

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft

Was ist das Beste für Mutter und Kind?

Wenn im Körper einer werdenden Mutter ein neues Leben heranwächst, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung besonders wichtig: Schließlich stammen alle „Bausteine“ für den Körper des Embryos aus dem Körper der Mutter. Nur ein klei-

→ VON NICOLE KEMPER

ner Teil davon wird aus eingelagerten Reserven gewonnen – die meisten Nährstoffe, die das Kind im Mutterleib für seine Entwicklung braucht, werden direkt aus den im Blut zirkulierenden Stoffen umgewandelt. Das heißt also in Abwandlung des Feuerbachschen Zitats: Das Kind ist, was die Mutter isst.

Mit der Schwangerschaft gehen außerdem viele physiologische Veränderungen einher: Der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel verändern sich; der Körper setzt Fettreserven an und das Blutvolumen nimmt zu. Trotz der komplexen Vorgänge ist die wichtigste Regel zur Ernährung in der Schwangerschaft schnell auf den Punkt gebracht: Eine vielseitige gemischte Kost ist die beste Basis für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Der Körper benötigt jetzt nicht hauptsächlich mehr Kalorien, sondern vor allem mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Oft zeigen Heißhungerattacken auf bestimmte Nahrungsmittel,

was der Körper gerade am meisten braucht.

Empfohlene Lebensmittel: **Vollkornprodukte** (z. B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Hirse, Quinoa, Mais). Sie enthalten mehr Nährstoffe als raffinierte Lebensmittel und versorgen den Körper effektiv mit Kohlenhydraten.

Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine, Mineralien und andere wichtige Nährstoffe. Auch hier gilt, je größer die Vielfalt, desto besser. Mischen Sie die Farben: Die unterschiedlichen Pigmente liefern auch unterschiedliche Nährstoffe. Dunkle Blattgemüse wie Mangold, Rotkohl oder Spinat enthalten zum Beispiel besonders viel Vitamin A, Folsäure und Eisen, und sollten möglichst oft auf dem Speiseplan stehen. Da sich die Blutmenge während der Schwangerschaft erhöht, steigt der Bedarf an **Eisen**. Gute Eisenlieferanten sind grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Getreide (vor allem Hirse), Fleisch und Nüsse. Zur besseren Aufnahme des Eisens empfiehlt es sich, viel Vitamin C-haltige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen (Zitrusfrüchte, auch in Form von Orangensaft, Paprika, Kiwi, Brokkoli, Tomaten).

Folsäure ist wichtig für die Entwicklung des Embryos, vor al-

lem für das Nervensystem. Eine ausreichende Versorgung an Folsäure senkt das Risiko von Geburtsfehlern und von Schäden an Gehirn und Rückenmark. Der Nährstoff kommt in Blattgemüse, Salat, Vollkornprodukten, Nüssen und Tomaten vor.

Der **Eiweißbedarf** einer werdenden Mutter erhöht sich ab dem vierten Schwangerschaftsmonat. Er sollte vor allem mit magerem Fleisch, Milchprodukten mit geringem Fettanteil, Tofu, Bohnen, Erbsen und Nüssen gedeckt werden. Wer sich vegetarisch ernährt, sollte darauf achten, eine Vielfalt unterschiedlicher proteinhaltiger pflanzlicher Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Ungesättigte Fette, die zum Beispiel in Pflanzenölen, Nüssen, Samen, Fisch, Soja und weiteren Hülsenfrüchten enthalten sind, gelten in der Ernährungswissenschaft als „gesunde“ Fette. Es wird geraten, die Fettzufuhr vor allem aus diesen Fetten zu bestreiten, da gesättigte Fette als Risikofaktoren für Herzkrankheiten und Gehirnschläge gelten. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Schwangere sollten täglich etwa zweieinhalb Liter trinken, vor allem Wasser, ungesüßten Tee und Frucht- und Gemüsesäfte.

