



Die kleine Geschichte der großen Gelüste

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit



Schwangerschaft

Hmm, herzhaft süß mag's meine Mami, sie hat schon einen guten Geschmack.

Heute hat sie gleich nach dem Frühstück ein Vanilleeis an der U-Bahn gekauft. Drei Kugeln, hab's genau gehört. Und kaum in der Firma, ist sie in die Kantine gehetzt, dass mir vor lauter Schütteln meine Nabelschnur ganz durcheinander geriet, um sich einen Wurstsalat zu holen. Mit viel Zwiebeln und Gürkchen. Kein Wunder, dass ich immer mehr wachse. Heute hat Mami nachmittags dann noch eine Tüte Gummibärchen gegessen, meine Leibspeise. Wenn sie es nur lassen könnte, danach ein ganzes Fass Wasser zu trinken. Die Bären quellen dann nämlich in ihrem Magen und tanzen mir auf dem Kopf herum.

Hallo!

Du wirst dich sicher fragen, wer ich bin und was ich mit dieser Broschüre zu tun habe.

Alles begann damit, dass sich meine Mami und mein Papi unglaublich lieb hatten –kurz darauf bin ich in mein Bauchhaus eingezogen. In Mamis Bauch gibt es so viel zu erleben, und als Baby hat man viel zu tun! Einiges davon werde ich dir auf den folgenden Seiten erzählen... So viel zu mir.

Diese Broschüre soll Ihnen – den werdenden Mamis – zeigen, wie kinderleicht richtiges Essen in der Schwangerschaft und Stillzeit sein kann, und soll Ängste und Zweifel ausräumen.

1. Was Mami schon weiß, aber trotzdem nicht oft genug hören kann

Gelüste sind normal, und man darf sie auch zulassen! Unser Körper weiß genau, was er ablehnt und was ihm gut tut. Dieses Nachgeben bedeutet, Vertrauen zu sich selbst zu haben.

Schwangere müssen zwar für zwei essen, aber gemeint ist nicht doppelt so viel, sondern doppelt so gut. Gesundes Essen kann man ein bisschen mit dem Ausverkauf vergleichen: Beim Schlussverkauf will man möglichst viele Kleider für wenig Geld. Bei einem gesunden Essen sollen möglichst viele Vitalstoffe für wenig Kalorien auf den Tisch kommen.

Von überall ein bisschen – von nichts zu viel!

Den Grundstein legen Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Sie sind das Herzstück eines gesunden Essens und sollten bei keiner Hauptmahlzeit fehlen. Frisches Gemüse enthält kaum Kalorien, dafür aber üppig Vitamine und Mineralstoffe. Vom Morgengrauen bis nach Sonnenuntergang – Obst schmeckt immer. Sorgen Sie dafür, dass die Obstschüssel zu Hause nie leer wird. Milch als wichtigster Kalzium-Lieferant versorgt uns auch mit gut verdaulichem Eiweiß. Vor allem an der großen Auswahl fettarmer Produkte können Sie sich bedienen.



Beim Fleisch sollten Sie sich auf weißes Hühner- und mageres Rindfleisch beschränken. Aber auch beim Seefisch gibt es reichlich Eiweiß mit wenig Fett. Als optimaler Snack für zwischendurch eignet sich Studentenfutter – eine aufbauende Mischung aus ungezuckerten Trockenfrüchten und Nüssen. Für Öle gilt: beste Qualität und kleine Mengen. Versuchen Sie doch einmal für Salate als Alternative kaltgepresstes Distel-, Nuss- oder Kürbiskernöl. Zum Kochen eignet sich Oliven- oder Rapsöl sehr gut.

Je größer der Bauch, desto kleiner der Magen

Gegen Ende der Schwangerschaft hat man zwar meist einen gesunden Appetit, aber der Magen kann



aus Platzmangel nur noch ca. ein Drittel der gewohnten Menge aufnehmen. Deshalb kann manchmal Magensäure wieder aufsteigen, was Sodbrennen verursacht. Sodbrennen tritt meistens im Liegen auf. Verteilen Sie daher viele kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag.

*Omi rief ins Telefon, dass selbst ich es hören konnte:
»Du musst jetzt für zwei essen!« Blödsinn, wo sollte ich denn hin mit all den Pizzen, Penne arrabiata und Chilis con Carne, die Mami in sich reinstopfte. Sie isst zur Zeit so scharf, dass die Wände im Bauchhaus brennen und das Fruchtwasser glüht. Das will ich später alles nicht essen.*

2. Wie viel wovon?

Lebensmittel sind in sieben Gruppen eingeteilt. Die Wichtigkeit der einzelnen Gruppen drückt sich in der Größe der einzelnen Segmente aus.

Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Nudeln, Brot, Mehl und Reis – all diese Getreideprodukte bilden den Grundstock des Ernährungskreises. Leider werden diese Nahrungsmittel häufig als Dickmacher bezeichnet. Aber das stimmt nicht, denn durch den hohen Ballaststoffgehalt und den Reichtum an Vitaminen und Mineralstoffen fühlen Sie sich schneller und länger satt. Daher sinkt die Gefahr einer überflüssigen Gewichtszunahme. Außerdem regen Ballaststoffe die Verdauung an und fördern so einen geregelten Stuhlgang, was

gerade in einer Schwangerschaft wichtig ist. Damit die Ballaststoffe auch ihre Funktion erfüllen, müssen sie im Darm quellen – daher sollten Sie viel trinken! Versuchen Sie vermehrt Vollkorn (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Mais, Reis, Hirse) und Vollkornprodukte (Nudeln, Mehl, Reis, Brot...) in Ihren Menüplan aufzunehmen. Wenn man Vollkorn nicht gewöhnt ist, sollte man mit der Umstellung vorsichtig sein und den Vollkornanteil im Speiseplan langsam und schrittweise steigern.

Die Kartoffel gehört ebenfalls zu dieser Gruppe. Sie sättigt gut, ist preiswert, vielseitig zuzubereiten und liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Gruppe 2 und 3: Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

Genauso wichtig wie genügend Getreide und Kartoffeln auf dem Speiseplan ist eine ausreichende Ernährung an frischem Gemüse, Salaten und Obst. Im Allgemeinen sind Gemüse und Salate sehr wasserreich und dadurch energiearm. Sie füllen den Magen und verdrängen den ersten Heißhunger. Wer regelmäßig Gemüse und Salate isst, nimmt ganz automatisch weniger Fleisch und Fett zu sich. Am besten ist der Jahreszeit entsprechendes heimisches Gemüse, welches schadstoffarm, billig und



eine herrliche Basis für leichte Mahlzeiten ist! Wenn kein frisches Gemüse zur Verfügung steht, bietet sich Tiefkühlkost als guter Ersatz an.

Eine gute Alternative zu Fleischgerichten sind – neben der Kartoffel – Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen, denn sie sind auf Grund ihres hohen Stärkegehalts sehr reich an Energie. Für Obst gilt dasselbe wie für Gemüse: Viele Früchte roh essen, und der Jahreszeit entsprechend schmeckt's am Besten!

Ebenfalls zu dieser Gruppe gehören Nüsse. Sie sind fettreich (auf die Menge kommt es an!) und aufgrund ihres Vitamingehalts bekannt als »Nervenzustärkung«.



Toxoplasmose

Leider müssen wir auch auf die Gefahr der Toxoplasmose hinweisen: Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die durch den Parasiten »Toxoplasma gondii« übertragen wird. Die meisten Infektionen verlaufen unbemerkt. Eine Erkrankung in der Schwangerschaft ist allerdings gefährlich, da sie zu Fehlgeburten oder Missbildungen des ungeborenen Kindes führen kann.

Im Darm von Katzen können diese Erreger vorkommen. Diese werden über den Kot des Tieres ausgeschieden. Die Parasiten werden hauptsächlich über die Nahrung auf den Menschen übertragen. Besondere Bedeutung hat hierbei der Verzehr von

ungenügend erhitztem oder rohem Fleisch (Tatar) und der Verzehr von Lebensmitteln, die mit Katzenkot verunreinigt sind (Gemüse, Obst). Auch die Schmierinfektion, also die direkte Übertragung des Erregers nach Kontakt mit Katzen oder ihren Exkrementen (Katzenstreu) von der ungereinigten Hand in den Mund, ist möglich.

Gruppe 4: Getränke

Schwangere und stillende Frauen sollten – auch wenn sich kein Durstgefühl einstellt – täglich 2 bis 3 Liter Wasser oder ungezuckerte bzw. nur schwach gezuckerte Tees trinken.

Nicht geeignet sind stark kalorienhaltige Getränke wie gezuckerte Limonaden, Fruchtsirup und alkoholische Getränke. Bereits 1 Liter Limonade beinhaltet 36 Stück Würfelzucker! Auch Light-Getränke (= mit künstlichem Süßstoff gesüßte Limonaden) sind dafür keine Alternative. Einerseits können diese den Hunger auf Süßes fördern und andererseits ist die Unbedenklichkeit eines übermäßigen Genusses von künstlichen Süßungsmitteln (Saccharin, Cyclamat, Aspartam) immer noch umstritten.

Alkoholische Getränke, Kaffee und Schwarztee sind Genussmittel, welche später noch gesondert besprochen werden.

Gruppe 5: Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen, weil sie hervorragende Eiweiß und Kalziumlieferanten sind, was für Schwangere besonders wichtig ist.

Aber Vorsicht: In Milch, Joghurt, Topfen und Käse kann auch viel tierisches Fett versteckt sein, deshalb sollte man, wenn möglich, auf fettarme Milchprodukte zurückgreifen.

Fettarm sind: Fettreduzierte Milch (Magermilch, Leichtmilch), fettarmes Joghurt, Buttermilch, Mager-topfen, Käsesorten unter 35 % F. i. Tr.

Tipp: Setzen Sie Magermilch und Buttermilch als vollwertige Lebensmittel ein! Z. B. ein Glas fettreduzierte Milch als Jause – nicht als Durstlöscher!

Listeriose

Auf Grund der Infektionskrankheit Listeriose sollten schwangere Frauen auf Rohmilch (unerhitzte Milch) und Rohmilchprodukte verzichten und nur auf pasteurisierte Produkte zurückgreifen! Eine Infektion kann lebensbedrohlich für Ihr Kind sein!

Gruppe 6: Fleisch, Geflügel, Fisch und Ei

Diese Nahrungsmittel decken gemeinsam mit Milchprodukten den erhöhten Eiweißbedarf in der Schwangerschaft. Optimal wäre, zwei bis maximal



drei Mal pro Woche mageres Fleisch zu essen. Fettarme Fleischprodukte sind: magere Stücke von Rind, Kalb, Pute, Lamm, Huhn, Schwein. Die Fleischportionen sollen eher klein gehalten werden (100 bis 120 g), dafür sollten Sie ausreichend Beilagen wie Vollkornnudeln, Gemüse und Salate essen. Es wird empfohlen, ein bis zwei Mal pro Woche Fisch zu verzehren (Lachs, Hering, Makrele).

Salmonellen

Achtung: Rohes Fleisch (auch Kantwurst und Salami) kann ebenso wie rohe Eier Salmonellen oder Listerien enthalten, die bei einer Infektion zu schwerwiegenden Schädigungen beim ungeborenen Kind führen können. Deshalb sollten Sie auf alle Produkte, die rohe Eier enthalten, wie Mayonnaise, Softeis,



Tiramisu, Zabaione oder auch das weiche Frühstücksei, vorübergehend verzichten. Ebenso auf alle Zubereitungen mit rohem Fleisch wie Tatar oder auch Carpaccio und das Steak medium oder englisch. Sushi aus rohem Fisch und Meeresfrüchten sollte ebenso gemieden werden wie nicht durchgegarnte Fischprodukte.

Ebenso abzuraten ist von Innereien (Hirn, Leber, Nieren, Milz usw.). Dafür spricht nicht nur ihr hoher Vitamin A – und Cholesteringehalt, sondern auch ihre mögliche Schadstoffbelastung.

Verwenden Sie für die Zubereitung von Fleisch und Fisch möglichst wenig Fett, dafür Kräuter, Knoblauch, Zwiebel und Gewürze. Fettarme Zuberei-

tungsarten sind: Kochen, Dünsten, Grillen, Garen im Römertopf oder in der Brat- bzw. Alufolie.

Gruppe 7: Fette

Während der Schwangerschaft steigen die Fettwerte im Blut an – das ist ganz normal. Deshalb sollte man dies nicht noch durch eine fettreiche Kost verstärken und daher Fette und Öle so sparsam wie möglich verwenden. Vergessen Sie neben den sichtbaren Nahrungsfetten (Butter, Margarine, Öl, Speck) nicht auch auf versteckte Fette (z. B. in Fleisch, Wurst, Käse, Milch, Schokolade, Torten, Kuchen, Eiscreme, Nüssen etc.), deren Menge allgemein sehr unterschätzt wird.

Der ständige Verzehr an sichtbaren und versteckten Fetten belastet nicht nur in der Schwangerschaft den Organismus. Auch das Körpergewicht ist schwer unter Kontrolle zu halten, denn Fett liefert schon in kleinster Menge extrem viel Energie (Kalorien). Man hat noch gar nicht das Gefühl, viel gegessen zu haben, ist eigentlich noch gar nicht satt und dennoch ist man schon über das tägliche Plansoll hinaus. Achten Sie beim Kauf von Koch- und Streichfetten auch auf einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Durch den Einsatz von hochwertigen Ölen (Distelöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl) und guten Margarinen (60 % mehrfach ungesättigte

Fettsäuren) ist die Versorgung des Ungeborenen mit diesen lebenswichtigen Substanzen gewährleistet.

Tipps zur Verringerung des Fettkonsums

Bei Wurst- oder Käsebröten sollte die Brotscheibe mindestens doppelt so dick sein wie der Belag. Weniger Wurst, dafür reichlich Paprikastreifen, Essiggurkerl, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben etc. Außerdem sollten man magere Wurst- und Käsewaren bevorzugen (z. B. Schinken, Krakauer). Die Käseplatte kann durch einen schmackhaften Topfenaufstrich ergänzt werden.

Schwangere sollten die Zufuhr an Trans-Fetten stark reduzieren, und auf Produkte mit gehärteten Fetten verzichten (Nougat-Creme, Chips, Blätterteig).

Richtig Essen

Das heißt, mit Zucker und Süßigkeiten sparsam umgehen. Süßes beinhaltet neben Zucker zumeist auch noch viel Fett. Beide liefern schon in kleinsten Mengen sehr viel Energie (Kalorien). Weiters ist die Wirkung von Zucker als schneller Energielieferant trügerisch. Der Sättigungswert und die Leistungssteigerung sind nämlich nur von kurzer Dauer. Süßhunger sollte dennoch nicht nur mit einer Karotte gestillt werden. Gönnen Sie sich ruhig ein Stückchen Schokolade mit gutem Gewissen, z.B. als Nachtisch, und genießen Sie dieses Stückchen bewusst! Für Zwischendurch sollte Obst bevorzugt werden.



Zusammengefasste tägliche Checkliste

Damit Sie und Ihr Baby gut versorgt sind, sollten folgende Nahrungsmittel täglich auf dem Menüplan stehen:

- 3 × große Portion Gemüse und/oder Salat
- 2 × $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Buttermilch oder 250 g Joghurt
- 1 × 1 Portion (30 g) Käse oder Topfen
- 1 × 1 Portion (ca. 100 g) Fleisch, Fisch oder Geflügel oder ein fleischloses Hauptgericht mit einem Ei oder 1 Portion Hülsenfrüchte
- 2 × frisches Obst
- 1 × 1 EL Distel-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl und ausreichend Flüssigkeit (ca. 2 Liter)



Wie viel Energie brauchen Sie während der Schwangerschaft?

Zu Anfang der Schwangerschaft braucht eine Frau nicht mehr Kalorien zu sich nehmen als normalerweise. Erst mit Beginn des 4. Schwangerschaftsmonats steigt der Energiebedarf leicht an. Dieser Mehrbedarf wird für das Wachstum des Kindes und für den Mutterkuchen (Plazenta) benötigt. Eine Schwangere braucht ab der 16. Woche ca. 2.500 kcal/Tag. Das ist ein Mehrbedarf von ca. 400 kcal/Tag.

Es wird empfohlen, dass der Mehrbedarf an Energie gleichmäßig über die gesamte Schwangerschaft mit zusätzlichen 255 kcal/Tag gedeckt wird.

Wie viele Kilos sollten Sie während der Schwangerschaft zunehmen?

Eine Zunahme von 10 bis 12 kg gilt als normal.

Man drittelt die Schwangerschaft:

Der erste Teil geht bis zur 12. Woche, wobei Sie normalerweise höchstens 1 bis 2 kg zunehmen sollten.

Im zweiten Teil, von der 12. bis zur 28. Woche, nehmen Sie 300 bis 400 g pro Woche zu.

Im dritten Teil, von der 28. bis 40. Woche, nehmen Sie weniger als 3 kg, aber mehr als 1 kg pro Monat zu. Wenn Sie mehr als 600 g pro Woche zunehmen, sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Hebamme verständigen, weil Sie auf plötzliche Flüssigkeitsansammlungen und Zuckerkrankheit hin untersucht werden müssen. Eine zu hohe Gewichtszunahme kann auch durch falsche Ernährung oder Bewegungsmangel verursacht sein. In diesem Fall unterrichten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.

Woher kommen all diese Kilos?

- das Kind wiegt ca. 3.500 g
- die Gebärmutter wiegt ca. 900 g
- die Plazenta und Eihäute wiegen ca. 650 g
- das Fruchtwasser wiegt ca. 800 g
- die zusätzliche Blutmenge ca. 1.250 g
- Flüssigkeitsansammlungen ca. 2.000 g
- Fettdepots unter der Haut ca. 1.700 g

Insgesamt ergibt dies eine Gewichtszunahme von ca. 11.200 g, was als völlig normal gilt. So »wenig« nehmen aber die wenigsten Schwangeren zu. Keine Angst braucht man zu haben, wenn die Zunahme 15 Kilo beträgt. Allerdings sollte man bedenken, dass die übermäßige Gewichtszunahme auch mit Folgekomplikationen behaftet ist. Deshalb ist es sicherlich ratsam, einen Ernährungsplan einzuhalten.



*Bück dich nicht zu viel, häng keine Vorhänge auf.
Jetzt brauchst du Vitamine (was ist denn das?), und
zusätzlich Eisen wäre gut (was denn, neee, so was
Hartes kommt mir nicht in mein äußerst sensibles
Bauchhaus).*

3. Das ABC der Vitamine

Grundsätzlich ist der Vitamin- und Mineralstoffbedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht. Daher sollte auf eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost geachtet werden um auf künstliche

Nahrungsergänzungsmittel verzichten zu können. Eine zusätzliche Versorgung mit Eisen und Folsäure ist jedoch zu empfehlen, wird aber von Ihrer Ärztin/von Ihrem Arzt verordnet.

Wo finden Sie welche Vitamine und Spurenelemente? Und wovon brauchen Sie jetzt mehr?

Vitamin/ Spurenelement	Mehrbedarf	Lebensmittel
Folsäure	400 µg/Tag 50 %	(Substitution vor Empfängnis bis zur 12. SSW) grünes Blattgemüse, Weizenkeime, Sojabohnensprossen, Brokkoli, Spargel und Erdnüsse
Eiweiß	10 g/Tag	tierisches Eiweiß in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten; Pflanzliches Eiweiß in Hülsenfrüchten, Getreide, Kartoffeln, Nüssen und Hefe
Vitamin B6	58 %	Getreide, Vollkornbrot, Fleisch, Seefisch, Kartoffeln, Karfiol, Milch, Birnen und Bananen
Eisen	100 %	Fisch, Fleisch, alle roten Gemüsesorten wie zum Beispiel rote Rüben
Vitamin A	35 % ab 4. Monat	Milch, Sahne, Käse, Butter, Karotten, Spinat, Grünkohl, Paprika, Tomaten und Aprikosen; Problematisch: zu viel Vitamin A – deshalb keine Leber essen und keine Nahrungsergänzungsmittel, die Vitamin A enthalten! (Kann beim Kind zu Wachstumsstörungen, Leberschädigungen und Augenschäden führen!)
Vitamin C	10 %	in allen Obst – und Gemüsesorten; v. a. in Südfrüchten, Johannisbeeren, roter Paprika
ungesättigte Fettsäuren DHA-Zufuhr	200 mg/Tag	Seefisch

Ruf doch einer die Feuerwehr, meine Mami verbrennt! Ich weiß nicht, was in sie gefahren ist, jedenfalls ist sie mit Freundinnen weggefahren, eine Tour ohne Männer, wie sie sagte. Mich hat sie natürlich mitgenommen. Das war aus meiner Sicht ein Fehler, denn wenn sie mit ihren Freundinnen zusammen ist, vergisst sie alles, auch mich. Am ersten Abend gingen die Mädels in die Diskothek. Das ist was, wo laute Schläge an mein Ohr meine Mami und mich vom Schlafen abhalten.

Irgendwann hatte Mami wohl von Apfelschorle endgültig genug, denn süßlich klebriges Zeug sprudelte durch die Nabelschnur, ich fiel in Spiralen und stieß immer wieder mit mir selbst zusammen. Und dann kam der Nebel: Rauchschwaden verdüsterten mein bis dahin so frohes Leben. Mami rauchte! Ich suchte den Alarmknopf. »Mami, mach was, aber lass das, was du gerade machst!« Als ich wieder zu mir kam, kam auch meine Mami wieder zu sich. Nie mehr wollte sie die Halbzeit einer Schwangerschaft so feiern – brauchen wir auch nicht, denn eine weitere Halbzeit würde es so nicht geben.



4. Genussmittel – Wirklich ein Genuss?

Leider werden im Alltag der schwangeren und stillenden Frau nach wie vor die Auswirkungen von Nikotin-, Alkohol- und Koffeinkonsum beträchtlich unterschätzt.

Rauchen

Schwangere sollten auf Zigaretten ganz verzichten. werdende Mütter, die weiter rauchen, setzen die Gesundheit ihres ungeborenen Kindes aufs Spiel: Viele Babys von Raucherinnen kommen zu früh, deshalb zu schwach und zu leicht auf die Welt und sind



in den ersten Lebensjahren anfälliger für Erkrankungen der Atemwege. Es gibt auch Anhaltspunkte dafür, dass Babys von stark rauchenden Müttern häufiger mit Herzschäden oder Missbildungen am Gaumen zur Welt kommen. Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft stark geraucht haben, zeigen nach der Geburt regelrechte »Entzugserscheinungen«. Sie sind unruhig und schreien häufiger. Außerdem steigt mit dem Rauchen das Risiko einer Fehlgeburt oder Frühgeburt. ÄrztInnen raten deshalb, das Rauchen in der Schwangerschaft ganz aufzugeben. Noch besser wäre es, wenn Frauen bereits die Zigaretten aufgeben, wenn sie in absehbarer Zeit eine Schwangerschaft planen.

Alkohol

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist eine der Hauptursachen für Fehlbildungen beim Kind. Der Alkohol gelangt über den Mutterkuchen zum Ungeborenen und schädigt die kindlichen Zellen. Da die Leber noch nicht vollständig ausgebildet ist, kann sie den Alkohol nicht so effektiv abbauen wie das erwachsene Organ. Der Alkohol sammelt sich, die negative Wirkung auf den Organismus wird verstärkt.

Alkohol ist auch eine Ursache für Fehlgeburten, ein zu niedriges Geburtsgewicht und für die Unterentwicklung des Babys.

Besonders gefährlich ist der Alkoholkonsum in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten. Da man bis heute nicht weiß, ab welcher Menge Alkohol für das Baby schädlich ist, sollten werdende Mütter auf Nummer sicher gehen und auf das »Gläschen in Ehren« verzichten.

Koffein

Auch von zu hohem Kaffeeconsum wird Schwangeren abgeraten, weil eine tägliche Aufnahme von mehr als 600 mg Koffein die Abortrate erhöhen und einen Anstieg von Frühgeburten verursachen dürfte. Starke Kaffeetrinker nehmen übrigens pro Tag bis zu drei Gramm Koffein zu sich. In der Schwangerschaft sollten Frauen daher täglich nicht mehr als 200 mg

Koffein konsumieren, das entspricht etwa 2 bis 3 Tassen Kaffee.

Achtung: Nicht nur Kaffee enthält Koffein, sondern z. B. auch in Cola ist Koffein enthalten!

Sicher ist, dass Koffein den Herzschlag und den Stoffwechsel des Babys erhöht. Das Koffein bleibt sehr lange im Blut des Babys, dadurch wird das Stresshormon Adrenalin erhöht. Das Baby wird unruhig und nervös und beginnt sich heftig zu bewegen. Außerdem schwemmt Koffein Eisen und Kalzium aus dem Körper.

Darum eine Empfehlung an die zukünftigen Mamis: Ersetzen Sie den geliebten Frühstückskaffee für die nächste Zeit durch einen koffeinfreien Kaffee oder besser durch einen frisch gepressten Fruchtsaft – Ihr Baby wird es Ihnen danken!



Was ist das? Meine Mami quält sich, sie hat Sodbrennen. Wegen mir, weil ich auf ihrem Magen liege. Mami, das tut mir echt leid, mach mich auch ganz klein und schieb mich nach hinten. Davon bekommt sie allerdings Rückenschmerzen, weil ich dann auf ihrem Kreuzbein liege. Na gut, schieb mich ein bisschen nach vorne, doch dann muss Mami ständig aufs Klo. Schieb ich mich dagegen nach unten, dann ist da auch was im Weg, und Mami muss Joghurt mit stau-biger Weizenkleie essen...



5. Unangenehme Begleiterscheinungen

Im Laufe der Schwangerschaft kommt es immer wieder zu unangenehmen, aber bis zu einem bestimmten Grad durchaus normalen körperlichen Beschwerden.

Übelkeit und Erbrechen

Viele Frauen leiden besonders am Anfang der Schwangerschaft unter Übelkeit und Erbrechen. Diese Beschwerden sind auf die hormonelle Umstellung des Stoffwechsels zurückzuführen. Sie verschwinden

meistens nach ein paar Wochen. Leider gibt es kein Patentrezept, das hier Abhilfe schafft. Viele Frauen finden selbst heraus, was ihnen in dieser Zeit eine Erleichterung bringt. Ausreichend Flüssigkeit, so z. B. morgens im Bett vor dem Aufstehen etwas zu trinken, immer wieder etwas Zwieback zu knabbern, kleine Mahlzeiten zu essen usw. Darüber hinaus wäre eine ruhige und stressfreie Umgebung sicher von Vorteil, um dieser Zeit entgegen zu wirken.

