



Prof. Dr. Ingrid Gerhard
Dr. Barbara Rias-Bucher

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit

- Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung
- 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte



+ 30 Rezepte für
herzhafte und
süße Babybreie

**man
kau:**

Prof. Dr. Ingrid Gerhard

**Richtig ernähren in
Schwangerschaft und Stillzeit**

«Bookwire»

Gerhard P.

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit / P. Gerhard —
«Bookwire»,

Die richtige Ernährung spielt eine wesentliche Rolle im Leben der Schwangeren, der stillenden Mutter und des Babys. Ein vielseitiger und ausgewogener Speiseplan verbessert nicht nur Ihr eigenes Wohlbefinden, sondern schafft die Grundlagen bester Gesundheit auch für Ihr Baby.
Alles, was Sie dazu wissen müssen, verraten Ihnen Ingrid Gerhard, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, und Barbara Rias-Bucher, Gesundheits- und Ernährungsexpertin: wie Sie im Einklang mit Ihrem Biorhythmus essen, die tägliche Zufuhr von Bioaktivstoffen aus heimischen, leicht erhältlichen Zutaten sichern und für Harmonie im Säure-Basen-Haushalt sorgen können.
Gesunde Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit: Abwechslungsreiche Rezepte mit ausgewogenen und gut verträglichen Zutaten gewährleisten die optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Und bei Übelkeit, Verstopfung und anderen Beschwerden geben die beiden Autorinnen hilfreiche Tipps.
Gesunde Babynahrung nach dem Abstillen: Hier finden Sie viele unkomplizierte Rezepte für Babys täglichen Brei. Oft können Mutter und Kind sogar gemeinsam genießen: Gemüsebrei pur fürs Baby und als feine Zutat in Mamas Hauptgericht – Ihnen bietet sich eine ganze Reihe von einfachen und schmackhaften Möglichkeiten.
– Rund 100 unkomplizierte Rezepte mit farbigen Abbildungen– Praktische Tipps für eine vielseitige und vollwertige Ernährung– Gesunde Zwischen- und Hauptspeisen und altersgerechte Babykost

© Gerhard P.
© Bookwire

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. Dr. Ingrid Gerhard und Dr. Barbara Rias-Bucher

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit

- Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung
- 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte
- 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie

E-Book (epub): ISBN 978-3-86374-310-9

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-308-6, 1. Auflage 2016)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath M. A., Dachau

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München; Covermotiv: © Guter Punkt unter Verwendung von Motiven von thinkstock: Frau: © Anna Omelchenko, Baby: © graphic-bee, Salat: © Choreograph Bildredaktion: Dr. Barbara Rias-Bucher, Lydia Kühn

Layout, Satz und Bildbearbeitung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

eBook-Herstellung und Auslieferung:

Brockhaus Commission, Kornwestheim

www.brocom.de

Bildnachweis:

© Fotolia [5](#), [6](#) (oben), [26/27](#), 90/91: shaiit; [6](#) (unten), 110: katkalang; [7](#) (oben), 132/133: victoria p.; [7](#) (unten), 144, 145, 146, 147, 148, 150, 157, 159, 162, 164: tycoon 101; [8/9](#): Michael Schütze; [11](#): Kzenon; [13](#): miya 227; [14](#): Karin & Uwe Annas; [15](#), 139, 142 (oben und unten), 139, 142 (oben und unten): Africa Studio; [16](#): Konstantin Yuganov; [17](#), [18](#) (oben): Soyka; [18](#): Mara Zemgaliete; [20](#): Perednianskina; [21](#): evakid; [22](#): yurakp; [23](#) (oben): ucky; [23](#) (unten): ExQuisine; [24](#): Petra Schüller; [25](#): unverdorbenjr; [28](#): ringlow; [29](#): chupacabra; [30](#): Daxiao Productions; [31](#): cook_inspire; [33](#): natashamam35; [34](#): teressa; [36](#), 47, 57, 61, 65, 96, 102: okkijan2010; [37](#): kab-vision; [38](#): Dmytro Panchenko; U4 (rechts), 41, 153, 156, 158, 160: zia_shusha; 42: Bodler; 45: Titarenko; 44, 64: exclusive-design; 49: Barbara Dudzinska; 50, 63: HLPhoto; 52, 87: fahrwasser; 53, 60: olhaafanasieva; U4 (links), 56: irrez; 59: maryskin; 62: Boris Ryzhkov; 68: Brent Hofacker; U4 (Mitte), 72, 73, 79: lilechka 75; 75: vkuslandia; 77: ruslan 100; 78: nata_vkusidey; 81: Lilyana Vynogradova; 86: mariana_romaniv; 88: ehaurlyk; 92: Mny-Jhee; 93: cicisbeo; 95: Iryna Melnyk; 97, 131: Kitty; 100: Vladislav Nosik; 105: superfood; 107: Yevgeniya Shal; 108: ulyanakhhorunzha; 109: seagull_l; 114: Simone van den Berg; 120, 121: Sea Wave; 128: sebra; 129: HandmadePictures; 130: GreenArt Photography; 135: sveta; 137: petunya; 141: seralex; 143: pamela_d_mcadams; 167, 168: Viktorija; 161: nys; 169: sarsmis

© Dr. Barbara Rias-Bucher: 54, 67, 71, 74, 82, 83, 84, 112, 113, 117, 119, 123, 124, 125, 126, 127, 140, 154, 155, 170, 171

Hinweis für die Leser:

Die Autorinnen haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorinnen können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus

der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen und Rezepte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

INHALT

ÜBER DIESES BUCH

ESSEN SIE GUT!

