



Begleitbroschüre zum Online-Workshop

ESSEN & TRINKEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Herzlich Willkommen!

Mit der Schwangerschaft beginnt ein neues Leben. Und zwar nicht nur das Leben des Kindes, auch im Leben der künftigen Mütter und Väter verändert sich vieles und es beginnt für alle ein neuer Lebensabschnitt. Die Mütter spüren das am intensivsten. Ihr Körper verändert sich, der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel stellen sich um und es entsteht eine ganz neue Gefühlswelt. Auch beim Thema Ernährung bedeutet eine Schwangerschaft, dass so manche Routine durcheinandergewirbelt wird. Der veränderte Stoffwechsel beeinflusst den Appetit und schürt auch Hunger auf das, was für das Ungeborene gut ist. Umgekehrt bekommt das Baby auch die Geschmacksvorlieben der Mutter mit. Beim Thema Essen und Trinken entstehen auch häufig Fragen und Unsicherheiten: Worauf muss ich besonders achten? Muss ich von nun an für zwei essen? Was kann ich gegen Heißhungerattacken machen und wie stelle ich sicher, dass ich und mein Baby stets gut versorgt sind?

Dies und mehr erfahren Sie in unseren vier Online-Workshops.

Schön, dass Sie dabei sind!

Wie groß ist Ihr Baby?



Das erwartet Sie



1. Einheit Erstes Trimester

Gesund schwanger sein

- Einführung in die gesunde Ernährung in der Schwangerschaft
- Gewichtszunahme in der Schwangerschaft
- Supplementation mit Folsäure, Jod & Co.
- Heißhunger & Morgenübelkeit
- Bewegung & Sport in der Schwangerschaft

2. Einheit 4. / 5. SS-Monat

Essen & Trinken in der Schwangerschaft: Basics für dich und dein Baby

- Lebensmittelinfektionen und -intoxikationen
- Küchenhygiene
- Prävention von Schwangerschaftsdiabetes
- Mahlzeitenzusammensetzung und -verteilung
- Lebensmittelqualität
- Verstopfungen: Vorbeugen und Behandeln

3. Einheit 6. / 7. SS-Monat

Wohlfühl-Tipps Body & Soul in der Schwangerschaft

- Qualität von Fett
- Kalorien- & Nährstoffgehalt von Lebensmitteln besser verstehen
- Sodbrennen: Vorbeugen & Behandeln
- Massage & Entspannung in der Schwangerschaft
- Live-Cooking-Einheit

4. Einheit Ca. 4 Wochen vor der Entbindung

Das Ende der Schwangerschaft: Endspurt für dein Baby!

- Vorbereitung auf das Stillen
- Säuglingsernährung
- Ernährung von Mutter & Kind in der Stillzeit
- Allergie-Check

Warum die richtige Ernährung während der Schwangerschaft so wichtig ist

Eine **abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung** ist wichtig für die Entwicklung des ungeborenen Kindes. Der **steigende Mikronährstoffbedarf** (Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente) sollte – sofern möglich - über die Nahrung gedeckt werden, da sich ein **Mangel** negativ auf die körperliche und geistige Entwicklung des ungeborenen Kindes auswirken kann. **Persönliche Vorlieben, Aversionen und Unverträglichkeiten** sollten dabei selbstverständlich Berücksichtigung finden.

Was verändert sich bei der Ernährung?

- ✓ Veränderungen bzgl. **Appetit, Vorlieben, Hungergefühl, Verträglichkeit** von Lebensmitteln
- ✓ Erhöhter Bedarf an einigen **Vitaminen & Mineralstoffen**
 - ✓ Einige Mikronährstoffe bekommen essentielle Bedeutung (z.B. Jod, Folsäure)
- ✓ Erhöhter **Kalorienbedarf** (erst gegen Ende der Schwangerschaft)
- ✓ Risikofaktoren: Einige **Lebens- und Genussmittel** müssen eingeschränkt oder gemieden werden

Für die kommenden Monate tabu: Alkohol & Zigaretten

Alkohol passiert die Mutter-Kind-Schranke über das Blut der Nabelschnur und kann sich vielfältig auf die Entwicklung und das Verhalten des Kindes auswirken, unter anderem wachstumshemmend, intelligenzmindernd und nervenschädigend. Zudem kann Alkohol zu Missbildungen führen und sich negativ auf das spätere Verhalten des Kindes auswirken

- Im schlimmsten Fall entsteht das Fetale Alkoholsyndrom (FAS), auch Alkoholembryopathie genannt.
- Getränke, die **unter 0,5 ‰** beinhalten, dürfen als **alkoholfrei** deklariert werden.
- Da auch sie noch geringe Mengen Alkohol enthalten können, sollten sie ebenfalls gemieden werden.

