

Inhalt

	Einleitung	7
1	Das Beste für Mutter und Kind	9
	Herzlichen Glückwunsch!	10
	Schön entspannt	11
	Rundum beweglich	13
	Frisch und abwechslungsreich	16
2	Jetzt darf's ein bisschen mehr sein	19
	Ganz natürlich: ein paar Pfunde mehr	20
	Gewichtsverlauf	20
	Übergewicht	23
	Untergewicht	23
	Gewichtsverteilung	24
	Energiebedarf in der Schwangerschaft	25
	Essen für zwei?	26
	Energiebedarf in der Stillzeit	27
3	Qualität statt Quantität	29
	Nährstoffdichte	30
	Nährstoffkunde – in aller Kürze	31
	Wasser	31
	Eiweiß	32
	Fett	33
	Kohlenhydrate	35
	Ballaststoffe	37
	Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	37
	Wichtige Nährstoffe in der Schwangerschaft	38
	Vitamin A	38
	Folsäure	39
	Kalzium	40
	Magnesium	41
	Eisen	41
	Jod	42

	Nahrungsergänzungsmittel	44
	Für Vegetarierinnen	45
4	Frisch, vielfältig, fettarm	47
	Die Lebensmittelpyramide	48
	Getränke	50
	Vitamincocktail	51
	Müsli, Nudeln und Co.	52
	Milch und Milchprodukte	54
	Fleisch, Fisch und Co.	56
	Fett: Die Menge macht's	57
	Naschen mit Genuss	58
	Alkohol und Nikotin	59
5	Schwangerschaftsprobleme? Das hilft!	61
	„Schwangerschaftswehwehchen“	62
	Übelkeit	62
	Heißhunger und Essgelüste	63
	Sodbrennen	64
	Verstopfung	65
	Hämorrhiden	66
	Wassereinlagerungen (Ödeme)	66
	Wadenkrämpfe	67
	Krampfadern	68
	Schlafschwierigkeiten	68
	Schwangerschaftsdiabetes	69
	Risikogruppen	70
	Diagnose des Schwangerschaftsdiabetes	70
	Behandlung der Schwangerschaftsdiabetes	71
6	Stillen – das Beste für Ihr Baby	73
	Stillen oder nicht?	74
	Das passiert in Ihrem Körper	75
	Die Brust – ein hochsensibles System	75
	Das erste Anlegen	76
	Die Vormilch	77

Der Milcheinschuss	78
Stillalltag	79
Alles im Griff	79
So klappt's	80
Abpumpen: ein Quäntchen Unabhängigkeit	81
Wie viel sollen Babys trinken?	83
Probleme beim Stillen?	84
Wunde Brustwarzen	85
Milchstau und Brustentzündung	85
Abstillen	86
Ernährungstipps für die Stillzeit	87
Blähungen und Wundsein?	88
Alkohol und Zigaretten?	89
Probleme mit der Figur?	89
Babynahrung aus der Flasche	90
Das Einmaleins der Säuglingsernährung	90
Der Umgang mit dem Fläschchen	91
Empfehlungen für allergiegefährdete Säuglinge	92

7

Zeit für Brei	95
Der richtige Zeitpunkt	96
Übung macht den Meister	96
Getränke nicht vergessen	97
Der richtige Brei	98
Der erste Brei	99
Der zweite Brei	101
Der dritte Brei	102
Kaufen oder selber kochen?	103
Richtig essen wie die Großen	104
Essen am Tisch	105
Die richtige Kost für allergiegefährdete Babys	106
Weniger ist mehr	107
Das richtige Gewicht	108
Ernährungsplan für das erste Lebensjahr	109

8	Gesund & lecker Rezepte für jeden Tag	111
	Einführung	112
	Frühstück – Fit für den Tag	114
	Mittagessen – Einmal am Tag etwas Warmes	122
	Abendessen – Leicht und abwechslungsreich	142
	Snacks – Power für Zwischendurch	152
	Getränke – Erfrischend anders	164
	Anhang	168

Frisch und abwechslungsreich

Noch wichtiger als Bewegung und Entspannung ist für das Wohlbefinden von Mutter und Kind die Ernährung. Positiv dabei: Keinen anderen Bereich können Schwangere so aktiv und selbstverantwortlich mitbestimmen.

