



# Ernährung und Genussmittel

Das Essen bekommt während der Schwangerschaft eine Sonderstellung, da Ihr Baby von allem, was Sie essen, auch probiert. Worauf müssen Sie jetzt besonders achten?

## Abführmittel

### » ***Ich leide ständig unter Verstopfung. Darf ich ein abführendes Mittel nehmen?***

Die Versuchung, in der Schwangerschaft zu Abführmitteln zu greifen, ist groß. Sie sollten aber darauf und auf Einläufe grundsätzlich verzichten, weil damit in die Verdauung eingegriffen wird. Entleert sich der Darm zu schnell, können vorzeitige Wehen ausgelöst werden. Versuchen Sie es mit einer verdauungsfördernden, ballaststoffreichen Ernährung, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung.

### » ***Meine Hebamme hat mir Dörrobst gegen die Verstopfung empfohlen. Aber das hilft überhaupt nicht.***

Dörrobst nutzten schon unsere Großmütter, um die Verdauung in Gang zu halten. Sie müssen aber reichlich trinken, sonst bescheren getrocknete Früchte erst recht Verstopfung.

### » ***Meine Freundin hat während der Schwangerschaft Zäpfchen gegen die Verstopfung genommen. Ist das ungefährlich?***

Wenn eine optimale Ernährung und viel Bewegung nicht helfen, können Sie es mit Zäpfchen versuchen. Sie lösen den Stuhlreflex aus. Auch Magnesium, das der Arzt verschreiben kann, hilft gegen Verstopfung. Beide Mittel sind für die Schwangerschaft ungefährlich.

Verstopfung, dieses typische Schwangerschaftsproblem, hat in der Regel gute Gründe:

- die Hormone stellen den Darm ruhig
- zu wenig Ballaststoffe in der Nahrung
- zu wenig körperliche Bewegung
- die notwendige Einnahme von Eisentabletten
- das Kind drückt auf die Därme

## TIPP

### So kommt die Verdauung auf Trab

Trinken Sie täglich 2–3 Liter Wasser oder Kräutertee. Verpflegen Sie sich häufig mit Salat und rohem Obst – aber nicht mit Bananen, die stopfen. Vollkornbrot enthält Ballaststoffe, die im Darm aufquellen und für flotte Verdauung sorgen. Dasselbe gilt für Weizenkleie und Leinsamen. Auch wenn Sauerkraut etwas aus der Mode geraten ist: Während der Schwangerschaft wirkt es Wunder!

Während Ihrer Schwangerschaft bildet die Plazenta ein Hormon, das für die Ruhigstellung der Gebärmutter sorgt. Diese soll sich ja erst gegen Ende der neun Monate zusammenziehen und so die Geburt Ihres Kindes einleiten. Leider kennt das Hormon keinen Unterschied zwischen Gebärmutter und allen anderen Geweben und Organen mit einer glatten Muskulatur. Das sind Muskeln, die nicht willentlich beeinflusst werden können, wie die Muskeln in den Blutgefäßen, den Bronchien und in den Därmen. Schlaffe Blutgefäße sind häufig Ursache für Krampfadern. Hingegen erleichtert eine »schlaffe« Lunge schwangeren Asthmatikerinnen das Atmen. Der träge Darm reagiert mit Verstopfung. Das ist unangenehm, aber leider normal.

## Abnehmen

### » Stimmt es, dass man während der Schwangerschaft keine Abmagerungskur machen darf?

Ja. Wenn Sie zu den Frauen gehören, die ständig mit (Null-)Diäten gegen ihr Gewicht kämpfen, müssen Sie das nun unbedingt unterlassen. Zu groß ist die Gefahr, dass Ihr Kind durch rigoroses Abspecken einen Mangel erleidet. Versuchen Sie mit ein paar Tricks, Ihr Gewicht etwas zu zähmen.