Zu vermeidende Lebensmittel:

Weißmehl: Raffiniertes Getreidemehl hat einen geringen An-



Fotos: © Bilderbox

teil an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Es belastet den Stoffwechsel dadurch, dass es starke Schwankungen im Blutzuckerspiegel verursacht.

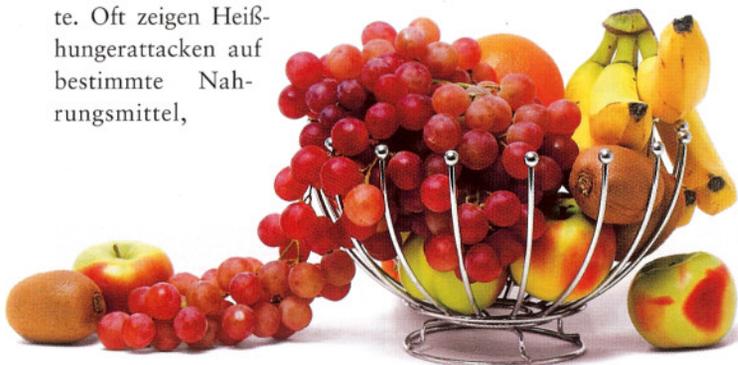
Gesättigte Fette (fettes Fleisch, Butter, Torten, Schokolade,

▼ ANZEIGE

lahrBio
Frischemarkt

**[Beste Kost für
Kinder,
Mütter & Väter]**

www.lahrbio.de
77933 Lahr • Kaiserstraße 44b
geöffnet: mo-fr 9-18.30 Uhr & sa 9-14 Uhr



Chips) erhöhen den Cholesterinspiegel und das Risiko von Herzkrankheiten.

Trans-Fette sind künstlich veränderte Pflanzenöle, die bei Raumtemperatur fest bleiben. Sie sind außer in Margarine auch in vielen industriell gefertigten Backwaren enthalten, zum Beispiel in Keksen, Crackern und Chips. Sie sollten in der Schwangerschaft weitgehend vermieden werden, da sie den Anteil von „schlechtem“ Cholesterin heben, und den Anteil des „guten“ Cholesterins im Blut senken.

Zuckerhaltige Lebensmittel liefern zwar viele Kalorien und eine schnelle Energieversorgung, aber wenig Nährstoffe. Kohlehydrate aus Kartoffeln, Getreide, Gemüse und Vollkornprodukten werden langsamer abgebaut und liefern über einen längeren Zeitraum Energie und Sättigungsgefühle.

Infektionsrisiken senken

Infektionen durch Salmonellen, Listerien und Toxoplasmen können die gesunde Entwicklung des Kindes gefährden. Verläuft eine Infektion im „Normalfall“ bei einem gesunden Menschen unauffällig und oft symptomlos, kann sie in der Schwangerschaft fatale Folgen, wie Früh- und Fehlgeburten oder die Schädigung des Fötus, haben. Bei folgenden Lebensmitteln wird deshalb zur Vorsicht geraten: nicht durchgegartes Fleisch, rohe Eier, rohe Meeresfrüchte, geräucherter Fische, nicht pasteurisierte Milchprodukte (Rohmilchkäse-

produkte wie Weichkäse, Feta, Ricotta, Harzer, Schimmelkäse). Tiefgefrorene Fertiggerichte, die Eier, Geflügel oder Fisch enthalten, sollten gründlich gegart, und nicht in der Mikrowelle zubereitet werden.

