



Alles für einen guten Start

In Schwangerschaft und Stillzeit beeinflussen Sie mit Ihrer
Lebensmittelauswahl das Essverhalten Ihres Kindes.



Die Ernährung in der Schwangerschaft

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt! Machen Sie das Beste daraus, genießen Sie die Zeit und freuen Sie sich auf Ihr Kind!

Die Gelegenheit ist günstig, der Zeitpunkt perfekt, um alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen – zu Ihrem Wohl und zum Wohl Ihres Kindes! Sie werden feststellen, dass Sie nicht allein sind, die Umgebung nimmt rege teil und wird Sie mit zahlreichen gut gemeinten »Ratschlägen« versorgen, die aber hinterfragt werden können.

Sie hören zum Beispiel: »Die Gesundheit des Kindes liegt in Ihren Händen«, »Das Kind holt sich das, was es braucht«, »Jedes Kind kostet einen Zahn und einen Zopf« oder »Du musst jetzt für zwei essen«. Dies ist sicher nur eine kleine Auswahl – es gibt noch jede Menge mehr und aus der Erfahrung heraus kann ich Ihnen versi-

chern, dass, wenn das Kind erst einmal geboren ist, der Strom der »Ratschläge« nicht abreißen wird. Hinterfragen, annehmen oder ignorieren?

Gesundheit für Sie und Ihr Kind

Das, was Sie jetzt essen und trinken, geben Sie an Ihr Kind weiter. Dabei gibt es Dinge, die das Wachstum und die Gesundheit Ihres Kindes fördern (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Omega-3-Fettsäuren), und andere, wie z. B. Genussmittel (Alkohol, Nikotin, Koffein ...), die das gute Gedeihen behindern können. Auf das Maß kommt es an.

»Die Gesundheit des Kindes liegt in Ihren Händen.«

Aber: Die Gesundheit Ihres Kindes hängt von Ihrer eigenen Gesundheit ab. Das, was normalerweise nur für Sie ungesund ist, z. B. Alkohol- oder Nikotingenuss, schadet nun auch Ihrem ungeborenen Kind. Ihr Kind ist weder in der Lage, schädigende Stoffe oder ungesunde Nahrungsmittel in gute zu verwandeln, noch kann es sagen »Das mag ich nicht!« oder »Es bekommt mir nicht!«. Ihr Kind isst und trinkt, was Sie essen und trinken.

»Gut ernährt durch die Schwangerschaft« heißt für Sie, nicht nur Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen, sondern auch Verantwortung für Ihr Kind –

nicht nur bis zur Geburt, sondern für sein ganzes Leben. Bereits im Mutterleib beginnt die Programmierung des Stoffwechsels. Hier werden schon die Weichen gestellt für das mögliche Auftreten von Zuckerkrankheit (Diabetes), Übergewicht (Adipositas) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus beginnt bereits im Mutterleib die Entwicklung des kindlichen Geschmackssinns. Denn das, was die schwangere Frau genießt und schmeckt, schmeckt das Kind über das Trinken des Fruchtwassers ebenfalls. Je ausgewogener und vielseitiger sich also die Mutter ernährt, umso differenzierter entwickelt sich auch der Geschmackssinn des Kindes. Seien Sie sich an dieser Stelle schon bewusst, dass Sie schon während der Schwangerschaft Ihr Kind an die Familienkost gewöhnen können. Dies kann in jedem Fall der Beginn einer schönen und genussvollen Essgeschichte werden.

»Das Kind holt sich das, was es braucht.«

Aber: Wo nichts ist, kann es sich auch nichts holen ... Ihr Kind kann sich eben nur die Nährstoffe holen, mit denen Sie ausreichend versorgt sind oder die Sie in genügendem Maße gespeichert haben. Haben Sie einen Mangel an einem be-

Nährstoffdichte

Die Nährstoffdichte setzt den Gehalt an wertvollen Nährstoffen mit dem Energiegehalt eines Lebensmittels ins Verhältnis. Erlauben Sie mir einen gewagten Vergleich zur Erklärung des Begriffs »Nährstoffdichte«. Würden Sie Ihren täglichen Eisenbedarf mit handelsüblicher Nuss-Nougat-Creme decken, laut Werbung 680 g »purer Genuss«, so würden Sie Ihren Tagesenergiebedarf um mehr als die Hälfte überschreiten.