» ***Ich bin mit Übergewicht in die Schwangerschaft eingestiegen und befürchte, nach der Geburt noch mehr überflüssige Pfunde zu haben. Was kann ich tun, ohne dem Kind zu schaden?***

Versuchen Sie, nicht mehr als 6–7 kg zuzunehmen. Und bedenken Sie, dass Sie erst ab dem 4. Monat zusätzlich etwa 200–300 Kilokalorien (kcal) täglich zu sich nehmen müssen. Das entspricht etwa 1 Käsebrod oder 1 zuckerlosen Joghurt mit 1 Apfel und wenig Müslimischung. Oder einer Handvoll »Tutti-Frutti« (Nüsse, Mandeln und Dörrfrüchte). Alles prima Zwischenmahlzeiten.

» ***Mich überfallen ständig Heißhungerattacken auf Schokolade, Wurstwaren und Hamburger. Wenn das so weitergeht, nehme ich doch viel zu viel zu, wo ich eh schon mollig bin. Was hilft gegen diese Esslust?***

Leider nur Disziplin und Ablenkung. Es wäre schon was gewonnen, wenn Sie die Schokolade durch Obst ersetzen. Süßigkeiten treiben Sie nämlich regelrecht in diese Attacken hinein, weil Zucker schnell direkt ins Blut geht und den Blutzucker in die Höhe treibt. So rasch oben, so schnell fällt er wieder ab. Dadurch wird Ihr Hungergefühl zusätzlich angeheizt. Helfen kann auch, wenn Sie von 3 großen auf 5 kleine Mahlzeiten umstellen. Das stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

Schwangere benötigen mit jedem Monat mehr Vitamine und Spurenelemente (nicht Kalorien!). Diäten sind aber meistens einseitig und können diesen hohen Bedarf bei Weitem nicht decken. Erfahrungen aus den Kriegs- und Hungerzeiten haben gezeigt, dass gravierende Mangelernährung vor allem dem Baby, nicht aber der Mutter schadet. Werden durch rigoroses Abspecken oder gar Fasten Mamas Fettpolster abgebaut, können Stoffwechselprodukte und im Fett gespeicherte Umweltchemikalien zum Kind gelangen und es belasten. Absolut tabu sind auch Appetitzügler. Sie steigern den Stoffwechsel sogar und gehen – wie fast alle Medikamente – durch die Plazenta.

Alles spricht demnach gegen Abmagerungskuren, vieles aber für ein maßvolles Zunehmen. Als mollige oder übergewichtige Frau sollten Sie lediglich 6–7 kg statt 10–12 kg zunehmen. Halten Sie sich hauptsächlich an frisches

## TIPP

### Schlau essen

Dabei können Ihnen diese Tipps helfen:

- Stress abbauen. Wer viel am Hals hat, entschädigt sich gerne mit Essen.
- Gewohnheiten überprüfen. Notieren Sie während einer Woche, wann Sie wie (hastig?, nebenbei?) in welcher Gemütsverfassung etwas essen (verdrücken?). Ziehen Sie daraus Konsequenzen.
- 5 x klein statt 3 x groß. Häufiger, aber weniger zu essen bewahrt Sie nicht nur vor Heißhungerattacken, sondern stabilisiert auch den Blutzuckerspiegel.
- Keine Reste aufessen. Das gilt auch später für die Babybrei!
- Lust auf Süßes. Zucker ist als Nährstoff eine Nullnummer. Brechen Sie von der Tafel Schokolade eine Reihe ab und legen Sie den Rest weg. Noch besser, stattdessen ein paar Dörrfrüchte kauen, z. B. Aprikosen. Ihr Gehalt an Vitamin A, Kalium, Eisen und pflanzlichem Eiweiß ist hoch. Zu Dörrobst reichlich trinken.

Gemüse, Salat ohne schwere Soßen, Obst, mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte. Trinken Sie zuckerlosen Tee und Mineralwasser.

## Alkohol

### » *Mein Gynäkologe sagt, ich müsse nicht auf mein Glas Rotwein verzichten. Stimmt das?*

Ob hin und wieder ein Glas Rotwein oder Sekt Ihrem Kind schadet oder nicht, darüber gibt es leider zwei Meinungen. Die eine geht mit Ihrem Gynäkologen einig. Die andere besagt, schon kleinste Mengen führten später zu Verhaltensauffälligkeiten beim Kind.