



Die Grundlagen einer gesunden Ernährung

Um optimal vor und während der Schwangerschaft versorgt zu sein, gibt es ein paar grundlegende Dinge, die du bei deiner Ernährung beachten solltest.

Die gesunde Basis

Entzündungshemmende Nahrung und Entgiftung bilden die Basis einer gesunden Ernährung vor und während der Schwangerschaft.

Wenn wir über eine antientzündliche Ernährung sprechen, sollten wir uns zunächst bewusst machen, dass jede Entzündung eine Immunreaktion des Körpers hervorruft und das natürliche Abwehrsystem des Menschen gegen eindringende und schädigende Stoffe oder Krankheitserreger aktiviert. Vereinzelt stellen Entzündungen für den menschlichen Körper grundsätzlich kein Problem dar, wenn wir über die dafür nötigen Abwehr- und Reparaturmechanismen verfügen. Dafür benötigen unsere Körperzellen einerseits täglich zahlreiche Nährstoffe, um ihre jeweilige Funktion im Körper ausführen zu können. Andererseits sollten wir sie möglichst wenigen Nahrungs- und Umweltgiften aussetzen, die Entzündungen fördern und die Zellen schädigen. Denn wenn zu viele Entzündungen im Körper entstehen, sind die Abwehr- und Reparatursysteme schnell überlastet, das Immunsystem gerät in Dauerstress, sämtliche körper-

liche Prozesse funktionieren nur noch eingeschränkt und Krankheiten sind vorprogrammiert. Besonders für die Zeit vor und während der Schwangerschaft wünschen wir uns jedoch, dass alle Vorgänge im Körper optimal verlaufen, von der Befruchtung der Eizelle über das Wachstum des Ungeborenen bis hin zur Entwicklung des Säuglings. Dafür benötigen wir eine gesunde, antientzündliche Basis, die uns eine überwiegend pflanzliche Ernährung bietet.

Der Säure-Basen-Haushalt

Neben ihrer entzündungshemmenden Wirkung verbessern alle Obst- und Gemüsesorten sowie frische Salate und Kräuter auch unser Säure-Basen-Verhältnis im Körper und halten somit den pH-Wert unseres Blutes im natürlicherweise basischen Bereich. Dieser liegt bei 7,36 bis 7,44 pH und wird von unseren

Organen jederzeit perfekt reguliert. Regelmäßig reichlich basische Kost aufzunehmen, stärkt die Abwehrkräfte, entlastet und vitalisiert den Körper, wirkt sich positiv auf unser Gewicht aus und wirkt Bindegewebsschwächen entgegen. Eine Ernährung mit zu wenig Obst, Gemüse, Salaten und Kräutern sowie mit zu vielen säurebildenden Nahrungsmitteln wie Fleisch, Getreide, Milchprodukten, industriell verarbeiteten Produkten oder Süßwaren führt hingegen zu einer Übersäuerung im Blut. Auch die allermeisten Hülsenfrüchte sind säurebildend. Symptome eines langfristig übersäuerten Organismus können neben gesteigerter Infektanfälligkeit auch dauerhafte Ermüdung, Kopfschmerzen, Arthrose oder Knochenschwund sowie ein permanentes Völlegefühl sein.

Eine chronische Übersäuerung sorgt wiederum für Entzündungsprozesse in den Zellen und kann der Grund für das Ausbleiben einer Befruchtung sein. Beim Mann sinkt die Spermienqualität, bei der Frau kann beispielsweise ein angegriffenes Scheidenmilieu durch einen veränderten pH-Wert die Überlebensdauer der Spermien verkürzen.

Während der Schwangerschaft kann eine Übersäuerung zahlreiche Beschwerden der Mutter hervorrufen oder verstärken. Darunter fallen zum Beispiel Sodbrennen, Erschöpfung oder depressive Verstimmungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie Kopfschmerzen.

Weitere Entzündungsauslöser

Doch das Übermaß an säurebildenden Lebensmitteln ist bei unserer heutigen westlichen Ernährung nicht das einzige Problem. Zahlreiche weitere Einflüsse aus Nahrung und Umwelt führen zu Entzündungsprozessen in den Zellen, beeinträchtigen ihre Funktionen oder sorgen sogar für ihr Absterben. Neben Industriezucker sind dies beispielsweise Zusatz- und Konservierungsstoffe, Mikroplastik, Kunststoffe, Schwermetalle, Pestizide, Bakterien oder Krankheitserreger, die mit der Nahrung in den Körper gelangen.

