

MATHILDE BETTI

GESUND ESSEN IN DER

Schwangerschaft



Es ist leichter,
als du denkst



MIT 50
REZEPTEN

GU

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nadine Windl

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: independent Medien Design, Horst Moser, München; ki36, Petra Schmidt, München

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

ISBN 978-3-8338-7885-5

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy, The noun project (Illustration)

Fotos: Vivi D'Angelo, