

NATALIE STADELMANN

ERNÄHRUNG

in Schwangerschaft
& Stillzeit

Mit Hebammen-Tipps
von Ingeborg Stadelmann



Inhalt

Vorwort von Ingeborg Stadelmann 7

Gesunder Genuss für zwei:

Ernährung in der Schwangerschaft 8

Allgemeine Empfehlungen 9

Gewichtszunahme während der Schwangerschaft 10

Erhöhter Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft 12

Vegetarische und vegane Ernährung in der Schwangerschaft 22

Kritische Lebens- und Genussmittel 24

Perinatale Programmierung und Geschmacksprägung 27

Allergieprophylaxe in Schwangerschaft und Stillzeit 29

Tipps zur Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden 30

Rezepte für die Schwangerschaft 38

Kraft tanken und stärken:

Ernährung im Wochenbett 72

Nahrhaftes Essen für einen guten Start in die Stillzeit 75

„Glücklichmacher“ gegen den Wochenbettblues 76

Rezepte für das Wochenbett 78



Willkommen Baby!

Ernährung in der Stillzeit 88

Die Vorteile des Stillens 90

Die Zusammensetzung der Muttermilch 91

Was soll und darf eine stillende Mutter essen? 93

Rezepte für die Stillzeit 98

Babypfunde ade!

Abnehmen nach der Schwangerschaft bzw. Stillzeit 112

Physiologische Veränderungen

durch die Schwangerschaft und Rückbildung 113

Sinnvoller Verlauf einer Gewichtsreduktion 114

Bewegung im Mamaalltag 116

Zurück zum Wohlfühlgewicht 117

Rezepte zum Abnehmen 122

Anhang

Weiterführende Literatur und Quellenangaben 138

Rezeptregister 140

Stichwortregister 142

Impressum 144





Vorwort

Sie sind schwanger? Eine der vielen Fragen, die Sie jetzt beschäftigen werden, ist: Was muss meine Ernährung beinhalten, damit das Kind einen guten Start hat?

Dieses Buch gibt eine Antwort – umfassend und kompetent. Deshalb wird es für Sie in den kommenden Monaten ein wichtiger Begleiter werden.

Sie finden die wichtigsten Informationen zu den Nährstoffen wie Eisen, Folsäure, Zink und Jod sowie deren Bedarf in der Schwangerschaft bis zur Stillzeit. Sie werden lernen, dass Lebensmittel tatsächlich Heilmittel sein können und den Nährstoff- und Energiebedarf liefern, den Mutter und Kind benötigen. Das gesamte Wissen zur Prophylaxe von Allergien sowie Tipps zur Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden machen das Buch komplett.

Eine genussreiche und ausgewogene Ernährung der Mutter ist auch die optimale Grundlage für erfolgreiches Stillen. Wenn diese sich paart mit einem natürlichen und gesunden Vertrauen zu sich selbst und der Liebe zum Kind, dann sind die Weichen für eine lange Stillzeit bereits gestellt.

Herzstück dieses Buches sind die Rezepte, um sich in dieser spannenden Zeit gesund und vielseitig zu ernähren und damit den Grundstein für das Leben des Kindes zu legen. Ob zum Frühstück oder für ein Mittag- oder Abendessen – die Rezepte von Natalie Stadelmann sind wahre Appetitmacher. Bei ihrer Auswahl hat sie an die Vegetarierinnen genauso gedacht wie an die Frauen, die gerne ein Stück gutes Fleisch essen oder Fisch den Vorzug geben. Auch die Süßschnäbel unter Ihnen kommen nicht zu kurz. Nicht vergessen wurden die wichtigen Zwischenmahlzeiten.