Viele Menschen führen ihrem Körper täglich (auch unbewusst) jede Menge solcher entzündungsfördernden und giftig wirkenden Stoffe zu. Die Gegenregulation durch das überlastete Immunsystem funktioniert nicht mehr reibungslos, weil zu viele »Baustellen« im Körper existieren. Diese hohe Entzündungslast in den Zellen schränkt nicht nur die Fruchtbarkeit enorm ein. Das Wachstum des Ungeborenen kann durch eine permanent entzündungsfördernde Stoffwechsellage stark beeinträchtigt und sogar unterbrochen werden, was zu Wachstumsverzögerungen oder sogar Fehlgeburten führen kann. Darüber hinaus wirken entzündungsfördernde Nahrungsmittelbestandteile verstärkt auf den Hormonhaushalt, der während der Schwangerschaft ohnehin schon bei vielen Frauen aus der Balance gerät.

Schon gewusst?

Eine Studie der Universität Boston ergab eine verminderte Fruchtbarkeit von bis zu 33 Prozent bei Männern und 25 Prozent bei Frauen durch den täglichen Konsum von nur einer gesüßten Limonade. Beim Konsum von Energy Drinks verringerte sich die Fruchtbarkeit sogar noch deutlicher. Auch für gesüßte Fruchtsäfte und Light-Getränke bestand ein geringer Zusammenhang mit verminderter Fruchtbarkeit.

Eine englische Beobachtungsstudie mit fast 9000 Mutter-Kind-Paaren ergab einen Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum der Mutter und allergischen Krankheiten beim Nachwuchs. Als Ursache dessen wird der Fructo-

seanteil des Zuckers vermutet, der den Wert des C-reaktiven Proteins (CRP) im Blut erhöht. Hohe CRP-Werte der Mütter deuten auf vermehrte Entzündungen im Körper hin, welche laut neuesten Hinweisen zu Veränderungen im sich entwickelnden Gehirn des Kindes führen. So wiesen Neugeborene von Müttern mit erhöhten Entzündungsparametern während der Schwangerschaft Veränderungen im Gehirn auf, die insgesamt mit einem höheren Risiko für psychiatrische Erkrankungen, begleitet von einer eingeschränkten Impulskontrolle der Kinder, einhergingen.

Welche Bestandteile unserer Nahrungsmittel die Fruchtbarkeit und den Schwangerschaftsverlauf besonders negativ beeinflussen können, wie du sie umgehen und wie du deinen Körper vor einer Schwangerschaft gezielt entgiften kannst, zeigt dir dieses erste Kapitel.

Dem Industriezucker den Kampf ansagen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, maximal 10 Prozent der zugeführten täglichen Energie in Form von freiem Zucker aufzunehmen. Dies

sind bei täglichen 2000 kcal etwa 50 g reiner Zucker. Allein mit einem 150-g-Behälter klassischem Fruchtjoghurt erreicht man fast die Hälfte dieses empfohlenen Tagesmaximums.

Für die Schwangerschaft rät die DGE zumindest, Süßigkeiten und gesüßte Getränke sparsam zu konsumieren. Doch wie viel freier Zucker täglich ist noch im gesunden Bereich? Die einfache Antwort liefern uns unsere Vorfahren aus der Steinzeit: Die Jäger*innen und Sammler*innen konsumierten hauptsächlich natürlichen Zucker aus Früchten und Gemüse sowie sehr selten Honig. Wenn

wir uns im Vergleich dazu unseren heutigen täglichen Konsum von freiem Zucker vor Augen führen, der zu massenhaft auftretendem Übergewicht und Zivilisationserkrankungen wie Diabetes Typ 2 geführt hat, sollten wir den freien Zucker grundsätzlich in jeder Lebensphase so stark wie möglich reduzieren. Dies gilt besonders für die Zeit des Kinderwunsches und der Schwangerschaft.

Glucose und Fructose

Haushaltszucker, also weißer, raffinierter Zucker, besteht zur Hälfte aus Glucose und zur anderen Hälfte aus Fructose.