Nikotin passiert ebenfalls die Mutter-Kind-Schranke über das Blut der Nabelschnur und verengt die Blutgefäße des Mutterkuchens, wodurch das ungeborene Kind schlechter mit Nährstoffen versorgt werden kann.

- Das Allergie-, Tot-, Fehl- oder Frühgeburtsrisiko steigt.



Jeder Schluck Alkohol und jeder Zigarettenzug schaden dem ungeborenen Kind.



Auch das **passive Rauchen** (Einatmen von Zigarettenqualm) schadet dem Kind!

Vegetarisch oder vegan durch die Schwangerschaft: Ist das möglich?

Vegetarische Ernährung stellt **kein Problem** dar, jedoch sollte die Auswahl der Lebensmittel sorgfältig zusammengestellt werden.

- Milch und Eier sollten – wenn möglich – enthalten sein

Vegane Ernährung während der Schwangerschaft / Stillzeit ist **nicht zu empfehlen**, da die Gefahr einer Unterversorgung bestimmter Nährstoffe besteht.

- Veganerinnen müssen bestimmte Nährstoffe supplementieren und sollten streng und engmaschig kontrolliert werden, um einem Mangel vorzubeugen



Kritische Nährstoffe im Auge behalten:
Omega-3, Vitamin B12, Eisen, Calcium, Zink

Gewichtszunahme & Energiebedarf: Was ändert sich?



Die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ist **sehr individuell**. Im Durchschnitt nehmen Frauen im zweiten Drittel der Schwangerschaft ca. 300 g und im letzten Drittel 400-500 g pro Woche zu. Eine Gewichtszunahme von **10-16 kg** ist für Frauen mit Normalgewicht im normalen Bereich, bei bestehendem Übergewicht empfiehlt es sich, weniger zuzunehmen – es gibt jedoch keine genauen Empfehlungen. Sollten bereits Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder ähnliches vorliegen, sollte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gehalten werden.

Erst in den letzten Schwangerschaftsmonaten steigt der Energiebedarf um ca. 10 %, d.h. es werden etwa **200 – 300 Kalorien pro Tag** zusätzlich benötigt.

200 – 300 Kalorien mehr pro Tag entsprechen in etwa dem Kaloriengehalt einer Zwischenmahlzeit und bedeuten ...

- ... eine Scheibe Vollkornbrot mit einer Scheibe Käse und Radieschen
- ... ein Teller Gemüsesuppe mit Nudeln
- ... 150 g fettarmer Joghurt mit einer Handvoll Obst und 3 EL Haferflocken



Wichtig:
ES WIRD NICHT
FÜR ZWEI GEGESSEN!



Kritische Nährstoffe

Wichtige Vitamine & Mineralstoffen und die Frage: Welche Supplemente brauche ich?

Vitamine

- Werden in **wasserlösliche und fettlösliche Vitamine** unterschieden.
- Einnahme von Multivitamin-Präparaten ist nicht notwendig.
- Eine ausreichende Zufuhr kann über die Nahrung sichergestellt werden, wenn diese abwechslungsreich, ausgewogen und von guter Qualität ist.


Erhöhter Bedarf in der Schwangerschaft

Vitamin A	Fetter Fisch, Milch, Käse, Karotten, Spinat, Grünkohl	
Vitamin E	Nüsse, Pflanzenöle	
Vitamin B1	Vollkornprodukte	
Vitamin B2	Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Vollkornprodukte	
Vitamin B3	Fleisch, Fisch, Eier, Milch	
Vitamin B6	In fast allen Lebensmitteln, u.a. Hühnerfleisch, grüne Bohnen	
Folsäure	Spinat, Kohl, Hülsenfrüchte, Milchprodukte	
Vitamin B12	In allen tierischen Lebensmitteln enthalten	
Vitamin C	Paprika, Orange, Beerenobst, etc.	

Mineralstoffe & Spurenelemente

- Erfüllen diverse Aufgaben im menschlichen Körper.
- U.a. Bestandteile von Knochen und Zähnen, von Schilddrüsenhormonen, an der Blutbildung beteiligt, Bestandteile von Enzymen etc.
- Durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung kann eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung gesichert werden.

Erhöhter Bedarf in der Schwangerschaft

Phosphor	Brot, Milch, Eier, Kartoffeln	
Magnesium	Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fleisch, Milch und Milchprodukte	
Zink	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Eier, Milch	
Eisen	Fleisch und Fleischwaren, Mangold, Kohl, Kürbiskerne, Rote Bete	
Jod	Seefisch, Milch, Eier, jodiertes Speisesalz	
Folsäure	Blattgemüse wie Spinat, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Milchprodukte	

Ausnahmen:

Jod, Folsäure und evtl. Eisen



Kritische Nährstoffe

Wichtige Vitamine & Mineralstoffen und die Frage: Welche Supplemente brauche ich?