Tipp: Sonnenblumenkerne kauen, kandierten Ingwer essen und auch Akupunktur wirkt gut gegen Übelkeit und Erbrechen!

Falls sich keine Besserung einstellt, sollten Sie eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen.

Verstopfung

Ballaststoffe sorgen als Darmpolizei bei der Verdauung für Ordnung. Durch die hormonelle Umstellung werden Sie wahrscheinlich seltener Stuhlgang haben als vor der Schwangerschaft. Durch die Einnahme von Eisenpräparaten wird diese Neigung noch verstärkt.

Ballaststoffe sind vor allem in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst enthalten. Wichtig ist dabei auch die Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr auf mindestens 2 ½ Liter pro Tag. Nur dann können die Ballaststoffe richtig aufquellen und ihre Arbeit verrichten.

Auch ausreichende Bewegung bringt den Darm in

Schwung. Auf Abführmittel ohne ärztliche Anweisung muss unbedingt verzichtet werden!

Tipp: *Da vor allem Weizenkleie, Dörpflaumen, in Wasser aufgequollener Leinsamen, frische Birnen etc. leicht abführend wirken, sollte man diese Produkte in seinen Menüplan einbauen! Auf stopfende Produkte wie Schokolade, Schwarztee und Bananen ist zu verzichten!*

Sodbrennen

Darunter leiden Schwangere häufig. Die inneren Organe der Mutter verschieben sich nach oben – manchmal gelangt Magensäure in die Speiseröhre. Werdende Mütter sollten vorbeugen, indem sie auf stark gewürzte oder frittierte Speisen, Hefe – und Schmalzgebäck sowie Kaffee verzichten. Dann wird weniger Magensäure produziert.

Ein Glas Milch vor dem Schlafengehen neutralisiert die Magensäure für die Nacht. Nach dem Essen sollte man sich nicht gleich hinlegen, und es ist sinnvoll, den Oberkörper in der Nacht erhöht zu lagern. Auch das Kauen von Mandeln, Nüssen, Haferflocken oder mittelscharfer Senf hilft in vielen Fällen.

Versuchen Sie Eibischwurzeltee: Kalt alt ansetzen, dann kurz aufkochen, 10 min. ziehen lassen, abseihen und trinken. Meiden sollte man starke Gewürze, frittierte Speisen, Kaffee und Süßigkeiten.



Ödeme

Schwellungen der Füße, manchmal auch der Hände, sind in der Schwangerschaft nichts Ungewöhnliches. Der Verzehr von Salatgurken, gekochten Kartoffeln mit der Schale, viel Trinken etc. wirkt entwässernd. Überschüssige Flüssigkeitsansammlungen werden ausgeschwemmt. Sollten diese Hausmittel keine Wirkung erzielen, muss eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden.

Krämpfe

Viele Frauen leiden in der Schwangerschaft an Krampfanfällen insbesondere in den Waden und Füßen. Vorbeugend wirkt eine magnesium – und kalziumreiche Ernährung beispielsweise mit Nüssen,



Bananen, getrocknete Aprikosen oder Spinat. Auch Wechselduschen und Füße hochlagern kann entgegen wirken.

Karies

Das vermehrte Auftreten von Karies kommt in der Schwangerschaft häufig vor. Die Ursache liegt in der Regel in einer zu geringen Aufnahme von Kalzium. Dann bedient sich der Körper in den natürlichen Kalziumspeichern des Körpers. Das sind die Knochen und die Zähne. Deshalb sollte man speziell in dieser Zeit auf eine genügende Zufuhr von Kalzium achten. Besonders geeignet sind Milch und Milchprodukte, um den Bedarf zu decken.

Wenig Süßes essen, denn das fördert die Bildung von Karies. 3 Mal täglich Zähneputzen ist jetzt besonders wichtig.

Müdigkeit

Kaffee und Schwarztee sollte man nicht zu häufig zu sich nehmen, denn diese Lebensmittel schwemmen das Spurenelement Eisen aus. Regelmäßiger Schlaf, erfrischende Getränke, Kräutertees, Vitaldrink• (siehe Rezepte), Zitronenmelisse, Rosmarin und frisches Obst und Gemüse sind echte Muntermacher.

Hämorrhoiden

Weitere unangenehme Begleiterscheinungen in der Schwangerschaft sind Hämorrhoiden. Auf weichen Stuhl sollte unbedingt geachtet werden. Unterstützend wirken Traubensaft und die tägliche Einnahme von einem Teelöffel Sonnenblumenöl.

Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft ist nicht nur für die ungestörte Entwicklung des Kindes wichtig. Sie soll auch helfen, sich während der Schwangerschaft fit zu fühlen und mit guten Kraftreserven in die Geburt zu gehen.

Stille BHs und laute BHs – das scheint was Wichtiges zu sein. Jedenfalls hat Mami heute ausführlich über ihren Brustumfang geplaudert. Anfangs hörte Papi sehr angeregt zu und wollte wohl auch selbst mal messen, doch dann wurde er sehr still, als es um Still-BHs ging. Was sie wohl bewirken? Dass Papis still werden? Dass die Brust stillhält oder ich still bin? Da wusste ich noch nicht, dass die Sache mit dem Stillen uns beiden noch viel Freude machen wird – Mami kann essen was sie will, und ich trinke wieder alles weg. Klasse Diät, nicht?



