

SCHWANGERSCHAFT

Bücher über die Schwangerschaft gibt es genug, die Grundregeln kennt auch jede, darum werde ich nicht lange darüber sprechen. Thema dieses Infoblattes ist hauptsächlich die Ernährung in der Schwangerschaft, welche besondere Aufmerksamkeit erfordert. Trotzdem möchte ich die wichtigsten Grundregeln kurz wiederholen, für den Fall, dass die eine oder andere Deiner Aufmerksamkeit entgangen ist.

-Ruhe und Erholung sind wichtig, Überanstrengung kann schädlich sein. Springen, Reiten usw. sind nicht angebracht.

-Die Plazenta filtert Dein Blut, aber es gibt Stoffe, welche trotzdem durchkommen und dem Kind schaden: Alkohol, Zigaretten, alle Arten von psychoaktiven Substanzen, wobei Amphetamin und LSD am schlimmsten sind, Heroin und Methadon folgen am 2. Platz, Alkohol am 3. und dann Nikotin. Hanf scheint keine direkte schädliche Wirkung zu haben, das Rauchen allgemein ist aber kontraindiziert, weil es Sauerstoffmangel verursacht.

-Auch einige Pflanzen sind in der Schwangerschaft kontraindiziert, ihre Wirkung ist allerdings nicht so schädlich wie die obengenannten Stoffe. Diese sind: Kaffee, Schwarztee, Wermut, Enzian, Ingwer, Kurkuma, Rhabarber, Meerrettich, Petersilie, Mohn, Wacholder, Kamille, Estragon, Zimt, Orangenschale, Zitronenschale.

-Ausserdem schädlich sind: zu laute Musik über 100 Db, Röntgenstrahlen, unkontrolliertes Diabetes, Depressionen.

ERNÄHRUNG

In der Schwangerschaft verändert sich unser Körper und auch sein Nährstoffbedarf. Man muss nicht zwingend für 2 essen, aber schon mehr als sonst, und einige Nährstoffe werden mehr gebraucht als andere.

Kalorien allgemein: Man braucht am Anfang etwa 200-300 Kcal mehr, mit Fortschreiten der Schwangerschaft immer mehr und dann noch mehr während des Stillens. Eine Gewichtszunahme von 9 bis 18 Kg ist normal, weniger ist nicht gesund für das Kind, mehr kann für die Mutter nicht ideal sein.

Die Qualität des Essens ist sehr wichtig: biologische Lebensmittel sind das Einzige, was in der Schwangerschaft für das Kind gesund ist. Toxine, welche in den nicht-bio Lebensmitteln enthalten sind, lagern sich sonst im Körper der Mutter ab und gelangen während des Stillens alle in den Säugling. Ausserdem enthalten biologische Lebensmittel mehr Vitalstoffe. Immer frisch zubereiten, aus naturbelassenen Grundnahrungsmitteln wie Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten, Nüsse, Samen, Eier und Tofu.

Diese Tabelle fasst den erhöhten Bedarf der verschiedenen Mikronährstoffe zusammen. Was nicht in der Tabelle vorkommt, bleibt wie vor der Schwangerschaft:

Energie (Kcal)	+ 10%	Vitamin B1	+ 20%
Proteine	+ 23%	Vitamin B2	+ 25%
Wasser	+ 5%	Vitamin B6	+ 58%
Folsäure	+ 50%	Jod	+ 15%
Vitamin C	+ 10%	Zink	+ 43%
Vitamin A	+ 38%	Eisen	+ 100%
Vitamin E	+ 8%	Vitamin B12	+ 17%
Niacin	+ 15%	Phosphor	+ 14%

Gewisse Mikronährstoffe können kritisch werden (in Gelb). **Eisen** zum Beispiel ist für die Bildung von roten Blutkörperchen notwendig und dessen Mangel hemmt den Wachstum aller Organe. **B Vitamine** sind auch sehr wichtig, sowie **Zink**. Genau dieselben Mikronährstoffe sind auch bei nichtschwangeren oft mangelhaft, besonders bei Vegan lebenden. Trotzdem rate ich zu einer vorwiegend pflanzlichen Ernährung, weil die Schäden der tierischen Lebensmittel zu gravierend sind. Die Ernährung muss jedoch gut ausgewogen sein.