IM GLEICHGEWICHT

IHR TAG IM BIORHYTHMUS

10 TIPPS FÜR SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

GUTE LEBENSMITTEL



MINIS UND MAXIS

EINLEITUNG MINIS UND MAXIS

[Tomatensuppe mit Polenta](#)

[Möhrensuppe mit Topping](#)

[Suppe mit Käsebrot](#)

[Gemüsesuppe mit Putenbrust](#)

[Sanfte Linsensuppe](#)

[Grießnockerlsuppe](#)

[Dicke Nudelsuppe mit Gemüse](#)

Hühnerbrühe

Graupensuppe

Gemüse-Rührei

Gemüsetopf

Salat mit Obst

Couscoussalat

Bunter Salat mit Fleisch

Fisch mit Gemüse

Polentahappen mit Ricotta

Polenta mit Pilzen

Nudeln mit Schafskäse

Schnelles Ofen-Hähnchen

Schnelle Paprikaschoten

Hähnchencurry

Gemüse mit Joghurtcreme

Blumenkohlcreme

Lachs asiatisch

Fischtopf mit Kokos

Kürbis mit Ziegenkäse

Wraps mit Fleisch
Kartoffelfrikadellen
Quinoa mit Tofu
Reisnudelsalat mit Tofu
Möhren-Bruschetta
Rote-Beten-Brote
Nudeln mit Spinat
Pasta mit Garnelen
Ratatouille
Hirse mit Tomaten und Mais
Stampfkartoffeln
Fisch aus dem Ofen
Zucchiniwaffeln
Gemüsenudeln
Gemüsekuchen
Bärlauchmuffins
Kräutermuffins
Fleischragout mit Gemüse



FRÜHSTÜCK, SÜSSES UND DRINKS

FRÜHSTÜCK UND SÜSSES

Flockenmüsli
Pfannkuchen mit Bananen
Birnen mit Obstsauce
Porridge mit Himbeeren
Dickes Apfelkompott
Zwieback mit Obst
Nektarinenquark
Milchreis mit Apfelkompott
Buchweizenbrei
Mandel-Ingwer-Ecken
Semmelauflauf
Pfirsichkuchen
Heidelbeerkuchen mit Quark
Kindbett-Schnittchen
Nussbrot
Kirschenauflauf
Quarkküchlein
Haferbrot mit Fenchel

Kräutersmoothie mit Gurke

Rote-Beten-Smoothie

Chiasmoothie

Matchasmoothie

Selbst gemachter Still-Tee

Fenchelmilch

Melissentee

Abstill-Tee

Gut für

Unterwegs sind die Mandel-Ingwer-Ecken von Seite 111.



BABYKOST

GESUNDES ESSEN FÜR IHR KIND

10 TIPPS FÜR BABYKOST

Der erste Möhrenbrei

Kürbisbrei

Brokkolibrei mit Kartoffeln

Selleriebrei mit Apfel

Möhrenbrei mit Kalbfleisch

Gemüsebrei mit Hähnchen

Gemüsebrei mit Banane

Zucchini-brei mit Pute

Gemüse-Obstbrei mit Filet

Erbsen mit Kartoffeln
Gemüsetöpfchen
Nudeltöpfchen
Der erste Obstbrei
Obstmus mit Zwieback
Milchfreier Pfirsichbrei
Bananenbrei mit Hirseflocken
Aprikosen-Reisbrei
Birnen-Grießbrei
Obstmus mit Kürbis
Obstmus mit Reisflocken
Obstmus mit Beeren
Milchreis mit Kürbis
Milch-Getreidebrei
Baby-Porridge
Apfelcreme
Quark mit Erdbeeren
Möhrenküchlein
Aprikosen-Grießauflauf



Fürs Kind nur das Beste Ein leckerer Gemüsebrei mit Banane Kommt da gerade recht, zu finden auf Seite 150.

ANHANG
REGISTER
ÜBER DIESES BUCH



VORWORT PROF. DR. GERHARD

Endlich sind Sie schwanger, und nichts wird wieder so sein wie vorher. Ab sofort sind Sie nicht nur für sich verantwortlich, sondern Sie sind die wichtigste Person für das neue Leben in Ihnen. Denn in der Schwangerschaft werden Nervenbahnen, hormonelle Regelkreise und Stoffwechselwege erschaffen, die das ganze Leben lang funktionieren sollen. Und Sie haben die einmalige Möglichkeit und Macht, diese Entwicklung durch Ihren Lebensstil positiv oder auch negativ zu beeinflussen. Die Wissenschaft nennt das »pränatale Prägung« oder »intrauterine Programmierung«.

Heute ist es nicht mehr nötig, dass »jede Schwangerschaft einen Zahn kostet«, wie es in früheren Generationen hieß. Wenn Sie Ihre Nahrungsmittel klug auswählen (und dabei wollen wir Ihnen helfen), nehmen Sie genügend Nähr- und Vitalstoffe auf, um sich und Ihr Baby komplett zu versorgen.

Ich freue mich sehr, dass ich mein medizinisches und naturheilkundliches Wissen in diesen Ernährungsratgeber einfließen lassen konnte. Sie finden darin Rezepte, die auf den veränderten Nährstoff- und Vitalstoffbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit abgestimmt sind. Nehmen Sie sich Zeit, um die leckeren Gerichte in Ruhe zu genießen. Sie werden feststellen, dass Sie diese vollwertige Ernährung nicht mehr missen wollen, weil sie Ihnen und Ihrer Familie ein Mehr an Gesundheit und Lebensfreude verspricht.

Doch neben der so wichtigen Ernährung gibt es auch noch andere Bausteine für ein gesundes Gedeihen und Aufwachsen Ihres Babys, die in Ihren Tagesablauf eingepasst werden wollen. Ihr Baby profitiert von Ihren Glückshormonen, Ihrer Ausgeglichenheit, dem Sauerstoff, den Sie durch Bewegung und bewusstes Atmen über den Mutterkuchen an Ihr Baby senden. Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten, in denen Sie sich hinlegen, denn dann wird der Mutterkuchen besonders gut durchblutet, und Ihr Baby bekommt einen Energieschub. Sprechen und singen Sie mit Ihrem Baby.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wunderbare und unvergessliche Schwangerschaft und Babyzeit.