Gegenüber der Glucose, die unseren Körperzellen zur Energieproduktion dient, wird Fructose direkt zur Leber geschickt und dort in Fett umgewandelt, denn Fett können wir im Gegensatz zu Fructose speichern. Bei zu großen Fructosemengen legen wir uns also rasch zusätzliches »Hüftgold« an, das sich im Bauchraum und an den Organen sammelt. Zuge-setzter Industriezucker oder das häufig verwendete Glucose-Fructose-Gemisch finden wir inzwischen in zahlreichen industriell hergestellten Produkten wie Müsliriegeln, Brotaufstrichen oder Fertigback- und Süßwaren. Mittlerweile sind 80 Prozent der Produkte mit Fructose-Glucose-Gemischen angereichert. Die Folgen können bei langfristiger Zufuhr Fettleber, erhöhte Harnsäurespiegel (was zu Gicht führen kann) oder Diabetes Typ 2 sein. All diese Vorerkrankungen wirken sich negativ auf die Befruchtung

und den Schwangerschaftsverlauf aus. Fructose reagiert außerdem besonders schnell mit Proteinen und es entstehen sogenannte Advanced Glycation Endproducts (AGEs), die sämtliche Funktionen im Körper negativ beeinflussen. Unter anderem kann es zur Versteifung von Blutgefäßen kommen, die Bluthochdruck begünstigt und das Risiko für Präeklampsie bei Schwangeren erhöht. Letztere geht mit Blutdrucksteigerungen von über 140/90 mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule) als Dauerwert und mit sehr hohen Eiweißausscheidungen im Urin einher, meist in der 2. Schwangerschaftshälfte.

Ich werde häufig gefragt, ob auch der Obstkonsum aufgrund der enthaltenen Fructose eingeschränkt werden sollte. Der natürliche Fruchtzucker aus Obst kann bis zu einer täglichen Menge von etwa 15 g sehr gut von der Leber verarbeitet werden. Viele Obstsorten wie Bananen, Pflaumen oder Mandarinen enthalten einen höheren Glucose- als Fructoseanteil. Dies ist günstig, weil Glucose die Aufnahmefähigkeit von Fructose im Körper verbessert. Zudem enthält Obst Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen, es besteht zu großen Teilen aus Wasser und versorgt dich mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Pflanzenstoffen, für die du in der Zeit vor und während der Schwangerschaft einen enorm hohen Bedarf hast. Du solltest also auf keinen Fall auf deine tägliche Portion Obst von 2 bis 3 verschiedenen Früchten verzichten.

Zucker und seine Namen

Die folgende Übersicht zeigt dir einige wichtige Zuckerbezeichnungen, die du auf Zutatenlisten von Produkten findest und so als zugesetzten Zucker enttarnen und vermeiden kannst.

- Dextrose (auch Glucose oder Traubenzucker)
- Fructose (auch Fruchtzucker), Fructosesirup
- Galaktose
- Glucosesirup, Glucose-Fructose-Sirup
- Isoglucose (auch Maissirup oder Maiszucker)
- Karamell, Karamellsirup
- Laktose (auch Milchzucker)
- Maltodextrin (auch Stärkezucker)
- Maltose
- Raffinose
- Saccharose (auch Haushaltszucker, weißer Zucker oder Rohrzucker)
- Sirup (Ahorn-, Agaven-, Reis- oder Obstsirup)

Je weiter vorn in der Zutatenliste die Angabe zu finden ist, desto mehr davon enthält das Produkt. Leider sind die Hersteller nicht verpflichtet, die jeweiligen Mengen anzugeben. Häufig werden Zuckeralternativen wie Pflanzensirup als gesünder angepriesen. Auf den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung haben Ahorn- oder Reissirup aber mindestens die gleiche Wirkung wie Haushaltszucker. Manche Zuckeralternativen wie Agavensirup haben sogar einen noch höheren Fructoseanteil als Haushaltszucker. Es ist ratsam, auch diese Zu-

ckerarten nicht allzu oft und nur in sehr geringen Mengen zu verwenden.

Was ist mit Zuckerersatzprodukten?

