolle mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega3-Fettsäuren).
Bitte achten Sie beim Einkauf auf das blaue MSC-Umweltsiegel (Zertifikat für nachhaltige Fischerei)!

- *Öle und Fette*

Gutes Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren und hilft fettlösliche Vitamine aus der Nahrung aufzunehmen. Besonders wertvoll für unseren Organismus sind ungesättigte Fettsäuren (z.B. in Pflanzenöl, Nüssen, ggf. Fisch). Geeignete Fette sind kaltgepresste Öle wie Oliven-, Raps- oder Leinöl und auch Butter.

- *Zucker*

Vermeiden Sie raffinierten Rübenzucker! Reichlich genossen führt er zur Übersäuerung, schädigt die Darm- und Scheidenflora (Pilze!) und beeinflusst das Wachstum Ihres Kindes. Bedenken Sie, dass Sie bereits in den ersten Wochen den Blutzuckerspiegel Ihres Kindes beeinflussen und prägen.
Greifen Sie lieber - aber auch das in Maßen - zurück auf z.B. Rohrohrzucker, Honig, Agavendicksaft oder Stevia. Probieren Sie bei Appetit auf Süßes ungeschwefelte Trockenfrüchte, sie enthalten neben Fruchtzucker auch Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
Vorsicht: viele Lebensmittel beinhalten Zuckeraustauschstoffe (z.B. Isoglukose), die noch gesundheitsschädlicher sind als Zucker. An damit gesüßte Produkte gewöhnt man sich schnell.

- *Salz*

Schwangere sollten ausreichend salzen. Salzangel kann zu Wassereinlagerungen führen. Gutes naturbelassenes Salz enthält wertvolle Mineralstoffe, die unsere Zellen benötigen.
Statt raffiniertem Tafelsalz verwenden Sie lieber Ur-, Stein- oder Meersalz.
Achtung, nicht mit Glutamat würzen! Dieser chemisch hergestellte Geschmacksverstärker ist gesundheitsschädlich! Glutamat ist unzähligen Fertignahrungsmitteln und Würzmitteln zugesetzt.

- *Ein Wort zum Säure-Basen-Haushalt*

Dieser Grundregulationsmechanismus ist für unseren Stoffwechsel von größter Bedeutung!
Lebensmittel sind basen- oder säurebildend, abhängig vom Verhältnis der enthaltenen Mineralstoffe. Wichtig für den Körper ist ein Gleichgewicht aus beiden. Um Ihren Säure-Basen-Haushalt über die Ernährung auszugleichen, sollten Sie säureüberschüssiger Nahrungsmittel wie Fleisch, Milch- und Milchprodukte, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kaffee reduzieren oder vermeiden.
Bewegung an der frischen Luft fördert den Säureabbau im Körper, Stress hingegen macht ihn sauer!

- *Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen!*

Sie benötigen „gesunde Verdauungskraft“, sonst kann die gesündeste Nahrung schaden. Deshalb essen Sie am besten nicht zu spät, regelmäßig und lassen Sie sich Zeit beim Essen und gut kauen, dies fördert das Sättigungsgefühl und sorgt für eine gute "Vorverdauung" im Mund

Unsere Empfehlungen sollen eine Orientierungshilfe und kein Dogma sein.

Am Wichtigsten ist es immer noch, dass Sie sich in Ihrer Schwangerschaft wohl zu fühlen, sich selbst viel Gutes tun, denn geht es der Mama gut, profitiert auch das Baby davon!