Prof. Dr. Ingrid Gerhard,
www.netzwerk-frauengesundheit.com



VORWORT DR. RIAS-BUCHER

Herzlichen Glückwunsch – ein Kind in sich zu tragen und zur Welt zu bringen, ist die tiefste Erfahrung, die uns Frauen zuteil wird. In Ihnen wächst neues Leben, entwickelt sich ein Individuum, das neun Monate lang mit Ihnen verbunden ist. Gleich zu Anfang werden Sie ein Maß an Verantwortung empfinden, wie Sie es bisher vermutlich noch nicht erfahren haben: Buchstäblich teilen Sie ja jetzt Ihr Leben mit einem anderen. Aus der Verantwortung ergibt sich die Sorge, und für jemanden sorgen heißt immer auch, ihn zu nähren. Das ist Thema dieses Buches: Eine Ernährung, die Sie während der Schwangerschaft mit allem versorgt, was Sie für Ihr Wohlbefinden und für die Entwicklung Ihres Kindes brauchen. Auch daran soll Ihr Partner teilhaben, und deshalb sind die meisten Gerichte in den ersten beiden Rezeptkapiteln für zwei Personen berechnet. Dann geht es um die Ernährung Ihres Kindes, sobald es zusätzlich zur Muttermilch Brei braucht, zunächst mit Gemüse, dann mit Obst, Milch und Getreide. Wieder gibt es Essen für zwei, weil Sie aus dem Brei auch Ihre eigene Mahlzeit zubereiten können.

Schwangerschaft und Stillzeit schenken Ihnen viele Monate, in denen Sie Ihre Ernährung verfeinern, vielleicht auch gründlich überdenken oder sogar neu aufstellen können. Sie spüren intensiver, was Sie essen und wie Sie essen, einfach, weil Ihr Körper sensibel auf Nährstoffe und Vitalstoffe reagiert, weil Sie schneller merken, wenn er *sauer* wird und weil Sie dann gern auf basische Lebensmittel zurückgreifen. Und wenn Sie in dieser Zeit ganz bewusst *zu zweit* essen, machen Sie vielleicht eine neue Erfahrung: Gesundes Essen schmeckt ja richtig super! Bleiben Sie dabei. Dann sparen Sie sich in Zukunft jede Diät, sorgen höchst genussvoll für Ihr eigenes und das Wohlbefinden Ihrer Familie. Und vor allem zeigen Sie Ihrem Kind von Beginn an den Weg zu einer Lebensweise, die unseren individuellen Biorhythmus als Teil der natürlichen Abläufe begreift. Die achtsame und authentische Ernährung, die damit verbunden ist, bedeutet den kostbarsten Bonus für die Zukunft: In einem gesunden Körper wohnen ein wacher Geist und eine fröhliche Seele.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer jungen Familie Glück und Zufriedenheit!

Dr. Barbara Rias-Bucher

ESSEN SIE GUT!

Heute kommt es bei der Schwangerschaftsernährung nur auf die Qualität an, nicht mehr auf die Quantität (→ auch Seite 15). Das heißt, Sie brauchen eine breite Palette an Lebensmitteln, die Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und wertvolles Fett enthalten und dazu noch möglichst viele verschiedene Bioaktivstoffe liefern. Diese Mischkost besteht aus Gemüse und Obst, Kräutern und Salat, Getreide und Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Soja. Als Ergänzung gehören Milchprodukte und Eier, Qualitätsfleisch und Fisch dazu, die möglichst aus artgerechter Tierhaltung kommen sollten (→ Seite 58: *Hähnchencurry*).

Optimal in Schwangerschaft und Stillzeit sind zwei- bis dreimal pro Woche mageres Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier. Doch auf keinen Fall sollten Sie Eiweißshakes trinken, um auf Ihr Eiweißsoll zu kommen!

Bunte Vielfalt auf dem Teller garantiert Ihnen die hohe Nährstoffdichte, die jetzt für Sie und Ihr Baby gleichermaßen wichtig ist. Denn eine ausgewogene Ernährung wirkt über die Plazenta positiv auf die Gesundheit Ihres Kindes und

beeinflusst über das Fruchtwasser auch sein späteres Geschmackempfinden. Sie prägen also schon jetzt Ihr Kind auf eine natürliche, schonende und sogar heilsame Ernährung, die ihm sein ganzes Leben zugute kommen wird.

NATÜRLICH IST AM BESTEN

Eine Studie der *Universität Newcastle* zu umweltbewusster Landwirtschaft hat ergeben, dass Bio-Produkte mehr Nährstoffe und gesunde Fette aufweisen als industriell verarbeitetes Essen. Verzichten Sie also auf Fertiggerichte und Fast Food, kochen Sie lieber selbst, kaufen Sie bewusst ein, und wählen Sie so oft wie möglich heimische Produkte. Gemüse, Obst, Kartoffeln, Kräuter und Salat aus regionalem Anbau sind gewöhnlich weniger mit Schadstoffen belastet, weil die Verordnungen

in Deutschland strenger sind als in anderen Ländern. Bioware ist aus zwei Gründen jetzt besonders gut für Sie: Erstens bilden Pflanzen aus biologischem Anbau mehr gesunde Bioaktivstoffe. Zweitens können Sie viele Bioaktivstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln umso besser verwerten, je frischer diese sind – ein weiteres Argument fürs Kochen und Essen nach Saison und aus der Region. Was bei uns wächst, kann reif geerntet werden, schmeckt besser, ist bekömmlicher und oft sogar heilsam gegen Schwangerschaftsbeschwerden (→ das  -Symbol bei den Rezepten).



Bioaktivstoffe bildet die Pflanze zu ihrem eigenen Schutz – vor Fressfeinden, UV-Licht oder Infektionen.