Stillzeit



6. Gut essen in der Stillzeit

Stillen ist nicht nur die natürlichste, sondern gleichzeitig auch die gesündeste Ernährung für Ihr Kind. Die Milch einer Mutter hat eine einzigartige Zusammensetzung, die genau auf das eigene Baby abgestimmt ist. Darüber hinaus enthält die Muttermilch eine Reihe von Abwehrstoffen gegen Krankheitserreger und Proteine, die zur Gesundheit eines Kindes entscheidend beitragen. Ausreichend Ruhe und Schlaf sind die erste Voraussetzung für eine glückliche Stillbeziehung. Aber auch die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die produzierte Milch.

Schon während der Schwangerschaft braucht der Körper mehr Nährstoffe als zuvor. Wenn Sie stillen, erhöht sich der Bedarf weiter. Der Körper bildet ca. 800 bis 1.000 ml Milch pro Tag. Trotz der Reserven, die während der Schwangerschaft angelegt wurden, erhöht sich der tägliche Bedarf gegenüber dem »Normalzustand« um ca. 650 kcal.

Ausgesprochene Mangelerscheinungen sind bei voll gestillten Babys sehr selten. Doch die Muttermilch spiegelt die mütterliche Ernährungssituation wieder. Wer also in der Stillzeit »hungert«, kann auch sein Baby nicht mehr ausreichend versorgen. Insgesamt wird durch Stillen der Körper schneller wieder straff, auch wenn man nicht sofort abnimmt.

Sie sollten gut und etwas reichlicher als sonst essen

Bauen Sie in Ihren Speiseplan viel Getreide ein (am besten Vollkorn). Die enthaltenen B-Vitamine unterstützen die Nerven und die Verdauung und wirken sich positiv auf die Milchbildung aus.

Viel Gemüse essen! Kartoffeln sind wegen ihrer guten Verträglichkeit besonders geeignet. Milchprodukte tun der Knochendichte und dem Zahnerhalt gut. Regelmäßige kleine Fleischportionen sind vor allem für Ihre Versorgung gut, denn durch Eisenmangel ist man sehr schnell erschöpft. Ein bis zwei Mal in der Woche eine Portion

Seefisch rundet die Sache ab. Auch ein kleines Plus bei den Fetten ist erwünscht! Decken Sie den Bedarf am besten über hochwertige pflanzliche Öle und Nüsse.

Nicht nur Kalorien und Nährstoffe werden über die Milch abgegeben, sondern natürlich auch Flüssigkeit. Täglich sollten ca. 3 Liter Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte getrunken werden. Achtung bei Salbei- und Pfefferminztee – sie mindern die Milchbildung!

Nicht jede kindliche Blähung hat mit Ihrer Ernährung zu tun!

Alle Kinder sind unterschiedlich empfindlich. Manche vertragen es sogar gut, wenn die Mutter Kraut oder Hülsenfrüchte isst, andere sprechen auf jede einzelne Orange an.

Dazu gehören vor allem Kohlensäure, große Mengen an Trinkmilch, Hülsenfrüchte, roher Zwiebel, Kohlarten und Zitrusfrüchte.

Kochen muss schnell gehen ...

... da Sie wahrscheinlich viel Zeit mit Ihrem Baby verbringen wollen. Die Wok-Pfanne hat sich hier als perfektes Utensil erwiesen. Die Zutaten richten sich ganz nach Ihrem Bedarf und Geschmack, alles wird im gleichen Topf zubereitet und ist in kürzester Zeit fertig.



7. Liebe geht durch den Magen...

Um Ihnen den Alltag zu erleichtern, haben wir schmackhafte Rezepte zusammengestellt, die nicht nur vollwertig und gesund, sondern auch „ruck-zuck“ zubereitet sind ...

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!



Vitaldrink

1/8 l Rote-Beete-Saft, 1/8 l Karottensaft, Saft einer Orange und 1 TL Weizenkeimöl.

Diesen »Muntermacher-Drink« über den ganzen Tag verteilt eine Woche lang genießen!

Polardorsch in Folie mit Salzkartoffeln und ZucchiniGemüse

Kartoffeln kochen. Tiefgekühlten Fisch in Folie mit Gewürzen, 1 bis 2 Tomatenscheiben, 1 TL Olivenöl, 1/2 TL Zitronensaft einpacken und im Backrohr auf 200° C Heißluft ca. 1/2 Stunde backen lassen. Zucchini in Scheiben schneiden, dünsten und würzen.

Toast Hawaii

Vollkorntoastbrot mit magerem Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Käse belegen. Im Backrohr oder Toaster zubereiten. Dazu passt hervorragend ein grüner Salat mit Joghurtdressing.

Natureis mit Thunfisch und Fenchel

Eine Tasse Reis kochen. Fenchelknolle in kleine Stückchen schneiden und in Olivenöl (nicht zu heiß) dünsten. 1 Dose Thunfisch natur und den gekochten Reis zum Fenchel mischen. Mit Curry nach Geschmack würzen und evt. mit etwas Wasser aufgießen.

Spaghetti Bolognese

Vielleicht testen Sie für dieses Rezept einmal Vollkornspaghetti?

Für die Sauce: fein gehackte Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen, mit Tomatenmark und Rindsfaschiereten anrösten. 100 g fein geraspelte Karotten dazu geben. Ca. 300 ml passierte Tomaten beimeschen. Das Ganze mit Kräutersalz, Majoran und Petersilie würzen und ca. 1 Stunde auf kleiner Stufe köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Guten Appetit!