Folsäure

- Empfindliches Vitamin, welches durch Erhitzung und Lagerung leicht zerstört wird.
- Wichtig für das Wachstum und die Entwicklung.
- Dient zur Vorbeugung des Neuralrohrdefekts (offener Rücken).
- Bei einem Mangel steigt das Risiko einer Fehlbildung des Embryos stark an.
- Bei guter Folsäureversorgung sinkt das Risiko von Schwangerschaftskomplikationen.



Gute Quellen:

Blattgemüse wie Spinat, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Milchprodukte

Supplemente: 400 µg / Tag

Bestmöglich schon bei bestehendem Schwangerschaftswunsch beginnen

Jod

Erhöhter Bedarf durch:

- Vermehrte Produktion von Schilddrüsenhormonen
- Erhöhte Jodausscheidung über die Nieren
- Entwicklung des Ungeborenen
- Gefahr von Gehirnschäden, die zu einer erheblichen geistigen Beeinträchtigung führen können.
- Der Verzehr von Algen bzw. Algenpräparaten in der Schwangerschaft wird aufgrund des schwankenden Jodgehalts nicht empfohlen.



Gute Quellen:

Jodiertes Speisesalz und Lebensmittel, die daraus hergestellt sind, Seefisch, Eier, Milch und Milchprodukte

Supplemente: 100 - 150 µg / Tag

Bei Schilddrüsenerkrankungen Rücksprache mit Arzt / Ärztin halten

Kritische Nährstoffe

Wichtige Vitamine & Mineralstoffen und die Frage: Welche Supplemente brauche ich?

Eisen

- Wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport.
- Wird nicht von jeder schwangeren Frau benötigt – Entscheidung erfolgt im Einzelfall u.a. durch eine Blutuntersuchung.
- Bei einem unbehandelten Eisenmangel kann es zu einem zu geringen Geburtsgewicht und zu Frühgeburten kommen.
- Bei ohnehin ausreichender Versorgung kann eine zusätzliche Supplementation sogar kontraproduktiv sein und das Komplikationsrisiko erhöhen.



Gute Quellen:

Muskelfleisch, Kürbiskerne, Rote Bete, Vollkornprodukte



Omega-3: Docosahexaensäure (DHA)

- Supplementation bei unzureichendem Fischverzehr notwendig
- Wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Sehfunktion
- Studien haben ein vermindertes Risiko von Frühgeburten, bei ausreichender DHA-Zufuhr gezeigt

Gute Quellen:

Lachs, Hering, Makrele, frischer Thunfisch

Supplemente: Ca. 200 mg
DHA / Tag

Vitamin A

- Wichtig u.a. für die Lungenentwicklung und –reife.
- **Zu hohe Zufuhr kann Fehlbildungen** bewirken (teratogene Wirkung).
- Bedarf sollte **nicht über den Verzehr von Leber** gedeckt werden, vor allem nicht in den ersten Monaten einer Schwangerschaft, in den letzten Monaten kann diese wieder uneingeschränkt verzehrt werden.
- Den Bedarf bevorzugt über carotinreiches Obst und Gemüse decken.



Gute Quellen:

Karotten, Spinat, Grünkohl, Aprikosen, grünes Gemüse

Lebensmittelinfektionen, Intoxikationen & Küchenhygiene

Listeriose & Toxoplasmose

Listeriose & Toxoplasmose sind Lebensmittelinfektionen, die durch bestimmte rohe oder unzureichend durchgegarnte Lebensmittel ausgelöst werden können. Diese Infektionen schaden dem ungeborenen Kind und können zu Früh- und Totgeburten führen.

Rohe tierische Lebensmittel sollten während einer Schwangerschaft nicht verzehrt werden. Dazu zählen:

- × Rohes Fleisch und Erzeugnisse daraus
- × Roher / geräucherter Fisch
- × Rohe Eier und Erzeugnisse daraus
- × Milch und Milchprodukte auf Rohmilchbasis



Für den Verzehr von tierischen Produkten gilt generell folgende Regel: die Lebensmittel oder Speisen sollten **vollständig durcherhitzt, also gekocht, gebraten oder pasteurisiert sein.**

Milch & Milchprodukte*

- Rohmilch und daraus hergestellte Lebensmittel wie Butter oder Desserts
- Käse aus Rohmilch, auch Sorten wie Camembert, Brie oder Limburger können aus Rohmilch* sein - lange gereifte Hartkäsesorten sind ausgenommen
- Halbfeste Käsesorten mit Blauschimmel, z.B. Roquefort & Gorgonzola*
- Eingelegte Käse wie Feta o. Mozzarella
- Käse mit einer Oberflächenschmiere wie z.B. Harzer Käse, Limburger, Esrom

Rohmilchkäse muss als dieser deklariert sein, also einen Blick auf das Etikett werfen!