Schirmt man sie durch Pestizide gegen Gefahren ab, entwickelt sie auch weniger Schutzstoffe.

WAS SICH IN IHREM KÖRPER TUT

Erstes Trimester: Die hormonelle Umstellung beginnt, oft mit Übelkeit, Erschöpfung, Verstopfung und Sodbrennen. Das heißt für Sie: Essen mit Heilwirkung bevorzugen.

Zweites Trimester: Der Körper legt Reserven an. Das heißt für Sie: vollwertig und besonders vitalstoffreich essen.

Drittes Trimester: Der Körper schafft Polster aus Fett und Wasser, im Bauch ist wenig Platz, denn Sie tragen Ihr Kind – buchstäblich! Das heißt für Sie: häufiger essen und kleine Mahlzeiten mit hoher Nährstoffdichte bevorzugen.

IM GLEICHGEWICHT

Jede Pflanze, die Sie essen können, birgt Kräfte, die auf Ihren gesamten Organismus wirken, und eine Ernährung, die auf pflanzlichen Produkten basiert, ist in Schwangerschaft und Stillzeit optimal, weil sie für einen harmonischen Säure-Basen-Haushalt sorgt. Unser Blut ist mit einem pH-Wert zwischen 7,35 bis 7,45 basisch, und Ihr Baby entwickelt sich im basischen Fruchtwasser mit einem pH-Wert zwischen 8 bis 8,5. Deshalb spielen die basischen Lebensmittel Gemüse, Obst, Kräuter, Blattsalat und Kartoffeln eine wesentliche Rolle für die gesunde Balance:

Erstens produziert der Organismus aus dieser Nahrung so viel Energie wie er auch verbraucht – das garantiert Ihnen, dass Sie nicht unerwünscht an Gewicht zulegen.

Zweitens erhöht der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll die Anzahl der roten Blutkörperchen und versorgt unser Blut mit Sauerstoff. Das ist enorm wichtig, denn wenn zu wenig Sauerstoff vorhanden ist, kommt es zur Übersäuerung des Organismus.

Drittens brauchen wir Gemüse und Salat, Kräuter und Obst, weil der Stoffwechsel mit mineralstoffreichen Pflanzen reibungslos funktioniert und die Nahrung vollständig *verbrannt* wird.

Viertens regen basische Lebensmittel die körpereigene Basenbildung an, vor allem, wenn sie wie Rucola, Artischocken, Endiviensalat, Radicchio oder Wildkräuter auch Bitterstoffe enthalten. Doch für eine vollwertige und ausgewogene Ernährung, die Sie satt macht und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes fördert, brauchen Sie zusätzlich Vollkorngetreide, Hirse, Polenta, Joghurt, Naturmolke, Hülsenfrüchte, Bio-Tofu, Nüsse und Kerne. Vor allem Nüsse und Pflanzenöle sichern die Zufuhr wichtiger Omega-3-Fettsäuren.

Wenn Sie eiweißreiche pflanzliche und tierische Lebensmittel kombinieren, bleiben Sie bei der Proteinversorgung im gesunden Rahmen (→ Seite 55: *Nudeln mit Schafskäse*). Auch Süßes in Maßen ist selbstverständlich erlaubt: Die Rezepte im zweiten Kapitel zeigen Ihnen, wie sparsam man Zucker in Müsli, Gebäck und Nachspeisen verwenden kann, ohne dass der Geschmack darunter leidet. Zu viel Süßes schadet Ihnen und kann beim Kind zu Diabetes führen.



AUF DIE ZUFUHR ACHTEN

Bio-Waren sind weniger mit Umweltgiften belastet als konventionell angebaute Produkte. Da die Entgiftungssysteme erst im Laufe der Kindheit ausreifen, reagiert Ihr Baby und Kleinkind viel sensibler als Sie auf Umweltgifte.

Unser Organismus funktioniert am besten, wenn wir Vitamine, Mineralstoffe und Bioaktivstoffe essen und nicht als Pillen schlucken. Bei abwechslungsreicher Mischkost mit einem hohen Anteil an basischen Lebensmitteln brauchen Sie keine Unterversorgung zu fürchten, denn dabei bekommen Sie die meisten Mineralstoffe und fast alle Vitamine. Ihren Eisen- und Jodstatus sollten Sie vom Arzt ermitteln lassen und mit einem Präparat nur dann ergänzen, wenn ein Mangel festgestellt wird. Vitamin D und Folsäure dagegen müssen Sie präventiv als Präparat einnehmen: Die Vitamin-D-Zufuhr können Sie zwar steigern, wenn Sie viel an der frischen Luft sind – ausreichend Bewegung im Freien kommt Ihnen und Ihrem Kind ja ohnehin zugute. Dennoch müssen Sie den Vitamin-D-Spiegel regelmäßig überprüfen lassen und den Bedarf gegebenenfalls durch ein Vitamin-D-Präparat decken. Folsäure ist im ersten Drittel der Schwangerschaft wichtig, um Missbildungen zu vermeiden, für die gesunde Entwicklung des Kindes und den komplikationslosen Verlauf der Schwangerschaft. Deshalb wird allen Frauen mit Kinderwunsch empfohlen, schon Monate vor der Empfängnis und auf alle Fälle bis zur zwölften Schwangerschaftswoche zusätzlich mindestens 400

Mikrogramm Folsäure als Präparat einzunehmen. Magnesium gehört ebenfalls zu den Mineralstoffen, die fast immer eingenommen werden müssen, denn erstens ist der Bedarf in der Schwangerschaft erhöht und zweitens wird durch stärkeres Schwitzen und vermehrte Harnproduktion mehr Magnesium ausgeschieden. Magnesiummangel verursacht nächtliche Wadenkrämpfe und scheint unter anderem bei Schwangerschaftsübelkeit, Bluthochdruck und vorzeitigen Wehen eine Rolle zu spielen.