Tipps aus der chinesischen Ernährungslehre

Die chinesische Fünf-Elemente-Küche beschäftigt sich vor allem mit der Frage, wie verschiedene Lebensmittel auf den Organismus wirken und welche Kost den Körper stärkt. Ernährungsberaterin Claudia Nietzel rät schwangeren Frauen aus der Sicht der chinesischen Ernährungslehre, nicht zu viele abkühlende Lebensmittel zu sich zu nehmen: Mineralwasser, Salate, Rohkost, Tiefkühlkost, Bananen und andere tropische Früchte, Orangensaft, Joghurt und Milch gelten zwar als gesund, bewirken jedoch bei Frauen in einer zu hohen Dosierung eine Störung der Verdauungskraft. Magen und Darm werden abgekühlt, der Körper reagiert mit Erschöpfung, Blähungen oder

Heißhunger auf Süßes. Auch die Verdauungskraft und Konstitution des Kindes werden davon beeinflusst. Erwärmt oder gekochtes Essen und Trinken hält den Körper dagegen in einer guten „Betriebstemperatur“. Tiefkühlkost hat in der Fünf-Elemente-Küche ebenfalls wenig zu suchen: Sie enthält chemisch nachweisbar zwar noch alle Nährstoffe, durch das Gefrieren findet jedoch ein Verlust von Lebenskraft in den Nahrungsmitteln statt – sie sind nicht mehr so nährend und energiefördernd wie Frischkost. Auch die Mikrowelle sollte man besser auslassen – die Mikrowellen bewirken eine Strukturveränderung in den Lebensmitteln, und der Körper kann die Nährstoffe so nicht mehr gut aufnehmen.

Aus der Sicht der chinesischen Medizin ist bei werdenden Müttern vor allem das Element Erde beansprucht, das sind die nährenden Organe Magen und Darm. Bei den Schwangeren zeigt sich das Bedürfnis, diese Organe zu unterstützen, oft in ei-

→ INFO

Ernährungsberatung für Schwangere, Mütter und Kinder: KochLust, Claudia Nietzel
Burgblick 20, 79299 Wittnau
fon: 0761/1375172
www.kochlust.info

→ LITERATURTIPPS:

W. Allan Walker
Gesund essen während der Schwangerschaft
riva Verlag 2007
19,90 Euro

Silvia Höfer/Nora Szász
Hebammen-Gesundheitswissen
GU, 2006
19,90 Euro

nem großen Süßhunger. Diesen mit zuckerhaltigen Leckereien zu beantworten, ist wenig stärkend. Besser geeignet sind Desserts mit alternativen Süßmitteln wie Agavendicksaft oder Reissirup.

▼ ANZEIGE

KochLust

Köstlichkeiten im Herbst

Kochstudio für Naturküche & Ernährungsberatung
Claudia Nietzel
Wittnau Tel. 0761-13 75 172
www.kochlust.info



Foto: © Nicole Kemper

▼ ANZEIGE

urania

Eine vollwertige Ernährung – und somit die Gesundheit ihres Kindes – liegt Eltern sehr am Herzen. Dieses Bändchen aus der Reihe 100 Elternfragen gibt kompetent und leicht verständlich Auskunft zu allen Themen rund um die Ernährung von Babys und Kleinkindern.

100 Elternfragen

Dr. med. Heike Kovács
100 Elternfragen
Baby- und Kinderernährung
128 Seiten, Paperback
€ (D) 7,95 sFr 15,00
ISBN 978-3-332-01968-1

Etwa 40 Prozent aller Schülerinnen und Schüler leiden häufig unter Schulangst. Hier erfahren Eltern, wie sie bei ihrem Kind erste Anzeichen erkennen und darauf angemessen reagieren können. Den Ratschlägen liegen die neuesten pädagogischen Erkenntnisse zugrunde.

Dr. Rolf Heiderich / Gerhart Rohr
Ohne Angst in der Schule
Probleme erkennen und erfolgreich überwinden
128 Seiten, Paperback
€ (D) 12,95 sFr 23,90
ISBN 978-3-332-02008-3

Herder B Ü C H E R Kaiser-Joseph-Str. 180 • 79098 Freiburg • Telefon: 0761/28 28 2-0
E-Mail: herder.freiburg@thalia.de • Internet: www.thalia.de