Rohes Ei

- Tiramisu* o. Mousse au Chocolat*
- Legierte Suppen
- Sauce Hollandaise*
- Mayonnaise* o. Remoulade*
- Zabaione
- Speiseeis*



*Blick auf die Zutatenliste werfen

Fleisch & Wurstwaren

- Steak, wenn nicht vollständig durchgebraten
- Roastbeef
- Carpaccio o. Tartar
- Frisches Mett aus Schwein oder Rind
- Wurstsorten wie Salami, Schinkenwurst, Mettwurst, Teewurst Cabanossi, Knackwurst, Kochsalami oder Schmorwurst, Rohschinken

Fisch & Meerestiere

- Sushi, Sashimi & Fisch-Tatar / -Carpaccio, Austern
- Geräucherte / gebeizte Fischerzeugnisse z.B. Räucherlachs, geräucherte Forelle, Graved Lachs
- Fischerzeugnisse in Halbkonserven





Küchenhygiene: Was es beim Einkauf & der Zubereitung zu beachten gilt

Einkauf

- Melone, Ananas, o.ä. als ganze Frucht kaufen und selbst aufschneiden.
- Salatmischungen nicht vorgeschnitten / vorgewaschen kaufen.
- Käse sollte am Stück gekauft und frisch gerieben werden.
- Lebensmittel möglichst frisch einkaufen und nicht vorgeschnitten oder verarbeitet, da durch das Vorschneiden die **Oberfläche** vergrößert wird und so eine größere Fläche für Bakterien und Keime bietet.



Außer Haus Verpflegung

Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten oder Snacks für die eigene Verpflegung bevorzugt Zuhause vor und nehmen Sie diese anschließend mit. Schließlich ist es nicht nachvollziehbar wie lange z.B. ein Brötchen beim Bäcker schon in der Auslage gelegen hat.



Zubereitung

- Vor der Zubereitung immer die Hände waschen und ggf. auch zwischendurch.
- Saubere Arbeitsflächen in der Küche.
- Getrennte Lagerung und Verarbeitung von rohen Lebensmitteln und anderen Speisen.
- Obst und Gemüse ausreichend waschen und ggf. schälen.
- Bei Fleisch und Fisch gilt: es sollte im Inneren für mind. 2 Minuten über 70° C erhitzt werden.



Umgang mit Leitungswasser

- Das Leitungswasser in Deutschland kann meist ohne Bedenken getrunken werden.
- Aufgrund von Bleileitungen oder Kupferleitungen können jedoch auf den letzten Metern Blei oder Kupfer in das Trinkwasser gelangen.
- Am Morgen das Wasser erst einmal ablaufen lassen, bis es kalt ist und gleichmäßig läuft.
- Sollte das Wasser die Richtwerte überschreiten, so sollte bevorzugt auf abgepacktes Wasser zurückgegriffen werden.



TIPP

Frischgebackene Eltern können bei den Wasserwerken kostenfrei eine Blei-Analyse durchführen lassen, um zu überprüfen, ob die Richtwerte überschritten werden. Die Kosten für eine Kupfer-Analyse müssen jedoch selbst getragen werden.

Gestationsdiabetes

Ein Gestationsdiabetes ist eine sogenannte Glucosetoleranzstörung, die erstmals in der Schwangerschaft mit einem oraler Glucosetoleranztest (75 g oGTT) unter standardisierten Bedingungen mit Hilfe einer Blutuntersuchung diagnostiziert wird. Der Test erfolgt meist zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche. Ein unbehandelter Gestationsdiabetes kann negative Folgen für Mutter und Kind haben.

Risikofaktoren für die Entstehung eines Gestationsdiabetes

- Diabetes mellitus in der Familie 1. Grades
- Adipositas (BMI > 30)
- Lebensalter über 45 Jahren
- Körperliche Inaktivität
- Gestationsdiabetes in vorheriger Schwangerschaft oder Geburtsgewicht des Kindes ≥ 4500 g
- Prädiabetes / bestehende Insulinresistenz

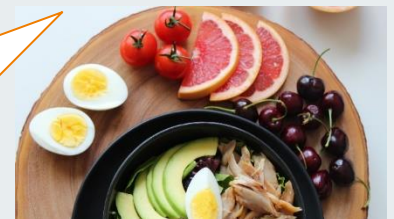


- Bereits ein erhöhter Wert reicht aus, um die Diagnose zu stellen.
- Das Risiko nach der Schwangerschaft einen Diabetes zu entwickeln liegt bei ca. 30 – 60 %.
- Ein **unbehandelter Gestationsdiabetes** kann **negative Folgen** für Mutter und Kind haben z.B. zu schnelles fetales Wachstum (Big Baby) wobei sich die Organe nicht ausreichend mitentwickeln können.
- Bei Risikopatientinnen sollte frühzeitig ein Screening erfolgen.