VERNÜNFTIG ZUNEHMEN

Der Energiebedarf steigt erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat, allerdings sehr moderat. Und sogar am Ende der Schwangerschaft brauchen Sie nur 200 Kalorien mehr für Ihr Baby. Auf Lebensmittel umgerechnet sind das wahlweise zwei kleine Birnen, eine große Banane oder eine Scheibe Vollkornbrot mit drei Teelöffel Butter und etwas Marmelade.

Als Richtwerte gelten eine Gewichtszunahme zwischen einem und eineinhalb Kilo pro Monat, beziehungsweise zwischen zehn bis maximal 20 Kilo für die gesamte Schwangerschaft.

Für Ihre eigene Gewichtszunahme orientieren Sie sich an Ihrem BMI. Diesen Body-Mass-Index bestimmen Sie, indem Sie zuerst Ihre Körpergröße im Quadrat errechnen: Bei 1,75 m sind das $1,75 \times 1,75 \text{ m} = 3,0625$. Nun dividieren Sie Ihr Körpergewicht in Kilo durch diese Zahl: $70 \text{ Kilo} : 3,0625 = 22,87$. Gerundet ergibt das einen BMI von 23.

Sehr schlanke Frauen mit einem
BMI von weniger als 18,5
sollten zwischen 12 und 18 Kilo zunehmen.

Normalgewichtige Frauen mit einem
BMI zwischen 18,5 und 24 sollten
zwischen 12 und 16 Kilo zunehmen.

Übergewichtige Frauen mit einem
BMI zwischen 25 und 29
sollten nur 7 bis 11,5 Kilo zunehmen.

Bei einem BMI über 30
wird eine Zunahme
von 5 bis 9 Kilo empfohlen.





ORIENTIERUNGSHILFE BMI

Dass Schwangere für zwei essen müssen, stimmt heute nicht mehr. Diese Regel stammt noch aus den Zeiten des knappen Nahrungsangebots, als Frauen und Kinder beim Essen gewöhnlich zu kurz kamen und sich mit dem begnügen mussten, was übrig blieb. War eine Frau schwanger, durfte sie dann die paar Monate mal richtig zulangen.

Es ist sehr vernünftig, sich an die BMI-Werte (→ Kasten oben) zu halten. Denn wenn Sie zu viel wiegen, kann auch das Geburtsgewicht Ihres Babys erhöht sein. Und damit steigen die Risiken, z. B. kann es bei der Geburt zu Komplikationen kommen, Ihr Kind könnte später übergewichtig werden, es kann sogar an Diabetes erkranken.

Während der Stillzeit brauchen Sie täglich etwa 700 Kalorien mehr Energie, die Sie mit dem Essen zuführen. Geschieht das nicht, bedient sich Ihr Körper bei den Fettdepots, die er in der Schwangerschaft angelegt hat. Das sollten Sie unbedingt vermeiden, und deshalb sollten Sie auf keinen Fall in der Schwangerschaft oder während des Stillens abnehmen. In Ihrem Fettgewebe werden nämlich Umweltgifte gespeichert, die dann über den Mutterkuchen direkt auf Ihr Baby übergehen. Seine Entgiftungsorgane sind noch so unreif, dass es ernsthaft geschädigt werden kann.

IHR TAG IM BIORHYTHMUS

Mit der Schwangerschaft beginnt für Sie eine Zeit, in der Sie Ihren Körper mit besonders wachen Sinnen wahrnehmen. Sie werden erfahren, wie Ihre Gefühle ab und zu Achterbahn fahren. Das alles ist eine Folge der hormonellen Umstellung, die Ihren Biorhythmus anfangs gehörig aus dem Lot bringen kann. Sehen Sie sich an, was unsere innere Uhr eigentlich alles macht: Erst mal bestimmt sie über die Zirbeldrüse, wann wir hellwach und wann wir müde sind. Das geschieht nicht willkürlich, sondern durch sogenannte Zeitgeber. Der stärkste dieser Zeitgeber – nicht nur für uns Menschen, sondern auch für Tiere und Pflanzen – ist das Licht, das im Tages- und im Jahreslauf stetig zu- und wieder abnimmt. In diesem Rhythmus des Lichts schwingt unser Biorhythmus, das heißt die innere Uhr steuert auch die Funktion oder Aufnahmebereitschaft unserer Organe. Das hilft Ihnen dabei, Ihren Tagesablauf zu bestimmen: Wann es Zeit ist fürs Essen, weil die Verdauungssäfte fließen, wann

Sie sich lieber entspannen sollten, statt sich zur Konzentration zu zwingen, wann Sie zu Bett gehen sollten, um Ihrem Körper die nötige Regenerationsphase zu ermöglichen.



Mixen Sie grünen Smoothie immer wieder mit Matcha; dieser gemahlene grüne Tee wirkt belebend und stärkt das Immunsystem.



GUTEN MORGEN!

Schwangerschaft ist keine Krankheit, sondern ein ganz natürlicher, beglückender Zustand. Wenn Sie in sich hineinhorchen und so Ihren Biorhythmus noch besser verstehen lernen, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und das Ihres Kindes.

Ziehen Sie die Vorhänge im Schlafzimmer zurück, denn Licht versetzt Sie in den Aktivitätsmodus, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und regt den Dickdarm an; deshalb ist morgens auch die beste Zeit für den Toilettengang. Sobald Sie hellwach sind, meldet sich der Magen: Frühstück Sie ausgiebig, und zwar so, wie es Ihnen am besten schmeckt. Mögen Sie jetzt lieber Gemüsesuppe als das gewohnte Honigbrötchen? Nur zu – vielleicht brauchen Sie besonders viele basische Lebensmittel.