Sie ernähren sich frisch und vielseitig? Sind nicht über- oder untergewichtig und haben keine Stoffwechselerkrankung? Dann müssen Sie während der Schwangerschaft kaum etwas in Sachen Ernährung umstellen. Denn mit wenigen Ausnahmen gelten für werdende Mütter dieselben Lebensmittelempfehlungen wie für Nichtschwangere. Auf Ihrem Speiseplan sollten viel frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln, Getreideerzeugnisse sowie fettarme Milch- und Milchprodukte stehen. Und ganz wichtig: Für zwei müssen Sie jetzt auch nicht essen. Am besten, Sie vergessen ganz schnell diesen wohlmeinenden Rat. Er gehört zu den vielen Ernährungsirrtümern beziehungsweise Schwangerschaftsmythen, die Ihnen in den nächsten Monaten noch begegnen werden.

**Obst, Gemüse,
Kartoffeln, Getreide
und Milch**

Falls Sie jedoch unsicher sind, auf Ihr Gewicht achten wollen oder den Eindruck haben, etwas an Ihrer bisherigen Ernährung verbessern zu müssen, ist jetzt die beste Gelegenheit dafür. Das potenzielle Wohlergehen Ihres Kindes motiviert Sie und erleichtert Ihnen eine Nahrungs- und gegebenenfalls auch Verhaltensumstellung. Das gilt aber nicht nur für Sie allein. Ganz nebenbei kann sich so auch Ihr Partner gesund ernähren, und Sie legen den Grundstein für eine abwechslungsreiche, vitaminhaltige und fettarme Familienernährung.

Der vorliegende Ratgeber hilft Ihnen dabei. Hier finden Sie Antworten auf Ihre Fragen, egal ob es um Informationen über vollwertige Ernährung, Energie- und Nährstoffbedarf oder den Gewichtsverlauf während Schwangerschaft und Stillzeit geht. Gewusst wie, lassen sich auch das eine oder andere Schwangerschaftswehwehchen sowie das eine oder andere überflüssige Pfund nach der Geburt vermeiden. Und Sie und Ihr Kind starten mit den besten Voraussetzungen in die gemeinsame Zukunft.

Recht viel Theorie? Wenn Sie lieber gleich in die Praxis einsteigen wollen, beginnen Sie doch am besten mit dem Rezeptteil (»» Seite 111). Auch hier finden Sie viele wichtige Tipps bzw. Querverweise zum Weiterlesen.

Auswirkungen auf Ihren Energiebedarf hat dieser Effekt allerdings nur dann, wenn das Ausmaß Ihrer körperlichen Aktivität unverändert bleibt. Schränken Sie Ihre körperlichen Tätigkeiten in der Schwangerschaft ein, reduziert sich der Energiebedarf natürlich wieder entsprechend.

Essen für zwei?

Wie viel Energie Frauen während der Schwangerschaft benötigen, ist verschieden und hängt von Größe, Gewicht sowie der körperlichen Aktivität der werdenden Mutter ab. Mit Sicherheit brauchen Schwangere aber viel weniger als „das Doppelte“. Das immer noch gängige Sprichwort „Essen für zwei“ stimmt folglich nicht.

Wieviel „doppelt“ wirklich ist

Durchschnittlich liegt der Energie-Mehrbedarf in der Schwangerschaft bei etwa 250 Kalorien pro Tag. Je nach Größe und Ausgangsgewicht der werdenden Mutter sind das weniger als 10 Prozent des Energiebedarfs vor der Schwangerschaft, denn eine gesunde, nicht schwangere Frau mit überwiegend sitzender Tätigkeit benötigt ungefähr 2.100 Kalorien. „Essen für zwei“ heißt also erheblich weniger als „das Doppelte“ essen!