Top 3 Tipps, um die Entstehung eines Gestationsdiabetes zu vermeiden:

(1) Bei einem **BMI > 30** das Gewicht reduzieren, am besten schon vor einer geplanten Schwangerschaft

(2) **Ausgewogene und gesunde Ernährung** mit einem Fokus auf Vollkornbrot, -brötchen, -reis, -nudeln, Quinoa oder Amaranth, viel buntem Gemüse, Milch und Milchprodukten aus Weidehaltung, magerem Fleisch, Fisch sowie gesunden Fette aus kaltgepressten Ölen, Kernen & Nüssen



(3) Mit **Sport / Bewegung** sollte direkt zu Beginn der Schwangerschaft gestartet werden. Regelmäßige Bewegung mit moderater Intensität, so dass eine Unterhaltung noch ohne Probleme möglich ist (3 - 4 x pro Woche für 30 - 60 Minuten)

Geeignete Sportarten: Schwimmen, Aquagymnastik, Joggen, Yoga o. Pilates, Aerobic o. Tanzen, Dehnen oder Widerstandsübungen mit leichten Gewichten oder Widerstandsbändern



Qualität der Kohlenhydrate

Kohlenhydrate gehören zu den wesentlichen Energielieferanten. Grundsätzlich zählen sowohl Zucker als auch Stärke zu den Kohlenhydraten. Um Heißhunger und einer zu starken Gewichtszunahme vorzubeugen sollten starke Blutzuckerschwankungen vermieden werden. Diese werden vor allem durch zuckerhaltige Lebensmittel wie Süßigkeiten, Trockenfrüchte oder zuckerreiches Obst ausgelöst – vor allem, wenn diese Lebensmittel isoliert und auf nüchternen Magen gegessen werden.

Während der Schwangerschaft sollten deshalb vor allem zuckerarme Kohlenhydratlieferanten mit einem hohen Ballaststoff- und Mineralstoffgehalt gewählt werden. Die Tabelle gibt eine Übersicht, welche Quellen sich besonders gut eignen und welche eher nicht.

Verarbeitungsgrad gering / Zuckergehalt gering / Hoher Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen



SEHR GUT GEEIGNET

- ✓ Vollkornbrot
- ✓ Vollkornbrötchen
- ✓ Vollkornknäckebrötchen
- ✓ Vollkornzwieback
- ✓ Vollkornreis / Parboiled Reis
- ✓ Vollkornnudeln
- ✓ Haferflocken
- ✓ Quinoa, Amaranth
- ✓ Ungez. Müslimischungen auf Vollkorngetreidebasis



GEEIGNET

- Obst (max. 2 Portionen / Tag)
- Mischbrot
- Hartweizengrießnudeln
- Basmatireis
- Bulgur / Couscous
- Hart- / Weichweizengrieß
- Ungez. Cerealien/Cornflakes



WENIGER GEEIGNET

- × Weißbrot / -toast
- × Cerealien / Cornflakes
- × Müslimischungen, Müsliriegel
- × Süßigkeiten / Schokolade
- × Kekse, Kuchen, Torte
- × Eiscreme
- × Backwaren
- × Chips & Cracker
- × Softdrinks, Limonade, Säfte, Nektare, Smoothies auf reiner Obstbasis

Verarbeitungsgrad hoch / Zuckergehalt hoch / Wenig Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe



Ballaststoffe

Die unverdaulichen Pflanzenfasern



30 g pro
Tag

Ballaststoffe sind Balsam für den Darm

- ✓ Sorgen für eine gute Verdauung – wichtig, da der Magen-Darm-Trakt, aufgrund der hormonellen Veränderungen, verlangsamt arbeitet
- ✓ Beugen Darmerkrankungen vor
- ✓ Unterstützen gesunde Darmflora
- ✓ Lösliche Ballaststoffe binden Wasser und Schadstoffe

Ballaststoffe fördern die Sättigung

- ✓ Verhindern Blutzucker-Schwankungen
- ✓ Vermindern Heißhungerattacken
- ✓ Sorgen für länger anhaltende Sättigung
- ✓ Unterstützen die Gewichtsabnahme

3 Beispiele für 30 g Ballaststoffe pro Tag

- 10 g Haferkleie
- 150 g Blaubeeren
- 1 Handvoll Walnüsse
- 200 g Erbsen
- 1 Apfel
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Kohlrabi

- 50 g Haferflocken
- 150 g Birne
- 50 g Wildreis
- 200 g Rosenkohl
- 1 Handvoll Mandeln
- 100 g Paprika
- 1 Vollkornbrötchen

- 10 g Leinsamen
- 150 g Himbeeren
- 150 g Süßkartoffeln
- 50 g Vollkornnudeln (Ungekochte Gewichtsangabe)
- 200 g Möhren mit Schale
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Proteine

Die kleinen Bausteine unseres Körpers

Proteine sind der wesentliche Baustoff unseres Körpers und daher auch für die Entwicklung und das Wachstum des Ungeborenen von essentieller Bedeutung.