Decken Sie Ihren Eisenbedarf hingegen über mageres Rindfleisch, nehmen Sie etwa $\frac{1}{3}$ Ihrer benötigten Tagesenergie auf. Die Nährstoffdichte in Bezug auf Eisen ist in Nuss-Nugat-Creme gering, im Rindfleisch aber sehr hoch. Ähnlich ist es bei Obst und Gemüse, sie gehören mit ihrem geringen Energiegehalt und ihrem hohen Nährstoffgehalt zu den Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte.

stimmten Nährstoff, so wird das Kind in Ihrem Bauch mit diesem Nährstoff auch nicht ausreichend versorgt werden.

»Jedes Kind kostet einen Zahn und einen Zopf.«

Aber: Das muss nicht sein! Diese Aussage kann aber zutreffen. Als Mutter werden Sie merken, dass Ihr Kind während der Schwangerschaft, der Stillzeit – eigentlich ein Leben lang – immer Priorität haben wird! Und das gilt vom ersten Moment an. Am Beispiel des Kalziums ist das leicht zu verstehen. Auch wenn die Frau während der Schwangerschaft nicht aus-

reichend mit Kalzium versorgt ist, ist die Kalziumversorgung des Kindes dennoch gesichert. Es ist in der Lage, das bei der Frau z. B. in den Knochen gespeicherte Kalzium zu mobilisieren und für sich zu nutzen. Seien Sie es sich selbst wert und genießen Sie eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und auch später in der Stillzeit.

»Du musst jetzt für zwei essen.«

Aber: Klasse statt Masse! Das stimmt. Nehmen Sie sich vor, während der Schwangerschaft (und der Stillzeit), doppelt so gut zu essen, aber nicht doppelt so

viel. Eine gute Ernährung in der Schwangerschaft bedeutet, möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen und eher weniger Energie. Als Grundregel können Sie sich merken: doppelt so viel Gemüse und Obst und halb so viel Schokolade. Der zusätzliche Energiebedarf in der Schwangerschaft ist nicht annähernd so hoch, wie oftmals gedacht. Wie viel zusätzliche Energie benötigen Sie denn nun und wofür? Vom ersten Tag der Schwangerschaft bis zur Geburt werden nur etwa 260 kcal/Tag zusätzlich benötigt, und zwar

- für die Neubildung von Gewebe (z. B. Aufbau von Brustgewebe, Plazenta, kindliches Gewebe),
- für den Erhalt dieses neu gebildeten Gewebes,
- für Energie, die in Fettdepots gespeichert wird, und
- als Energiereserve in der Stillzeit.

Worin sind 260 kcal enthalten?

- 1 Scheibe Vollkornbrot + 1 TL Butter + 15 g Käse **oder**
- 150 g Joghurt + 2 EL Haferflocken + 1 EL Sonnenblumenkerne + 1 Apfelsine **oder**
- 50 g Butterkekse **oder**
- 2 kleine Kugeln Schokoladeneis

Die Schwangerschaft ist kein Freibrief für eine unbegrenzte Nahrungsaufnahme. Ein zu hohes Gewicht am Ende der Schwangerschaft (in Bezug auf das Ausgangsgewicht) kann dazu führen, dass Ihre Beweglichkeit in den letzten Monaten vor der Geburt verringert ist, dass ein Schwangerschaftsdiabetes mit einem damit verbundenen Risiko für Diabetes für Sie und Ihr Kind auftreten kann und dass die Geburt erschwert ist.

So viel dürfen Sie zunehmen – eine Orientierungshilfe

| Gewicht | BMI | Empfohlene Gesamtgewichtszunahme | Zunahme pro Monat |
|---------------------|---------|----------------------------------|-------------------|
| untergewichtig | < 18,5 | 12,5–18 kg | 2,3 kg |
| normalgewichtig | 18,5–25 | 11,5–16 kg | 1,8 kg |
| übergewichtig | 25–30 | 7–11,5 kg | 1,2 kg |
| stark übergewichtig | > 30 | ca. 6 kg | ca. 0,8 kg |

Die Tabelle basiert auf Daten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Katrin ist schwanger – und merkt es auch ...

Katrins Freude auf der einen Seite – Hormone, die für die kleinen Launen des Körpers verantwortlich sind, auf der anderen Seite.

Nach dem ersten Gespräch mit ihrer Hebamme wird Katrin klar, was noch so alles auf sie zukommen könnte.

Katrin ist speiübel ... Liegt es an der allgemeinen körperlichen und seelischen Umstellung? Isst Katrin zu wenig oder zu unregelmäßig?

Gut ist, dass Katrins Übelkeit nach ungefähr drei Monaten vorbei ist, aber vorher hat sie sie ganz gut im Griff gehabt, indem sie regelmäßig und ausreichend, insbesondere eine Flasche Heilwasser in kleinen Schlücken getrunken, und auch gegessen hat. Auch jetzt noch isst sie vor dem Einschlafen einen Joghurt und legt sich eine Banane oder einen Vollkornzwieback auf

den Nachttisch, um schon vor dem Aufstehen, noch liegend, etwas zu essen. Lotta nimmt keine Rücksicht auf Katrins Nachtruhe, sie »isst« die ganze Nacht ununterbrochen. Je länger bei Katrin die Pause zwischen Abendessen und Frühstück ist, umso niedriger ist ihr Blutzuckerspiegel am Morgen, der dann für das schummrige Gefühl im Magen verantwortlich ist. Tagsüber erleichtert sie sich das Leben, indem sie immer wieder eine Tasse Fencheltee trinkt, ein Kaugummi nimmt, auf einem Stück Ingwer oder auf einer Haselnuss kaut.

Katrin kann nicht schlafen ... Ist es die Aufregung oder nur der große Bauch? Der größer werdende Bauch ist sicherlich im



Weg, aber altbewährte Hausmittel wie ein Glas warme Milch, Melissen- oder Baldriantee, ein schöner Spaziergang oder ein Entspannungsbad vor dem Schlafengehen helfen, den Bauch zeitweise zu vergessen. Mit einem Kissen zwischen den Knien kann Katrin auch einmal auf der Seite einschlafen. Auch mit einem Seitenschläferkissen gelingt ihr das.

Katrin hat Sodbrennen ... Hat das Essen einen Einfluss? Oder sind es wieder die Hormone? Oder drückt Lotta auf den Magen? Katrin versucht, fettes, süßes und stark gewürztes Essen zu meiden. Kleine und regelmäßige Mahlzeiten tun

ihr und ihrem Magen gut. Leinsamensud (2 EL Leinsamen mit 250 ml Wasser 10 Minuten köcheln lassen, abseihen) trinkt sie vor jeder Mahlzeit, das ist gut für ihre Magenschleimhaut. Sie weiß aber auch, dass das Hormon, das ihre Gebärmutter während der Schwangerschaft ruhig stellt, Auswirkungen auf ihre Speiseröhre und den Mageneingang hat. Wenn Lotta dann immer größer wird und sich im Bauch Platz verschafft, drückt sie natürlich auch auf den Magen. Nach dem Essen ein kleiner Spaziergang und ein Mittagsschlaf danach in halbsitzender Position tun den beiden gut.

Katrin hat Blähungen ... Hat Katrin ihre Ernährung, zumindest was die Umstellung für den Darm angeht, zu schnell verändert? Hat sie bei der Arbeit keine Zeit, in Ruhe zu essen? Katrin hat ihre Ernährung sofort umgestellt. Vorher hat sie nicht annähernd so viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte gegessen. Die schmecken ihr jetzt sehr gut, aber ihr Darm hat manchmal Probleme damit. Sie hat auch festgestellt, dass es ihr am Nachmittag besser geht, wenn sie zum Frühstück ihr Vollkornbrot mit Käse oder vegetarischem Aufstrich isst. Zucker und Vollkorn sind wohl keine gute Kombination. Seitdem sich Katrin beim Essen in der Kantine mehr Zeit zum Kauen nimmt, geht es ihr auch besser. Wenn dann doch Blähungen auftreten, hilft ihr eine Tasse Anis- oder Fencheltee genauso wie ein Spaziergang.

Katrin hat Verstopfung ... Sind es die Hormone? Oder isst Katrin zu wenig »Gesundes« und zu viel Schokolade? Trinkt oder bewegt sie sich zu wenig? Auch der Darm arbeitet durch den Einfluss der Schwangerschaftshormone langsamer und zusätzlich wird er von Lotta zunehmend zur Seite gedrängt. Katrin achtet jetzt mehr darauf, regelmäßiger Obst und Gemüse zu essen, und sie schafft es auch, morgens einen großen Naturjoghurt und wenigstens am

Abend Vollkornbrot zu essen. Die Wasserflasche und die Trockenpflaumen fehlen jetzt nie in der Handtasche. Sie bereitet sich jetzt auch immer ein Fruchtmus aus Trockenpflaumen und/oder Feigen zu. Hierfür weicht sie das Trockenobst in 150 ml naturtrübem Apfelsaft ein und püriert es gut durch. Sie gibt sich morgens einen großen Löffel davon in ihr Müsli und nachmittags streicht sie es auf Knäckebrot. Bevor sie schlafen geht, nascht sie einen Löffel pur. Das Mus hält sich im Kühlschrank zwei bis drei Wochen. Außerdem bewegt sie sich mehr. Sie nimmt nicht mehr den Aufzug und fährt mit dem Fahrrad zur Arbeit.

Katrin hat Wadenkrämpfe ... Hat sie vielleicht einen Magnesiummangel?

Im Supermarkt hat Katrin ein Mineralwasser mit mehr als 100 mg Magnesium pro Liter gefunden. Davon trinkt sie jetzt 2 Liter pro Tag. Dazu isst sie täglich eine Handvoll Nüsse, die nicht nur ihr, sondern auch Lotta sehr guttun.

Katrin hat »dicke Beine« ... Soll Katrin auf Salz verzichten? Von ihrer Hebamme hat Katrin erfahren, dass Reis- und Obsttage zum Entwässern in der Schwangerschaft »out« sind. Normal gesalzenes Essen,

ausreichend Eiweiß, z. B. in Magerquark oder Tofu, und mineralstoffreiches Wasser sind angesagt. Was ihr wirklich gegen die dicken Beine und Hände am Abend hilft, sind Wechselduschen und lange Spaziergänge mit Christian. Des Weiteren legt sie auch öfter mal am Tag ihre Beine hoch und bewegt ihre Fußspitzen hin und her. So wird die Venenpumpe gut aktiviert.

Katrins Blutzucker fährt Achterbahn ... Hat Katrin Schwangerschaftsdiabetes? Katrin ist jetzt in der 25. Schwangerschaftswoche und hat 12 kg zugenommen und es wird ihr oft »schummrig« – eine Heißhungerattacke jagt die andere. Ihr Gynäkologe hat jetzt einen Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert. Katrin hat erfahren, dass es dadurch Probleme unter der Geburt geben könnte und dass sich aus dem Schwangerschaftsdiabetes später ein »richtiger« Diabetes entwickeln kann. Auch Lotta könnte dadurch später Diabetikerin werden und eine Adipositas entwickeln. Katrin hat einen Termin bei einer Ernährungsberatung wahrgenommen, bei dem sie viel Mut und Hoffnung bekommen hat,

den Diabetes mittel- und langfristig »klein« zu halten. Sie achtet jetzt mehr auf ihr Gewicht. Das gelingt ihr, indem sie sich noch mehr an die vollwertigen Empfehlungen für die Ernährung in der Schwangerschaft hält. Das Erste was sie jetzt umgestellt hat ist das Einhalten von Mahlzeiten. Sie isst jetzt ganz regelmäßig, circa alle 2 bis 3 Stunden. Morgens, mittags und abends genießt sie richtige Hauptmahlzeiten, am Vormittag und am Nachmittag gut versorgende Zwischenmahlzeiten. Und seit sie abends kurz vor dem Schlafengehen noch eine halbe Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse oder Cashewmus isst, steigt der Blutzucker am Morgen auch nicht mehr so sehr in die Höhe. Am meisten freut sie sich darüber, dass es ihr gelingt, zwischen den Mahlzeiten nichts mehr zu snacken, das tut ihr sehr gut. Sie bewegt sich mehr und wird später darauf achten, lange zu stillen, denn das reduziert bei ihr und bei Lotta das Risiko, einen Diabetes zu entwickeln. Außerdem wird sie sich und ihre Familie in der Stillzeit und auch danach vollwertig ernähren.

Inhaltsstoffe unserer Nahrung

Der Stoffwechsel in der Schwangerschaft muss geradezu Höchstleistungen vollbringen. Hier geht es um die Versorgung zweier Organismen, wobei sich einer, der Fötus, im Aufbaustoffwechsel befindet. Das ungeborene Kind braucht Nährstoffe und Energie, um sich selbst zu erhalten, aber auch, um sich aufzubauen und zu wachsen. So versteht sich von allein, dass hierfür hochwertige Nährstoffe benötigt werden. Dies sind die drei energietragenden Hauptnährstoffe – Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate –, die Vitamine und Mineralstoffe sowie Wasser. Diese erfüllen unterschiedliche Aufgaben in unserem Körper:

- Eiweiße, Wasser und Mineralstoffe – sie dienen dem Körper als Baustoffe zum Aufbau und zur Erhaltung der Zellen.
- Fette und Kohlenhydrate – sie dienen dem Körper als Brennstoffe und liefern Energie.
- Vitamine und Mineralstoffe – sie dienen dem Körper als Wirk- bzw. Schutzstoffe, regeln Körpervorgänge und schützen vor Krankheiten.