Die Ernährung in der Schwangerschaft muss reich an Hülsenfrüchten sein, um **Proteine, B6, B2, Eisen und Zink** einzunehmen. Zu den Hülsenfrüchten sollte man immer wertvolles Vollkorngetreide essen, nicht Weizen und Dinkel, sondern Quinoa, Mais, Hirse, Buchweizen, Hafer, Roggen und Gerste, auch diese für **Zink** und für **B1**, sowie den Hülsenfrüchten ergänzende **Aminosäuren**. Grünes Gemüse enthält **Folsäure**, dessen Bedarf sehr erhöht ist, weil sie für die Zellbildung zuständig ist. **Vitamin B12** ist auch für die DNA-Bildung zuständig und muss bei Veganern immer ergänzt werden, am besten als Methylcobalamin, nicht Cyanocobalamin. Auch alle andere Gemüsesorten sind wichtig, weil sie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Karottensaft enthält viel **Vitamin A** und ist ein gutes Schwangerschaftsgetränk. **Vitamin C** ist in vielen Gemüsen und Früchten enthalten.

Eier können die pflanzliche Ernährung ergänzen, sie enthalten alles, was das Kind braucht (**B, E und A Vitamine, Eisen, Zink, Phosphor** usw.), müssen aber immer gekocht verzehrt werden, nicht roh. Nüsse, Kerne und Samen kann man auch reichlich essen, sie enthalten **Zink, Magnesium, Kalzium, Phosphor, B und E Vitamine und andere Spurenelemente**. Paranüsse und Sesam enthalten auch **Selen**, welches selten ist. **Jod** findet man in der Schweiz nur in Algen, Meeresfisch und jodiertem Salz.

Zu den Mahlzeiten sollte man immer auch etwas Saures essen/trinken, um pflanzliches Eisen besser aufzunehmen, wie zum Beispiel Wasser mit Zitrone oder eine Frucht.

Milchprodukte braucht es keine. Falls sie gut vertragen werden, kann man sie in der Schwangerschaft schon essen, aber nur in kleinen Mengen und auf keinen Fall jeden Tag. Der **Kalzium**bedarf kann gut mit Mandelmilch und Sojamilch, Wasser und Gemüse gedeckt werden, noch besser ist es, wenn die

Pflanzenmilch mit Kalzium angereichert ist. Sonst empfehle ich Kalzium als Nahrungsergänzung einzunehmen. Sehr wichtig für die Kalziumaufnahme ist **Vitamin D**.

Achtung: Milchprodukte und Fleisch können Lysteriose und Toxoplasmose verursachen, diese Bakterien sind in der Schwangerschaft gefährlich.

Fisch ist gar nicht empfohlen, um das Kind vor Schwermetallen zu schützen. Die im Fisch enthaltenen Schwermetalle geraten in die Muttermilch und können im Gehirn des Kindes Schäden wie zum Beispiel Autismus verursachen.

Generell kann man meine Ernährungspyramide als Grundlage nehmen, die obengenannten Lebensmittel besonders fördern und auf genug Eiweiss achten. Bei jeder Mahlzeit sollte man 2-3 Proteinquellen essen wie Hülsenfrüchte, Tofu oder Sojaprodukte, Nüsse und Samen, Eier, vegane Fleischersatzprodukte, ab und zu etwas rotes Fleisch, wenn man will. Und immer dazu Vollkorngetreide und reichlich Gemüse.

Schliesslich sollte man genug trinken. Während der Schwangerschaft beträgt der Wasserbedarf 3.3 - 3.5 ml pro Kg Körpergewicht, zum Beispiel eine 60 Kg schwere Frau muss mindestens 2 Liter trinken, bei 70 Kg sind es 2.5 Liter, in Sommer mehr.