Tanken Sie kein Koffein, sondern reichlich Vitamine: Smoothie mit Obst und/oder Kräutern tut Ihnen viel wohler als Kaffee und hilft gegen Sodbrennen, kaliumreicher Obstsalat mildert Wassereinlagerungen. Ein Müsli mit Nüssen und Obst, Porridge mit Beeren oder Vollkornbrot mit herzhaftem Brotaufstrich versorgt Sie mit Kohlenhydraten, die der Körper morgens braucht, um die Energiespeicher zu füllen. Lassen Sie diese erste Mahlzeit des Tages nicht ausfallen – sie ist in Schwangerschaft und Stillzeit wirklich sehr wichtig.

Übelkeit, vor allem morgens, gehört anfangs zu fast jeder Schwangerschaft, da sie von dem Schwangerschaftshormon HCG hervorgerufen wird. Vielleicht gewinnen Sie diesem recht lästigen Zustand ja einen positiven Aspekt ab, wenn Sie wissen, dass Übelkeit ein Zeichen für einen gut funktionierenden Mutterkuchen ist und dies das Wachstum Ihres Babys fördert. Bei Übelkeit

hilft Ihnen Ingwertee am besten: Ein etwa daumengroßes Stück frischen Ingwer schälen und fein zerkleinern, mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt ziehen lassen, bis der Tee trinkwarm ist. Dann in kleinen Schlückchen trinken und den Ingwer gründlich kauen. Manche Frauen spüren auch bei *Melissentee* (→ Seite 130) oder sogar bei einem grünen Smoothie (→ Seite 124 und 127) Linderung, und ein Stückchen *Haferbrot* (→ Seite 122) oder eine *Mandel-Ingwer-Ecke* (→ Seite 111), in kleinen Stücken zum Tee gegessen, kann ebenfalls helfen.



LEICHTES AM MITTAG

Im Rezeptteil des Buches finden Sie Gerichte zum Mitnehmen, die sich als Imbiss am Vormittag oder Hauptgericht für mittags eignen. Zwischen 10 und 13 Uhr ist zwar unsere Leistungsfähigkeit am höchsten, doch Sie sollten regelmäßige Pausen während der Arbeit einplanen, damit Sie gedanklich loslassen und die Quellen Ihrer positiven Emotionen anzapfen können.

Sobald Sie merken, dass Ihre Konzentration nachlässt, müssen Sie etwas essen und trinken, und zwar egal zu welcher Uhrzeit. Das Mittagessen darf Sie nicht belasten, muss aber genügend Nährstoffe liefern, damit es bis zum späten Nachmittag vorhält. Nudeln mit Gemüse und/oder Geflügel sind gut, Salat und Fleisch oder Fisch, ergänzt durch Kartoffeln oder Vollkorngetreide geradezu optimal. Werden Sie nach dem Essen müde, sollten Sie ein Nickerchen machen: Wenn Sie nämlich dringend eine Ruhepause brauchen, reagiert Ihr Gehirn und schüttet auch tagsüber das Schlafhormon Melatonin aus.

Ob eine Mahlzeit kalt oder warm ist, um Sie mit ausreichend Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen, spielt keine Rolle. Wenn Sie leicht frösteln, also mit niedrigem Blutdruck kämpfen und Ihr Stoffwechsel eher träge abläuft, können Sie zweimal täglich warm essen. Sind Sie dagegen ein

heißer Typ mit raschem Stoffwechsel, der beim Essen leicht ins Schwitzen gerät, können Sie auch mal zwei Tage hintereinander nur kalt essen.



GUT ZU WISSEN Achtsamkeit ist jetzt besonders wichtig: Was Ihren Biorythmus durcheinanderbringt, kann auch Ihrem Baby schaden.

ABENDS ENTSPANNEN

Das gilt gleichermaßen für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie den Tag sanft ausklingen, indem Sie angenehmen Gedanken nachhängen und sich geistig von Ihrer Arbeit lösen. Bis zum späten Nachmittag sollten Sie ausreichend trinken, denn damit entgiften Sie Ihren Körper und sorgen für die Säure-Basen-Balance. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die abends aktiv und munter sind, genießen Sie jetzt Ihre Hauptmahlzeit, sonst essen Sie einfach einen leichten Imbiss – Suppe vielleicht oder Brot mit vegetarischem Aufstrich. Am besten schmeckt es uns zwischen etwa 17 bis 21 Uhr, denn unsere Geschmacksnerven sind dann besonders sensibel, Magen und Darm aufnahmebereit. Die Leber allerdings ist nicht mehr so aktiv, und deshalb vertragen Sie Rohkost, Salat und Obst abends vielleicht schlechter.

Die Symbole neben den Rezepttiteln sind der Wegweiser durch Ihren täglichen Speiseplan.

Was sich für Lunch und Mittagsmahlzeit eignet, zeigt Ihnen die Sonne  an, was zum Nachmittagsimbiss und Abendessen schmeckt, ist mit dem halben Mond  gekennzeichnet. Selbstverständlich gibt es viele Gerichte, die Sie den ganzen Tag über essen können – hier stehen Sonne und Mond neben dem Rezepttitel.

Natürlich heilsames Essen erkennen Sie am Gesundheitssymbol , bei Gerichten, die Sie mitnehmen können, steht das Symbol .

Das Baukastensymbol  zeigt Ihnen, wie Sie Gerichte kombinieren und/oder sie zu neuen Mahlzeiten zusammenbauen können. Dieses Symbol  kennzeichnet Rezepte, die mit Babybrei zubereitet werden.



10 TIPPS FÜR SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT



Machen Sie sich keinen Stress, auch nicht beim Essen: Besser die Beine hochlegen und ein belegtes Brötchen aus der Hand essen, als abgespannt in der Küche stehen und sich zum Kochen zwingen.



Essen Sie abwechslungsreich und vollwertig, aber denken Sie nicht ständig über gesundes Essen nach. Und keine Sorge, wenn Sie mal nicht so achtsam waren – es sollte nur nicht zur Regel werden.