Eiweiße

Eiweiße setzen sich aus Aminosäuren zusammen. Davon sind einige unentbehrlich, das heißt, der Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie mit der Nahrung aufnehmen. Man unterscheidet pflanzliche und tierische Eiweiße, Letztere kann der Körper besonders gut verwerten. Pflanzliche Eiweiße sollten miteinander kombiniert werden, um eine ausreichend gute Versorgung zu garantieren. Zum Beispiel sind Hülsenfrüchte mit Kartoffeln, Getreide oder Brot wertvolle, hochwertige Eiweißkombinationen.

Wofür brauchen Sie Eiweiß? Eiweiß benötigt der Körper als Baustoff. Für den Aufbau von Muskeln, Blutzellen, Hormonen und Enzymen sind Proteine, wie Eiweiße auch genannt werden, in der Schwangerschaft unersetzlich.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen. Abhängig von der Anzahl der Zuckermoleküle unterscheiden wir Einfachzucker (z. B. Trauben- und Fruchtzucker), Zweifachzucker (z. B. Haushaltszucker und Milchzucker), Mehrfachzucker (z. B. Maltodextrin) oder Vielfachzucker (z. B. Stärke).

Wofür brauchen Sie Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate benötigt der Körper als Energielieferanten. Zucker und Süßwaren enthalten Einfach- oder Zweifachzucker. Diese Zuckerarten liefern sehr schnell Energie, da sie direkt in das Blut übergehen, halten aber nur sehr kurz vor und sättigen nicht. Übrigens: Der Fötus ernährt sich zu 90 Prozent von dem Einfachzucker Glukose, und das 24 Stunden am Tag. Getreide oder Kartoffeln enthalten komplexere Vielfachzucker (Stärke), die vom Körper langsam abgebaut und an das Blut abgegeben werden. Dadurch sättigen sie länger anhaltend.

In Obst, Gemüse und Getreide, die zu einem großen Teil aus komplexen Kohlenhydraten bestehen, stecken zusätzlich viele wichtige Wirk- bzw. Schutzstoffe, also Vitamine und Mineralstoffe und die für uns so wichtigen Ballaststoffe. Im Vergleich dazu spricht man auch bei stark gezuckerten Lebensmitteln, wie Limonaden und Schokolade, von »leeren Kalorien«, da sie reine Energie ohne positive Begleitstoffe liefern.

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenbestandteile. Sie haben gleich mehrere gute Eigenschaften: Sie sättigen gut und regulieren den Blutzuckerspiegel, regen

die Darmtätigkeit an, sorgen für eine intakte Darmflora und unterstützen somit das Immunsystem. Ballaststoffe müssen sorgfältig gekaut werden, was gut für die Zähne ist. So reduzieren Ballaststoffe die in der Schwangerschaft häufig auftretenden Zahnfleischentzündungen.

Fette

Fette bestehen aus verschiedenen Fettsäuren. Man teilt Fette in sichtbare, z. B. Butter und Öl, und in versteckte Fette, zum Beispiel das Fett in Wurst, Fleisch, Schokolade und Fertiggerichten, ein. Darüber hinaus unterscheidet man pflanzliche Fette, wie zum Beispiel Olivenöl, und tierische Fette, wie zum Beispiel Butter. Die letzte Unterscheidungsmöglichkeit bezieht sich auf die Länge der einzelnen Fettsäuren und ob sie gesättigt, ungesättigt oder mehrfach ungesättigt vorliegen. Dabei wird der chemische Aufbau der Fette als Unterscheidungsmerkmal herangezogen. Gesättigte Fettsäuren stammen eher vom Tier (Butter, Käse, Fleisch und Wurst) und sind chemisch unseren körpereigenen Fettdepots sehr ähnlich. Sie erhöhen den Blutcholesterinspiegel und füllen die Körperfettzellen auf. Einfach- oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren nehmen wir über pflanzliche Öle, Nüsse,