Energie-Plus in der Schwangerschaft

250 Kalorien stecken jeweils z. B. in

- **1/2 l fettarmer Milch**
- **500 g fettarmem Joghurt**
- **1 Scheibe Vollkornbrot mit magerem Käsebelag**
- **Müsli aus 40 g Müslimischung und 200 ml fettarmer Milch**
- **1 Glas Orangensaft (200 ml) und 6 bis 7 Keksen**
- **1 Banane und 3 bis 4 Scheiben Knäckebrot**

Eiweiß

Eiweiß, auch Protein genannt, ist ein wichtiger Baustein aller menschlichen Zellen, also Bestandteil von z. B. Muskeln, Organen, Blut, Haut, Enzymen und Hormonen. Eiweiß liefert auch Energie, ist jedoch für den Körper keine bevorzugte Energiequelle. Effektiver genutzt wird dieser Nährstoff für alle Auf-, Ab- und Umbauprozesse im Körper.

**Mehrbedarf
pro Tag: 10 g**

Für das Wachstum und den Aufbau eines neuen Lebewesens wird natürlich viel hochwertiges Eiweiß benötigt. Deshalb steigt der Eiweißbedarf während der Schwangerschaft deutlich an: Ab dem 4. Monat benötigen Schwangere etwa 10 g Eiweiß pro Tag zusätzlich.



Extra-Portion Eiweiß in der Schwangerschaft

10 g Eiweiß stecken jeweils z. B. in:

- 300 ml fettarmer Milch
- 75 g Magerquark
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit magerem Käsebelag
- 50 g Seefisch
- 50 g magerem Schweine- oder Geflügelfleisch
- 40 g Haselnüssen

Damit Mutter und Kind das Eiweiß aus der Nahrung optimal zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß nutzen können, sollte sich die Schwangere sowohl pflanzlicher als auch tierischer Eiweißquellen bedienen. Hochwertiges pflanzliches Eiweiß steckt in Getreideerzeugnissen, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Nüssen. Wertvolle tierische Eiweißlieferanten sind fettarme Milch und Milchprodukte, fettarmer Käse, Fisch, mageres Fleisch, fettarme Wurst und Eier.

Stillen oder nicht?

Muttermilch:
gesund,
wohltemperiert,
verfügbar

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt. Die Muttermilch ist immer perfekt auf die Bedürfnisse des heranwachsenden Babys abgestimmt. Sie enthält alle wichtigen Nährstoffe, ist gut verdaulich und liefert Stoffe, die das kindliche Immunsystem stärken. Muttermilch ist immer verfügbar – nicht nur zu Hause, sondern auch unterwegs, tagsüber und in der Nacht. Muttermilch muss nicht extra zubereitet werden. Mütter, die stillen, ersparen sich den Kauf und das Anrühren der Flaschenmilchnahrung sowie das aufwendige Reinigen der Flaschen und Sauger.

Außerdem tut Stillen auch Ihrer Gesundheit gut: Es hilft bei der Rückbildung der Gebärmutter und beugt den Erkrankungen Osteoporose, Brust-, Eierstock- und Gebärmutterkrebs vor. Stillen zehrt übrigens auch an den Fettpolstern, die sich während der Schwangerschaft gebildet haben.

Viele gute Gründe sprechen also für das Stillen. Dennoch zweifeln immer wieder werdende Mütter, ob sie ihr Baby stillen sollen, wollen oder können. Vertrauen Sie bei der Entscheidung auf Ihren Körper und Ihr Urteilsvermögen. Stehen Sie in jedem Fall aber zu Ihrer Entscheidung. Letztendlich müssen Ihr Kind und Sie sich damit wohlfühlen.