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Es gibt Multivitamin Präparate, welche speziell für die Schwangerschaft entwickelt worden sind. Ich empfehle, diese zu nehmen, und dabei zu kontrollieren, dass sie mindestens 15 mg Eisen, 10-15 mg Zink, 150-400 mg Magnesium, 300-800 mg Kalzium, 800-900 mg Folsäure, Jod, B Vitamine und wenig A Vitamin (zuviel kann Schäden verursachen) enthalten.

Vitamin B 12 muss bei Veganerinnen und Vegetarierinnen separat als hochdosiertes Methylcobalamin eingenommen werden.

Ausserdem sind Omega 3 Fettsäuren sehr wichtig, vor allem DHA, für die Gehirn und Augenentwicklung des Fötus.

Vitamin D3 sollte man auch dazu nehmen, 2000 UI pro Tag, ausser im Sommer, falls man genügend direkten Sonnenstrahlen ausgesetzt ist.

KRÄUTERTEES

Brennnesseln sind in der Schwangerschaft eine grosse Hilfe, sie enthalten viel Eisen und geben Kraft. Man sollte sie 7-10 Minuten lang köcheln lassen, damit sich das Eisen löst, und dann für eine bessere Eisenaufnahme den Tee mit Zitronensaft verfeinern.

Nützlich sind auch Verdauungsfördernde Kräuter, besonders am Ende der Schwangerschaft. Achtung: Kontraindiziert Pflanzen meiden (siehe oben)

STILLEN

Während des Stillens ist der Körper der Frau noch stärker beansprucht. Man sollte so lange wie möglich stillen (8-12 Monate), darum sollte man sich auch gut mit Nährstoffen decken.

Energie (Kcal)	+ 26%	Vitamin B1	+ 40%
Protein	+ 34%	Vitamin B2	+ 33%
Wasser	+ 20%	Vitamin B6	+ 58%
Folsäure	+ 50%	Jod	+ 30%
Vitamin C	+ 50%	Zink	+ 57%
Vitamin A	+ 89%	Eisen	+ 33%
Vitamin E	+ 8%	Vitamin B12	+ 17%
Niacin	+ 15%	Phosphor	+ 14%

Wie man sieht, gibt es jetzt mehr kritische Mikronährstoffe als in der Schwangerschaft. Sicher muss die stillende Frau ruhen, jede Anstrengung vermeiden und viel essen.

Generell gelten die gleichen Ernährungsempfehlungen wie in der Schwangerschaft, nur muss jetzt der Bedarf an Eiweiss und Mikronährstoffen gut berechnet werden, vielleicht mit Hilfe von Apps oder Webseiten, zum Beispiel Chronometer.com.

Zu meiden sind jetzt neu auch saure Lebensmittel, weil sie die Milchproduktion hemmen. Auch Kaffee, Schwarztee, Alkohol und Kohlensäurehaltige Getränke sind zu meiden.

Basische Lebensmittel hingegen fördern die Milchproduktion: Hafer, Pflanzenmilch, Gerste, Hirse, Linsen, Karotten, Blumenkohl, Mandeln, Gemüse allgemein und natürliche Süssungsmittel (Dörrfrüchte, Datteln, Palmzucker usw)

Frau sollte jetzt sehr viel trinken, das ist das wichtigste: vor und nach jedem Stillen eine Tasse Stilltee oder Wasser. Der Wasserbedarf steigt hier um 20% mehr, eine 65 Kg schwere Frau muss mindestens 2.3 Liter trinken, lieber mehr und im Sommer sicher mehr. Je mehr man trinkt, desto mehr Milch hat man. Die besten Getränke sind Stilltee, aus Fenchel, Anis, Kümmel, Brennessel, aber auch andere Kräutertees. Zu meiden sind Minze und Salbei, sie hemmen die Milchproduktion.

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Dieselben Empfehlungen wie für die Schwangerschaft gelten auch für die Stillzeit. Nur das Eisen ist jetzt nicht mehr nötig, aber es schadet nicht, ausser man bekommt davon Verstopfung. Folsäure, Vitamin A, C, B, Zink und Magnesium sind noch die wichtigsten. Dazu B12 für Veganerinnen und Vegetarierinnen. Bei den Omega 3 kann man jetzt zu einem Kombi Präparat wechseln, mit DHA und EPA.