Zentrale Aufgaben:

- Baustoffe aller Zellen und Gewebe
- Liefern uns wichtige Aminosäuren
- Bestandteile von Enzymen und Hormonen
- Machen satt und verhindern Heißhunger
- Halten den Blutzucker stabil und reduzieren somit Schwankungen



Tierisches Eiweiß

- ✓ Hohe biologische Wertigkeit
- ✓ Hoher Eiweißgehalt / 100g
- ✓ Reich an B-Vitaminen
- ✗ Laut Studien führt dauerhaft zu viel tierisches Eiweiß zu einer verringerten Lebenserwartung
- ✗ Bildung von Harnsäure + Cholesterin
- ✗ Viel rotes Fleisch belastet den Darm



Pflanzliches Eiweiß

- ✓ Keine Bildung von Cholesterin
- ✓ Mittlerer - hoher Eiweißgehalt / 100g
- ✓ Ballaststoffe
- ✓ Nahrung für die guten Darmbakterien
- ✓ Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
- ❖ Gute Kombinationen wählen, z.B. Spinat + Kartoffel / Kartoffel + Ei / Mais + Kidneybohnen, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen



Fette

Wichtig für unseren Körper & Geist

Fett erfüllt viele wichtige Aufgaben in unserem Körper. Es ist unter anderem wichtig als Energielieferant, Energiereserve, Geschmacksträger, schützt unsere Organe und ist Bestandteil von Zellmembranen. Fett ist zudem Träger fettlöslicher Vitamine (E, D, K, A), beeinflusst die Stimmung und fördert die Sättigung und einen stabilen Blutzuckerspiegel. Von besonderer Bedeutung sind die Omega-3-Fettsäuren, weil sie essentiell für die **Gehirnentwicklung des Babys** sind. Daher müssen sie unbedingt in ausreichender Form über die Nahrung zugeführt werden.

Optimale Fettzufuhr – Wie gelingt das?

Mehr davon...

- ... mind. 2 x pro Woche fetten Seefisch (Lachs, Hering, Makrele)
- ... 1 x täglich Handvoll Nüsse
- ... natives Leinsamenöl / Hanföl / Algenöl
- ... Lein- und Chiasamen verwenden
- ... gutes Olivenöl verwenden
- ... Fleisch- und Wurstprodukte mit geringem Fettgehalt und aus Weidehaltung wählen (z.B. Kochschinken statt Mortadella)
- ... Milchprodukte aus Weidehaltung wählen

Reduzieren von...

- ... Fleisch und Wurstkonsum (besonders fettreiche Produkte und aus konventioneller Haltung)
- ... Sonnenblumenöl, Sojaöl, Margarine
- ... Chips, Pommes, Frittiertes
- ... Kekse & Backwaren mit Sonnenblumenöl, gehärteten Fetten oder aus Blätterteig
- ... Fast Food
- ... Fertigprodukte & industriell gefertigte Lebensmittel

Welches Fett / Öl eignet sich wofür?



Kalte Küche

- Extra natives Olivenöl
- Walnussöl / Leinöl / Hanföl
- Avocadoöl / Kürbiskernöl
- Butter / Pflanzenmargarine als Streichfett



Warme Küche

- Raffiniertes Rapsöl
- Ghee / Butterschmalz
- Kokosfett
- Erdnussöl
- Sesamöl



Backen

- Butter / Pflanzenmargarine
- Kokosfett
- Geschmacksneutrale Öle wie Rapsöl

Fette

Wichtig für unseren Körper & Geist

Omega-3-Fettsäuren

Entscheidend ist neben einer ausreichenden Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, die Aufnahme an Omega-6-Fettsäuren zu reduzieren. Auch sie sind in geringen Maßen wichtig für die Gesundheit – bei einer zu hohen Aufnahme blockieren sie jedoch wichtige Funktionen der Omega-3-Fettsäuren und beeinflussen den Stoffwechsel negativ.

Aufgaben der Omega-3-Fettsäuren

- ✓ Omega-3 Fettsäuren wichtig für die Nervenzellmembranen
- ✓ Positive Beeinflussung der Stimmung
- ✓ Wichtig für die Konzentration & das Gedächtnis
- ✓ Hemmen Entzündungsprozesse
- ✓ Wichtig für die Entwicklung **des Gehirns und der Sehfunktion des ungeborenen Kindes**

Gute Quellen:

- ✓ Fettreicher Seefisch (Lachs, Hering, Makrele)
- ✓ Walnüsse
- ✓ Natives Leinsamenöl / Hanföl / Walnussöl
- ✓ Lein- und Chiasamen
- ✓ Avocado
- ✓ Milchprodukte aus Weidehaltung



Was ist mit Omega-6?