Natürlich gibt es auch einige Gründe, die gegen das Stillen sprechen. So kann es manchmal beim Stillen zu lästigen Problemen kommen, z. B. wunde Brustwarzen, gespannte oder gestaute Brüste. Tipps gegen Stillprobleme finden Sie auf »» Seite 84 ff.

Es gibt Mütter, die sich durch das Stillen zu angebunden fühlen: Eine Mutter, die stillt, kann die Mahlzeiten ihres Babys nur umständlich an ihren Partner oder eine andere



Power für Zwischendurch

Nehmen Sie sich vormittags und nachmittags Zeit für einen kleinen Zwischenimbiss. Dafür fallen die Hauptmahlzeiten nicht zu üppig aus. So belasten Sie Ihren Körper und Ihren Stoffwechsel nicht unnötig und vermeiden Zwischentiefs, Konzentrationschwäche und Nervosität.

Powermuffins

Zubereitung:

1. Butter oder Margarine schmelzen, wieder etwas abkühlen lassen.
2. Müsli, Mehl und Backpulver mischen. Ei und Milch verrühren. Zusammen mit dem Honig und der Butter oder der Margarine zur Mehl-Müsli-Mischung geben und mit einem Löffel gut durchrühren.
3. Papierförmchen in ein Muffinblech stellen und den Teig hineinfüllen. Bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.

TIPP:

Die Muffins lassen sich gut einfrieren. So können Sie je nach Bedarf die gewünschte Anzahl auftauen.



Zutaten für 12 Muffins:

60 g Butter oder Margarine,
80 g fertige Müsli-
mischung ohne
Zuckerzusatz,
180 g Dinkel-
vollkornmehl,
2 TL Backpulver, 1 Ei,
100 ml Milch,
3 EL Honig

Gemüserohkost mit Quarkcreme

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, schälen, bei der Paprika die Kerne entfernen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Quark mit Milch cremig rühren, Kräuter unterrühren und mit etwas Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Quarkcreme als Dipp zum Gemüse essen.



Zutaten für 2 Personen:

2 Möhren, 1 Paprika,
1/2 Salatgurke,
250 g Quark,
50 ml Milch,
2 EL frische Kräuter
(z. B. Schnittlauchröll-
chen, Kresseblättchen
oder gehackte Petersilie),
Jodsalz, Pfeffer,
Paprikapulver edelsüß

Variation:

Statt Kräutern frisch gepressten Knoblauch und feine Frühlingszwiebelröllchen oder fein gehackte Radieschen untermischen.



Ciabatta „Italia“

Zutaten für 1 Person:

**1 Ciabattabrötchen,
2 TL grünes Pesto,
1 kleine Tomate,
75 g Mozzarella, etwa
10 Basilikumblätter**

Zubereitung:

1. Brötchen aufschneiden, beide Hälften mit Pesto bestreichen.
2. Die Tomate waschen, den grünen Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, abwechselnd mit der Tomate auf die untere Ciabattahälfte schichten. Alles mit Basilikum garnieren, die zweite Brötchenhälfte darüber legen.



Asia-Brötchen

Zutaten für 1 Person:

**1 Sesambrötchen oder
Körnerbrötchen,
1 TL Erdnussbutter,
4 dünne Scheiben
gegarte Hühnerbrust,
2 EL Sojasprossen,
2 Salatblätter,
Jodsalz, Pfeffer**

Zubereitung:

1. Brötchen durchschneiden und die untere Hälfte mit Erdnussbutter bestreichen.
2. Salatblätter, Hühnerbrust und Sojasprossen darauf verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die obere Brötchenhälfte darauf klappen.

Variation:

So wird's amerikanisch: Hähnchenbrust, 1 TL Cocktailsoße, je ein Salatblatt und eine Gurkenscheibe zwischen die Brötchenhälften legen. Eisbergsalat bleibt knackig.

