© Adik/stock.adobe.com. Composed & edited by Thieme.

aus: Kujath, Optimal ernährt vor und in der Schwangerschaft (ISBN 978-3-432-11666-2)
© 2023 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Über mich und dieses Buch

Für mich als Sportwissenschaftlerin und Food Coach spielt das Thema Ernährung bei meiner täglichen Arbeit im Gesundheitsmanagement schon lange eine wichtige Rolle. Mein besonderes Interesse für Ernährung resultierte aber nicht zuletzt daraus, dass ich auch endlich die Ursachen meiner eigenen Beschwerden finden und diese bekämpfen wollte. Schon während meines Studiums der Sportwissenschaften litt ich unter Verdauungsbeschwerden, die mit der Zeit immer stärker wurden. Hinzu kamen anhaltende Müdigkeit, Hautprobleme und regelmäßige Erkältungen. Woran konnte das liegen? Ich war doch Anfang 20, trieb so gut wie jeden Tag Sport, hatte keinerlei Vorerkrankungen und war meines Erachtens überaus fit.

Nach diversen Besuchen bei Ärzt*innen wurde eine Laktoseintoleranz festgestellt. Obwohl ich auf die üblichen und viel teureren laktosefreien Produkte umstieg, verbesserte sich mein Zustand nicht. Ein weiteres Jahr später machte mich ein neuer Hausarzt darauf aufmerksam, dass ich auch Milcheiweiß nicht vertrage, das ja leider auch in den von mir weiterhin konsumierten laktosefreien Produkten enthalten ist. Als ich schließlich auf alle tierischen Milchprodukte verzichtete, ging es mir zunehmend besser. Was allerdings blieb, waren häufige Infekte und Tagesmüdigkeit.

2019 begann ich an der Deutschen Trainer Akademie in Köln eine Ausbildung zum Food Coach und stellte Ende des gleichen Jahres meine Ernährung gänzlich um. Ich erhöhte gezielt den Ballaststoffanteil meiner Nahrung, aß also täglich deutlich mehr Gemüse, Salate, Obst, Nüsse, Kerne und Samen als bisher, reduzierte den Getreideanteil und verzichtete auf glutenhaltiges Getreide, tierische Milchprodukte, Fertigprodukte und bestimmte Fette. Zudem ergänzte ich täglich einige Vitalstoffe. Ich kaufte hauptsächlich Zutaten aus biodynamischer Landwirtschaft und kochte mindestens 3- bis 4-mal pro Woche frisch. Das Ergebnis begeisterte mich, denn schon nach

aus: Kujath, Optimal ernährt vor und in der Schwangerschaft (ISBN 978-3-432-11666-2)
© 2023 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

ein paar Wochen ging es deutlich bergauf! Bis heute – und damit schon seit über 3 Jahren – war ich nicht mehr erkältet oder gesundheitlich angeschlagen. Meinen Arbeitsalltag kann ich ohne anhaltende Müdigkeit bewältigen und Motivation und Kraft für regelmäßige Sport- und Bewegungseinheiten sind ebenfalls da. Heute fühle ich mich leistungsfähiger und wohler denn je. Diese positiven Erfahrungen und mein Wissen wollte ich mit anderen Menschen teilen und begann Ende 2020 mit meinem Instagram-Account »wissen_ueber_essen«.

Als mein Mann und ich nach unserer Hochzeit 2020 Nachwuchs planten, fokussierte ich mich auf die Ernährung vor und während der Schwangerschaft. Ich stellte fest, dass es viele unterschiedliche Empfehlungen und Leitlinien sowie Rezeptbücher für Schwangere gibt. Diese sind zwar hilfreich für das Nachkochen gesunder Gerichte, jedoch wird darin kein grundlegendes Wissen über eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise vor und während der Schwangerschaft vermittelt. Bei meinen Recherchen in Datenbanken und Fachzeitschriften faszinierte mich besonders die Erkenntnis, dass bestimmte Nährstoffe nicht nur die Fruchtbarkeit von Mann und Frau, den Schwangerschaftsverlauf und sogar die Geburt beeinflussen können, sie bestimmen auch die spätere Entwicklung des Kindes schon während der Schwangerschaft mit. Auch die Möglichkeiten des Mannes, die Fruchtbarkeit zu verbessern und zur Erfüllung des Kinderwunsches beizutragen, sind größer als gedacht. Davon ist in offiziellen Ernährungsleitlinien für Schwangere allerdings kaum die Rede. Offizielle Empfehlungen für Paare mit Kinderwunsch hinsichtlich ihrer Ernährung gibt es dagegen gar nicht. Dies muss also die Aufgabe der Gynäkolog*innen sein. Doch leider blieben auch von Seiten meiner gynäkologischen Praxis die Ernährungs- und Lifestyle-Empfehlungen aus, nachdem ich dort meinen Kinderwunsch geäußert hatte. Immerhin wurde mir Folsäure verschrieben, die ich vorab einnehmen sollte. Während der Schwangerschaft gab es dann lediglich den Hinweis, dass ich spätestens jetzt 2-mal pro Woche fettigen Fisch essen sollte.

Ich war enttäuscht über die fehlende Aufklärung. Denn je mehr aktuelle Berichte und Studien ich bei meinen Nachforschungen entdeckte, desto klarer wurde mir, welchen erheblichen Einfluss die Epigenetik und dabei insbesondere der Faktor Ernährung auf Fruchtbarkeit, Schwangerschaftsverlauf und Wohlbefinden von Mutter und Kind hat. Mir wurde mehr und mehr bewusst, wie hoch der Beratungsbedarf für Paare mit Kinderwunsch

aus: Kujath, Optimal ernährt vor und in der Schwangerschaft (ISBN 978-3-432-11666-2)
© 2023 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

und für werdende Eltern offenbar ist. Dabei erschien mir besonders brisant, dass immer mehr Paare ungewollt kinderlos bleiben und auch die Rate der Fehlgeburten stetig ansteigt. Zudem beeinflussen zahlreiche Nahrungs- und Umweltgifte unsere Fortpflanzung. Hinzu kommen eine ungesunde Lebensweise und beruflicher oder privater Dauerstress. Diesen negativen Einflüssen können wir uns jedoch mit dem nötigen Wissen und Willen widersetzen.

All die neu gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen während meiner eigenen Kinderwunsch- und Schwangerschaftszeit möchte ich nun endlich mit dir teilen. Für die Optimierung der Kinderwunschphase und einen gesunden Schwangerschaftsverlauf richtet sich dieses Buch in erster Linie an werdende Eltern und an Frauen und Männer mit bestehendem Kinderwunsch. Darüber hinaus möchte ich ebenso beratende Stellen im Fachbereich Ernährung sowie Hebammen und Gynäkolog*innen mit diesem Buch ansprechen.

Die Befruchtung und die Schwangerschaft bilden das Fundament für gesundes neues Leben. Allein die werdenden Eltern haben es in der Hand, ihren Nachkommen einen optimalen Start in ein beschwerdefreies, langes Leben zu ermöglichen. Organanlagen, das fetale Wachstum und das Immunsystem des Babys werden nur gut funktionieren, wenn der Fötus die dafür nötigen Nährstoffe und möglichst wenig Nahrungs- und Umweltgifte erhält. Die Ernährung der Eltern entscheidet über die Gesundheit und das Wohlbefinden des Kindes.

Viel Freude beim Lesen,
Maren

Hamburg im Frühjahr 2023

aus: Kujath, Optimal ernährt vor und in der Schwangerschaft (ISBN 978-3-432-11666-2)
© 2023 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York