- ✗ Omega-6-Fette und insbesondere die Arachidonsäure (v.a. in Schweinefleisch enthalten) sind entzündungsfördernd
- ✗ Belasten & schwächen des Immunsystems
- ✗ Zu viel Omega-6 blockiert die Bildung der antientzündlichen Botenstoffe aus Omega-3
- ✗ Kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Wurst vor, aber auch in Sonnenöl, Margarine, Distelöl



Nährstoffreiche Lebensmittel

Aber was bedeutet das eigentlich und worauf muss ich achten?

In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Mikronährstoffen, während der Energiebedarf sich erst in den letzten Schwangerschaftsmonaten verändert bzw. um ca. 10 % ansteigt. Deshalb sollte auf Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zurückgegriffen werden, die gleichzeitig einen moderaten bzw. normalen Kaloriengehalt aufweisen.

Eine hohe Nährstoffdichte bedeutet, dass die Lebensmittel reich an **Vitaminen und Mineralstoffen** sind.

Mikronährstoffe:

Vitaminen, Mineralstoffe & Spurenelemente
Liefern keine Kalorien

Energie:

Kohlenhydraten, Fette und Eiweiße
Liefern Kalorien

Um nicht mehr Kalorien, aber mehr Mikronährstoffe aufzunehmen, eignen sich folgende Lebensmittel:



Mehr Mikronährstoffe mit Vollkornprodukten

MINERALIEN

3x mehr Eisen
2x mehr Calcium
6x mehr Magnesium

VITAMINE

8x mehr Vitamin B1,
3x mehr Vitamin E
9x mehr Folsäure

MEHR BALLASTSTOFFE

Unterstützen nützliche Darmbakterien & machen länger satt

Im Vergleich:

Qualität von Weißmehlprodukten gegenüber
Vollkornprodukten

88% Vitaminverlust / 99% Mineralstoffverlust
Verlust an Ballaststoffen



SOS-TIPPS

Was tun bei... ?

Übelkeit

- Stress & Hektik am Morgen meiden, sich ausreichend Zeit nehmen.
- Eine Kleinigkeit, bestehend aus komplexen Kohlenhydraten wie z.B. Vollkornknäckebrot oder –zwieback schon am Abend neben das Bett stellen und morgens im Bett zu sich nehmen.
- Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt verzehren statt wenige große Mahlzeiten.
- Kaltes Wasser oder warmen Tee in kleinen Schlucken trinken
- Hafer- oder Grießbrei mit Honig und Zimt oder Gemüsebrühe mit Möhren, Sellerie und Porree.
- Bei Erbrechen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (Mineral- / Leitungswasser, Tee, Gemüsebrühe).
- Sollten Übelkeit und Erbrechen über einen längeren Zeitraum anhalten, empfiehlt es sich, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten.



Heißhunger



- Mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen.
- Süßigkeiten als Nachtisch direkt nach den Mahlzeiten einplanen und nicht als Snack zwischendurch verzehren.
- An Snacks denken, wenn man unterwegs ist, um Heißhungerattacken vorzubeugen.
- Bitterstoffe hemmen den Süßhunger und sind u.a. in Zartbitterschokolade mit hohem Kakaogehalt, Grapefruits, Chicorée, Artischocken und grünem Tee.

SOS-TIPPS

Was tun bei... ?

Obstipation / Verstopfung

- Ausreichende Trinkmenge von 1,5 - 2 Litern pro Tag.
- Täglich mind. 30 Minuten Bewegung, z.B. in Form eines Spaziergangs, bringt den Darm in Schwung und fördert eine geregelte Verdauung.
- Auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr durch Vollkornprodukte, Obst und Gemüse achten.
- Stopfende Lebensmittel meiden: Banane, Kakao, Schokolade, Weißmehlprodukte (v.a. Weißmehltoast und Brot).
- Bei starken Verstopfungen können verdauungsfördernde Lebensmittel in den Alltag integriert werden, z.B. Trockenpflaumen, Pflaumensaft, Sauermilchprodukte, Sauerkrautsaft, Leinsamen, Flohsamenschalen.



Wenn Leinsamen, Haferkleie, Weizenkleie oder Flohsamenschalen verzehrt werden, auf eine vermehrte Flüssigkeitsaufnahme achten, da sich die Verstopfungen sonst verschlimmern können!



Sodbrennen



- Leicht verdauliche Speisen wie gedünstetes Gemüse, magere Fleisch- und Fischarten (Putenbrust, Filet, Seelachs) bevorzugen.
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen, um die Einzellast und den Druck auf den Magen zu lindern.
- Am Abend nur eine kleine Mahlzeit zu sich nehmen.
- Sich Zeit für die einzelnen Mahlzeiten nehmen und ausreichend kauen.
- Fettige, stark gewürzte, scharfe, saure und salzige Speisen eher meiden.
- Konsum von Kaffee und schwarzem Tee reduzieren.
- Mit hochgelagertem Kopfteil schlafen, um so den Rückfluss in die Speiseröhre zu verhindern.

Vorbereitung auf das Stillen

Was ändert sich?