Ich kann Ihnen dieses Buch mit uneingeschränkt gutem Gewissen ans Herz legen. Dieser Ratgeber wird Sie durch eine Zeit begleiten, in der es wichtig ist, sich mit frischer und vollwertiger Kost zu ernähren, um guter Hoffnung sein zu können. Eine glückliche Schwangerschaft mit Freude am Essen für zwei wünscht Ihnen

Ihre

Ingeborg Stadelmann

A pregnant woman with long brown hair, wearing a yellow short-sleeved top, is smiling and looking towards the camera. She is holding a white bowl filled with a colorful salad, including lettuce, tomatoes, and cucumbers. She is also holding a fork with a piece of salad on it. The background shows a bright kitchen window with a view of greenery outside.

**GESUNDER
GENUSS FÜR
ZWEI**



Ernährung in der Schwangerschaft

Allgemeine Empfehlungen

Schwanger! Ein ganz besonderer Lebensabschnitt beginnt. 40 Wochen lang versorgt Ihr Körper das heranwachsende Leben. Entsprechend wichtig ist es nun, dass Sie sich ausgewogen und gesund ernähren. Nicht nur das rasche Wachstum und die Entwicklung Ihres Kindes, sondern auch die Veränderungen in Ihrem Körper, die Vorbereitung auf das Muttersein, das Stillen und die erste aufregende Zeit mit dem Neugeborenen erfordern eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr. „Essen für zwei“ bedeutet aber nicht, von Beginn an von allem das Doppelte zu essen. Es bedeutet vielmehr, sich abwechslungsreich, gesund und ausgewogen zu ernähren. Nicht nur ein gesunder Gewichtsverlauf und ausreichend wertvolle Nahrungsbausteine spielen dabei eine wichtige Rolle, auch vielseitige und natürliche Geschmackseindrücke, die Ihr Baby beim Schlucken des Fruchtwassers bekommt, sind von Bedeutung.

Im Rahmen einer gesunden Schwangerschaftsernährung gibt es Lebensmittel, die Sie in den kommenden Monaten zum Schutz der Gesundheit Ihres Babys meiden sollten. Dazu gehören Speisen, die Krankheitserreger übertragen können, oder Genussgifte, die die Entwicklung des Ungeborenen beeinträchtigen.

Auch ein Zuviel an Energiezufuhr in Form von Süßem und raffinierten Fetten ist nicht empfehlenswert. Achten Sie stattdessen auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost mit reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkorngetreiden, Milchprodukten, hochwertigen Pflanzenölen, nach Belieben Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten und ab und zu einer süßen Belohnung.

Um eine ausgewogene Ernährung zu sichern, sollten Sie sich täglich aus allen Lebensmittelgruppen bzw. Ebenen der Ernährungspyramide bedienen. Grafisch veranschaulicht, sieht das wie nachfolgend abgebildet aus. Die Menge einer Portionsgröße entspricht dabei einer gefüllten Handfläche bzw. bei leichter Kost wie Salat oder zerkleinertem Gemüse und kleinen Früchten, z. B. Erdbeeren, einer aus zwei Händen gebildeten Schüssel.

Durch die pränatale Geschmacksprägung kann sich Ihr Kleines bereits im Mutterleib an mannigfaltige Eindrücke gesunder Lebensmittel gewöhnen.

Koffeingehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel	Gehalt an Koffein pro Portion (Durchschnittswert in mg)	Menge, mit denen 200 mg Koffein aufgenommen wird
Kaffeepulver	1300/100 g	15 g
Instantkaffee Tasse (150 ml)	55–75	3–4 Tassen
Kaffee, gebrüht Tasse (150 ml)	75	2–3 Tassen
Espresso (60 ml)	80	2–3 Tässchen
Schwarztee Tasse (150 ml)	35	6 Tassen
Colagetränk Glas (250 ml)	25–40	5–8 Gläser
Energydrink (250 ml)	75	3 Dosen
Schokolade (50 g)	bis zu 50	2 Tafeln

Kräutertees können in der Schwangerschaft sinnvoll und eine gute Hilfe bei vielerlei Beschwerden sein. So gibt es beispielsweise spezielle Schwangerschaftsteemischungen, die mit ihren Heilkräutern Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen oder lindern können. Bedenken Sie aber, dass alle Kräuter auch eine arzneiähnliche Wirkung haben können und deshalb nur in begrenztem Maß und nicht auf Dauer konsumiert werden sollten. Die Norm sind drei Teelöffel eines Krauts pro Tag. Statt „viel hilft viel“ gilt: „Die Dosis macht's“, das wusste schon Paracelsus. Trinken Sie Kräutertees immer mit Bedacht und nicht als Durstlöcher, um eine eventuelle Überdosierung zu vermeiden. Fragen Sie im Zweifel Ihre Hebamme, Ihren Frauenarzt oder Ihren Apotheker um Rat.