3 Lassen Sie sich Zeit beim Essen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Mahlzeit: Dann kauen Sie gründlicher, sodass der Speichel besser fließt und die Verdauung in Gang kommt.



4 Wenn die Verdauung stimmt, leiden Sie weniger an Sodbrennen, Völlegefühl und Verstopfung.



5 Legen Sie sich einen kleinen Vorrat an, der Sie satt macht, wenn Sie mal zu schlapp zum Kochen sind. Im Rezeptteil finden Sie dazu passende Gerichte.





Regionale Lebensmittel und das saisonale Angebot sind entscheidend für eine vielseitige Ernährung, die den Biorhythmus beachtet und für genügend pflanzliche Bioaktivstoffe sorgt.



Bevorzugen Sie Bio-Produkte, die Sie und Ihr Baby mit mehr Nährstoffen und Vitalstoffen versorgen und die nachweislich weniger mit Schadstoffen belastet sind (→ Seite [10](#) und [13](#)).



Die *Fünf-am-Tag-Regel*, das heißt fünf Portionen Gemüse, Salat und Obst pro Tag, versorgt Sie garantiert mit basischen Lebensmitteln. Die Maßeinheit dazu ist Ihre Hand: Sie umschließt den Apfel, nimmt die *Handvoll* Salatblätter, hält das Glas Smoothie.

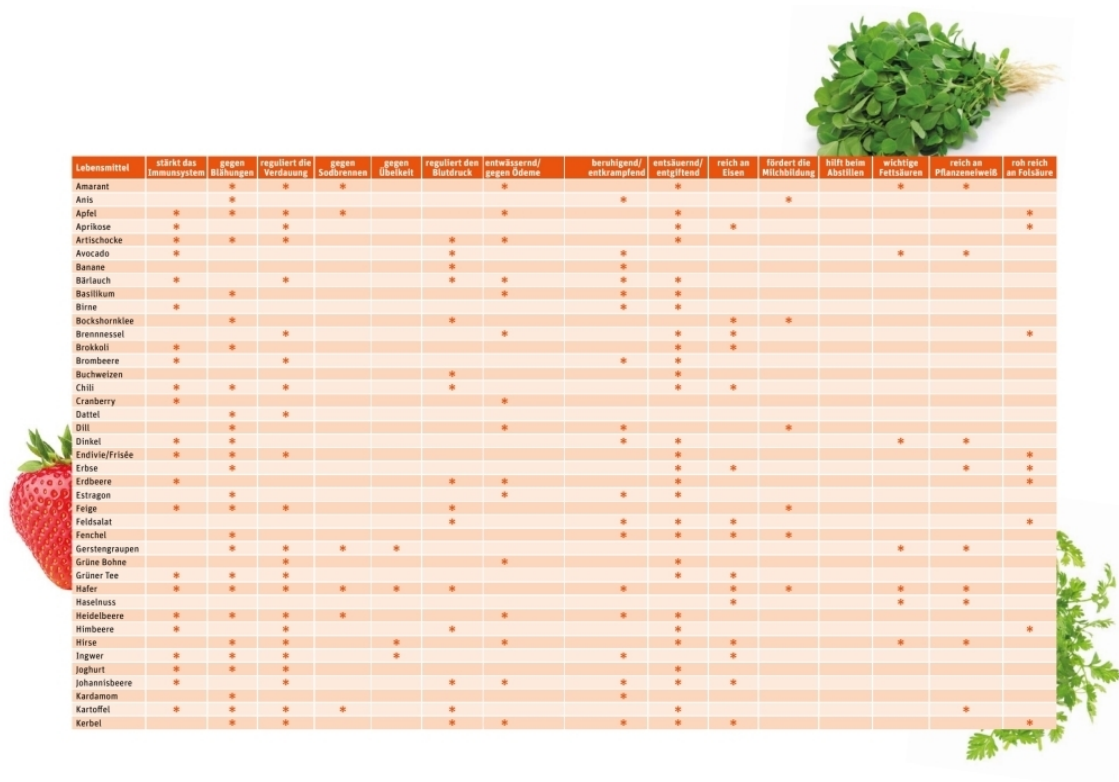


9 Als Durststiller eignet sich Mineralwasser, das nicht *enteisent* ist, mehr als 400 mg Calcium enthält, dazu Magnesium und Eisen. Es muss weniger als 200 mg Natrium, unter 25 mg Nitrat, weniger als 1 mg Mangan und weniger als 0,05 mg Nitrit enthalten.