Stillen gilt als das Beste für Mutter und Kind.

Mit Muttermilch ist ein Säugling in den ersten Lebensmonaten optimal versorgt, denn die Zusammensetzung der Muttermilch ist ideal an die Bedürfnisse des Kindes angepasst. Ausschließliches Stillen wird **mindestens bis zum Beginn des 5. Lebensmonat** empfohlen. Um die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mutter zu erhalten und die Entwicklung des Kindes zu fördern, ist eine ausgewogene Ernährung der Mutter auch während der Stillzeit von großer Bedeutung.



Energiemehrbedarf



- Für die Milchbildung benötigt der Körper der Mutter Energie, deshalb ist der Energiebedarf in der Stillzeit erhöht.
- Der Mehrbedarf ist von Person zu Person unterschiedlich und liegt bei ca. **500 kcal pro Tag**.
- Wird der Energiebedarf dauerhaft unterschritten, kann sich dies negativ auf die Gesundheit der Mutter und die Stilldauer auswirken.



Der Energiebedarf ist gedeckt, wenn das Körpergewicht konstant gehalten bzw. pro Monat um max. 500 g reduziert wird.

Vorbereitung auf das Stillen

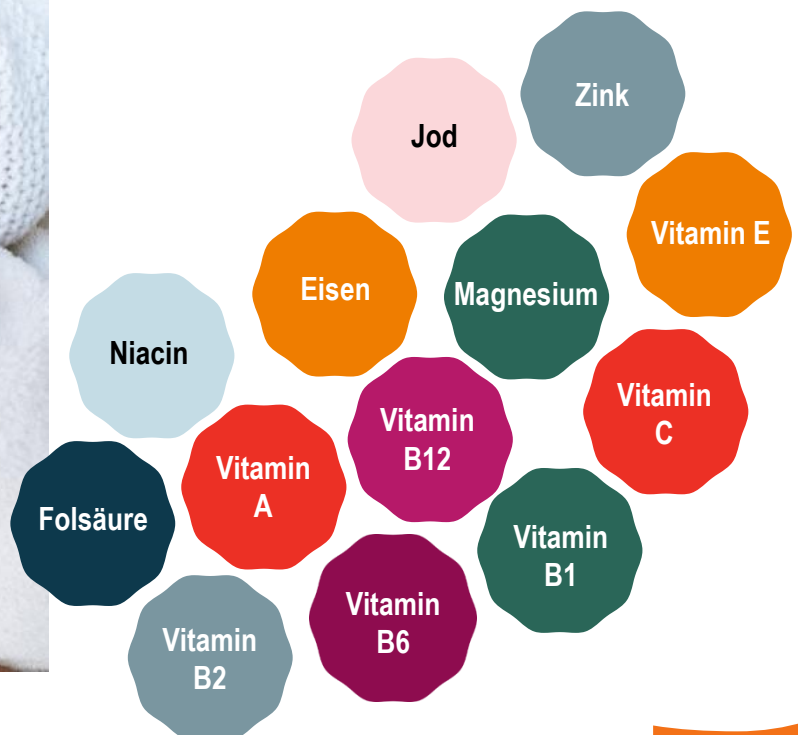
Was ändert sich?

Auch beim Stillen bleibt der Bedarf an Mikronährstoffen weiterhin erhöht



- Der Bedarf an Nährstoffen ist **höher als in der Schwangerschaft**, da Milch produziert werden muss und gleichzeitig die Nährstoffverluste der Schwangerschaft ausgeglichen werden müssen.
- Mehraufwand für die Milchproduktion muss über die Ernährung ausgeglichen werden.
- Der Mehrbedarf kann fast ausschließlich über eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost sichergestellt werden.
- Alkohol und Zigaretten sollten weiterhin nicht konsumiert werden.

Auch während der Stillzeit muss weiterhin auf **Folsäure, Jod & Eisen** geachtet und diese Substanzen supplementiert werden



Allergien

Wie kann das Risiko einer Entstehung gesenkt werden?



7 Tipps, um das Allergierisiko zu senken

- (1) Eine **rauchfreie Umgebung** schaffen
- (2) Feuchte **Stellen oder Schimmel** in der Wohnung sollte beseitigt werden
- (3) Bei der Renovierung sollten **lösungsmittelarme Lacke und Farben** verwendet werden
- (4) Abwechslungsreiche und **ausgewogene Ernährung** während der Schwangerschaft: der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel / -gruppen, um das Allergierisiko zu senken, ist nicht erwiesen
- (5) Keine Verwendung **von Säuglingsnahrungen auf Sojabasis**
- (6) **STILLEN**, auch bei **Einführung der Beikost**
- (7) Bei Allergien in der Familie und der Entscheidung gegen das Stillen sollte auf **HA-Nahrung** (hypoallergene Nahrung, die weniger allergieauslösend ist) zurückgegriffen werden