Wir möchten betonen, dass der gesunde Körper einer Frau ausreichend Signale sendet und mitteilt, was ihm gut tut und was er im Moment benötigt. Wir können keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit erheben. Bestimmt führen mehrere Wege zum Ziel. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie unterstützen, Ihren eigenen Weg zu finden, um sich und Ihr Neugeborenes bestmöglich zu versorgen.

Literaturliste:

- Gesund und richtig ernährt von Anfang an! Ratgeber des Forum Ernährung Heute, Wien 2002.
- DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr Verlag Umschau, Frankfurt am Main, 2003.
- Ingeborg Hanreich, Essen und Trinken Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit VIH Verlag, 2006.
- Ingeborg Hanreich, Essen und Trinken im Säuglingsalter VIH Verlag, 2004.
- Mathilde Kersting, Schwangerschaft und Stillzeit Empfehlungen für die Ernährung von Mutter und Kind AID Infodienst, 2003.
- Elmadfa Ibrahim, Ernährungslehre UTB Verlag, 2003.

IMPRESSUM

Herausgeber und f.d.l.v.: Univ.-Prof. Dr. Christian Marth
Autorinnen: Im Rahmen der Prüfungsarbeit zur »Diätetik und Ernährungslehre mit besonderer Berücksichtigung auf Schwangerschaft und Stillzeit« erstellt von den Hebammenstudentinnen Brigitte Unger, Elisabeth Gewessler, Melanie Bendler, Sabrina Haudum, Ursula Oblasser unter der Leitung von Mag^a Dr.ⁱⁿ Birgit Wild, Ernährungswissenschaftlerin und Dipl.-Heb. Angelika Heichlinger, IBCLC.
6020 Innsbruck, Anichstraße 35, Telefon +43 50 504-230 51
lki.fr.klinikleitung@tirol-kliniken.at, www.frauenklinik.at
© Fotos: www.fotolia.de
Gestaltung & Herstellung: Druck-Management LKI, dtp.service@tirol-kliniken.at
Aktualisierte Ausgabe: November 2015



Für mich war es jedenfalls großartig, so ein herrliches Bauchhaus beziehen zu dürfen. Für meine Eltern hat es sich letztlich als eine weise Einrichtung der Natur erwiesen, dass die Wohndauer auf neun Monate beschränkt ist. Während dieser Zeit sind mir nicht nur meine Omis und Opas ans Herz gewachsen, sondern auch so manche andere Menschen, die sich regelmäßig um den guten Zustand meines Bauchhauses gekümmert haben. Dass alles auch ein Ende hat, mochte ich erst gar nicht glauben, aber dann war dieses Ende der Beginn einer neuen großartigen Zeit – der Entdeckung der Welt!

Michael Samuel Simon Mehmed Monika Lynette Lena Matteo Phillipp Sara
 Nuray Dario Ruth Helga Lucia Paul Celina Franz Emma Peter Rubi Georg
 Antonia Patrik Enderson Sigrid Joseph Fabian Laurin Kristijan Yusuf Nelly Shalil
 Thomas Kevin Anastasia Merlin Eva Viktoria Heinz Raphael Anja Katharina
 Pia Tamara Manfred Josef Clea Toni Paula Justine Viktor Pamela Emeli
 Gusta Oskar Meriem Helena Daisy Janos Valentina Zita Hans Arianna Jens
 Alma Lukas Nick Esra Julian Gudrun Livia Serafin Nora Raquel Nuray Pasqual Kresz

Univ.-Klinik für

Gynäkologie und Geburtshilfe

6020 Innsbruck · Anichstraße 35
 Telefon +43 50 504-DW (aus dem
 österreichischem Festnetz zum Ortstarif)
 Telefax +43 50 504-230 55
lki.fr.klinikleitung@tirol-kliniken.at
www.frauenklinik.at

Schwangeren-Sprechstunde

Telefon +43 50 504-247 89
lki.fr.schwangerenambulanz@tirol-kliniken.at
 Ambulanzzeiten Mo – Fr 8.00 – 15.30 Uhr
 nur mit Terminvereinbarung
 Akutfälle ohne Termin
 Ort: FKK-Gebäude, Haus 3, 2. Stock, Zi. 34

Hebammen-Sprechstunde

Telefon +43 50 504-232 40
lki.fr.hebammenambulanz@tirol-kliniken.at
 Ambulanzzeiten Mo – Fr 8.00 – 15.30 Uhr
 nur mit Terminvereinbarung
 Akutfälle ohne Termin
 Ort: FKK-Gebäude, Haus 3, 2. Stock, Zi. 123

Kreißsaal und Geburtshilfe-Station

Telefon +43 50 504-231 04
lki.fr.entbindung@tirol-kliniken.at
 0.00 – 24.00 Uhr erreichbar
 Ort: FKK-Gebäude, Haus 3, 2. Stock
 Kreißsaal-Führung: jeden Mo + Do 15.00 Uhr

Mutter-Kind-Station

Telefon +43 50 504-241 30
lki.fr.muki@tirol-kliniken.at
 Besuchszeiten: tgl. 14.00 – 16.00 Uhr
 Väter: 9.00 – 21.00 Uhr
 Ort: FKK-Gebäude, Haus 3, 5. Stock

Still-Sprechstunde

Telefon +43 50 504-821 51
lki.fr.stillambulanz@tirol-kliniken.at
 Termine nach tel. Vereinbarung
 Tel. Information/Auskunft jederzeit
 Ort: FKK-Gebäude, Haus 3, 5. Stock