Früchtetees können als Ergänzung zur Flüssigkeitsaufnahme dienen und sind heiß oder kalt getrunken ein leckerer Durstlöcher. Allerdings kann der ihnen eigene hohe Säuregehalt ein bestehendes Sodbrennen verstärken.

Alkohol gelangt völlig ungehindert vom mütterlichen Blutkreislauf über die Plazenta bis zum Ungeborenen. Schon kleine Mengen

„Die Dosis macht's.“
Trinken Sie Kräutertees mit Bedacht, und fragen Sie bei Bedarf Ihre Hebamme, Ihren Frauenarzt oder Ihren Apotheker um Rat.





1 Portion



25 Minuten



Blitzrezept

Champignon-Omelett mit Pesto-Crostini

50 g Champignons

1 Ei

2 EL Crème fraîche

Salz

schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

1 EL Rapsöl

1 EL Pinienkerne

3 EL Olivenöl

2 Scheiben Vollkornbaguette

1 Prise Salz

1 Handvoll Rucola

2 EL getrocknete Tomaten
in Olivenöl1 EL frisch geriebener
Parmesan

2 Basilikumblätter

Zubereitung

- 1 Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Das Ei mit der Crème fraîche verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingießen und die Champignonscheiben darauf verteilen. Das Omelett von beiden Seiten je 3–4 Minuten bei leichter Hitze stocken lassen.
- 4 Die Pinienkerne in einer zweiten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 5 Das Olivenöl in der Pfanne leicht erhitzen, etwas salzen und die Baguettescheiben goldbraun und knusprig rösten.
- 6 Nun Rucola, Tomaten, Parmesan, Basilikum und die Pinienkerne mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 7 Die Baguettescheiben mit dem Pesto bestreichen und zu dem Champignon-Omelett reichen.

Ein Rezept, das nicht nur zum Frühstück schmeckt. Champignons und Eier sind Vitamin-D-Lieferanten, was besonders in den Wintermonaten wichtig ist. Rucola bringt wertvolle Folsäure ins Gericht.



1 Portion



15 Minuten



Blitzrezept

Warmer Früchte-Porridge

2 getrocknete Aprikosen,
ungeschwefelt
30 g Haferflocken, zartblättrig
200 ml Hafermilch
1 TL Butter
1 EL Rosinen, ungeschwefelt
150 g mildes Obst, z. B. Apfel,
Birne, Aprikose

1 kleines Stück frischer
Ingwer, etwa fingernagel-
groß (nur im 1. Trimenon)
1 Messerspitze Abrieb
1 Biozitrone
1 Prise Salz
1 EL gemahlene Nüsse, z. B.
Mandel, Walnuss, Paranuss

Ein warmes Frühstück für einen guten Start in den Tag. Haferflocken sind reich an Eisen und fördern eine gute Verdauung. Ingwer und Zitronenabrieb haben sich besonders bei morgendlicher Übelkeit bewährt.

Zubereitung

- 1 Die Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Die Haferflocken in einen Topf geben, Hafermilch, Butter, Aprikosen und Rosinen hinzufügen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten köcheln lassen.
- 2 Das Obst waschen, putzen, auf einer Gemüsereibe fein raspeln und die letzten 5 Minuten mitgaren.
- 3 Den Ingwer schälen, fein reiben und mit Zitronenabrieb, Salz und Nüssen unter das restliche Müsli rühren. Den Porridge noch warm servieren.