Neben den genannten Zuckerarten stecken auch häufig Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Erythrit oder Sorbit sowie die künstlichen Süßstoffe Aspartam, Acesulfam K, Cyclamat, Saccharin oder Stevia in Industriefabrikaten, vor allem in den oft als gesünder angepriesenen Light-Produkten. Auch hiervon empfehle ich dringend Abstand zu nehmen. Zum einen ist bislang wenig darüber bekannt, wie diese Stoffe bei regelmäßigem Konsum im menschlichen Körper wirken, zum anderen führten künstliche Süßstoffe in Tierstudien zu Veränderungen der Darmflora oder der Gehirnaktivität. Der Verzehr von Cyclamat hatte zum Beispiel Fruchtbarkeitseinschränkungen zur Folge.

Ist Bio gleich Bio?

Laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zählen zu den Pflanzenschutzmitteln, besser bekannt als Pestizide, Herbizide (Unkrautvernichtungsmittel), Fungizide (Mittel gegen Pilze und Sporen), Insektizide (Insektenvernichtungsmittel), Akarizide (Mittel gegen Milben und Zecken), Molluskizide (Mittel gegen Schnecken), Rodentizide (Mittel gegen Nagetiere) und Wachstumsregler für Pflanzen.

Schon gewusst?

Wie stark du mit Glyphosat belastet bist, kannst du über eine Urinprobe testen lassen. Wenn du mit deiner Probe an einer Studie teilnimmst, die dazu beitragen soll, dass insgesamt weniger Glyphosat auf den Feldern eingesetzt wird, wird die Testung günstiger. Mehr dazu im Anhang des Buches (S. 140).

Konventionelle Landwirt*innen dürfen diese chemischen Mittel bis zu gewissen festgelegten Grenzwerten einsetzen, zum Beispiel Glyphosat, das meistverwendete und als krebserregend geltende Unkrautvernichtungsmittel. Lebensmitteltestungen zeigen immer wieder, dass einige Lebensmittel aus konventioneller Landwirtschaft mit chemischen Rückständen belastet sind, zum Teil auch über die Grenzwerte hinaus.

In der wissenschaftlichen Datenbank PubMed sind inzwischen zahlreiche Studien, meist Tierstudien, zum Thema zu finden. Alle belegen in irgendeiner Form den negativen Einfluss von Pestiziden auf die Fruchtbarkeit, vor allem auf die Spermienbeweglichkeit und deren Lebensfähigkeit. Weiterhin finden sich Hinweise dafür, dass männliche Nachkommen selbst in ihrer Fruchtbarkeit eingeschränkt sind, wenn die Mutter während der Schwangerschaft regelmäßig Glypho-

sat über Lebensmittel aufnahm. Darüber hinaus werden Zusammenhänge zwischen Glyphosat und Frühgeburten sowie verminderter Intelligenz oder Autismus bei den Nachkommen dargestellt.

Da Bio-Landwirtbetriebe laut EU-Öko-Verordnung deutlich strengeren Anbauvorschriften unterliegen und anstelle von synthetischen Pestiziden wie Glyphosat natürliche Schädlingsbekämpfungsmittel wie Kupfer oder Kaliseifen verwenden, enthalten Bio-Lebensmittel selten Rückstände von Pestiziden. Am EU-Bio-Logo kannst du das Bio-Produkt erkennen.

Private Öko-Anbauverbände wie Demeter, Bioland oder Naturland haben sogar noch weitere und strengere Grenzwerte und Richtlinien. Dies betrifft zum Beispiel die Verwendung von Kompost. Demeter ist der einzige Verband, dessen Mitglieder ausschließlich Grünschnitt-Kompost verwenden. Dieser enthält nur Garten- und Parkabfälle, weniger Fremdstoffe als der von anderen Öko-Anbauverbänden verwendete Bioabfall-Kompost und nur halb so viel Salz. Wenn ein Lebensmittel neben dem EU-Bio-Logo oder dem deutschen Bio-Siegel auch noch das Siegel eines privaten Anbauverbands enthält, ist dies ein Zeichen für besonders gute Bio-Qualität. Bio ist also nicht gleich Bio.

Vorsicht ist geboten, wenn Hersteller auf ihren Produkten Ausdrücke wie »aus kontrolliertem Anbau« oder »aus umweltschonender Landwirtschaft« ver-