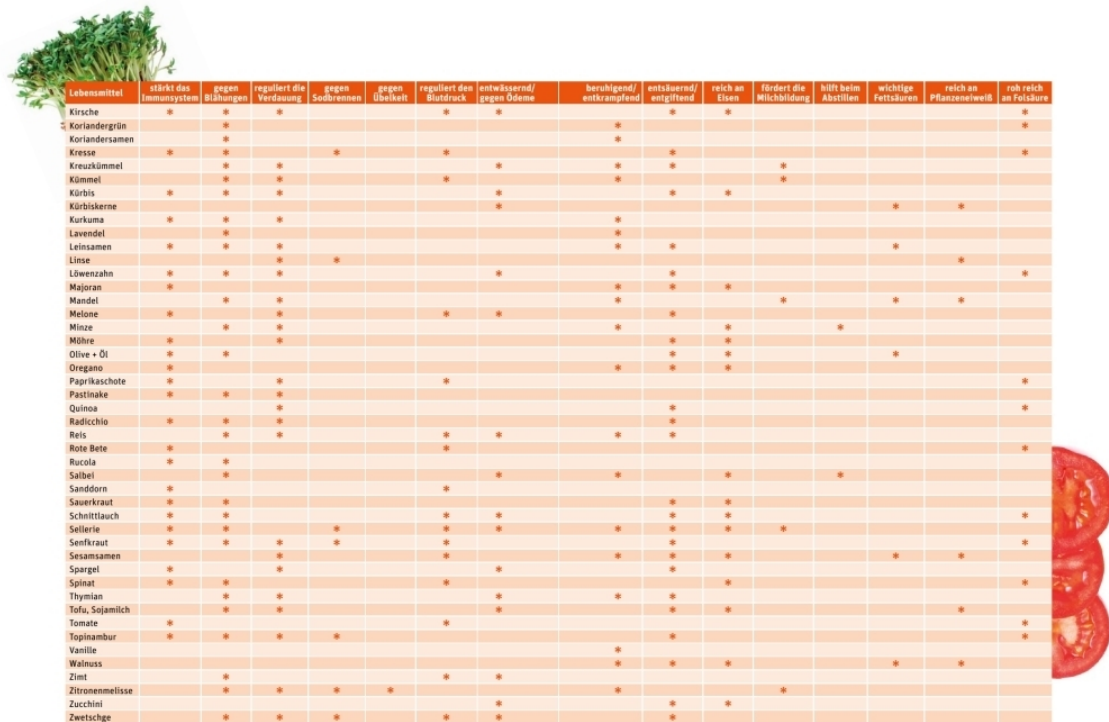


Bedenken Sie, dass sich Ihr Biorhythmus in der Schwangerschaft ändern kann. Lassen Sie sich darauf ein, und versuchen Sie, Ihre innere Uhr abzulesen (→ Seite [16](#) ff.).

GUTE LEBENSMITTEL



Lebensmittel	stärkt das Immunsystem	gegen Blähungen	reguliert die Verdauung	gegen Sodbrennen	gegen Übelkeit	reguliert den Blutdruck	entwässernd/ gegen Ödeme	beruhigend/ entspannend	entwässernd/ entgiftend	reich an Eisen	floriert die Milchbildung	hilft beim Abstillen	wichtige Fettsäuren	reich an Pflanzeneiweiß	sehr reich an Folsäure
Amarant		*	*	*			*		*				*	*	
Anis		*						*			*				
Apfel	*	*	*	*			*		*						*
Aprikose	*		*						*	*					
Artischocke	*	*	*				*		*						*
Avocado	*						*		*				*	*	
Banane						*	*		*					*	
Bärlauch	*		*			*	*		*						
Basilikum		*				*	*		*						
Birne	*						*		*						
Bockshornklee		*				*	*		*	*	*				*
Brennnessel		*	*				*		*	*					
Brokkoli	*	*	*				*		*	*					
Brombeere	*	*	*				*		*	*					
Buchweizen						*	*		*						
Chili	*	*	*			*	*		*	*					
Cranberry			*				*		*						
Datteln		*	*				*		*						
Dill		*					*		*		*				
Dinkel	*	*					*		*				*	*	
Endivie/Frisée	*	*	*				*		*				*	*	*
Erbsen		*	*				*		*	*			*	*	*
Erdbeere	*					*	*		*				*	*	*
Estragon		*	*				*		*						
Feige	*	*	*			*	*		*		*				
Feldsalat		*				*	*		*	*	*				*
Fenchel		*					*		*	*	*				
Gerstengraupen		*	*	*	*		*		*				*	*	
Grüne Bohne		*	*				*		*				*	*	
Grüner Tee	*	*	*				*		*	*	*				
Hafer	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	
Haselnuss		*	*	*	*		*		*	*	*		*	*	
Heidelbeere	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*
Himbeere	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*
Hirse		*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*
Ingwer	*	*	*	*	*		*		*	*	*		*	*	*
Joghurt	*	*	*	*	*		*		*	*	*		*	*	*
Johannisbeere	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*
Kardamom		*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*
Kartoffel	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*
Kerbel		*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*



Lebensmittel	stärkt das Immunsystem	gegen Blähungen	reguliert die Verdauung	gegen Sodbrennen	gegen Übelkeit	reguliert den Blutdruck	entwässernd/ gegen Ödeme	beruhigend/ entkrampfend	entsäuernd/ entgiftend	reich an Eisen	fördert die Milchbildung	hilft beim Abstillen	wichtige Fettsäuren	reich an Pflanzeneiweiß	roh reich an Folsäure
Kirsche	*	*	*			*	*		*	*					*
Koriandergrün	*	*	*					*							*
Koriandersamen	*	*	*					*							*
Kresse	*	*	*	*		*		*	*						*
Kreuzkümmel	*	*	*			*	*	*	*		*				*
Kümmel	*	*	*			*		*	*		*				*
Kürbis	*	*	*			*	*	*	*	*					*
Kürbiskerne	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Kurkuma	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Lavendel	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Leinsamen	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Linse	*	*	*	*		*	*	*	*	*			*	*	*
Löwenzahn	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Majoran	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Mandel	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Melone	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Minze	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Möhre	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Olive + Öl	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Oregano	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Paprikaschote	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Pastinake	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Quinoa	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Radicchio	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Reis	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Rote Beete	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Rucola	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Salbei	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Sanddorn	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Sauerkraut	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Schnittlauch	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Sellerie	*	*	*	*		*	*	*	*	*			*	*	*
Senfraut	*	*	*	*		*	*	*	*	*			*	*	*
Sesamsamen	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Spargel	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Spinat	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Thymian	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Tofu, Sejamilch	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Tomate	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Topinambur	*	*	*	*		*	*	*	*	*			*	*	*
Vanille	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Walnuss	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Zimt	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Zitronenmelisse	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*
Zucchini	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*
Zwetschge	*	*	*	*		*	*	*	*	*			*	*	*



MINIS UND MAXIS

Kleine Gerichte zum Auffüllen der Energiespeicher und Hauptgerichte zum Sattessen finden Sie im folgenden Kapitel. Vegetarisches ist ebenso dabei wie Leichtes mit Fisch oder Geflügel.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.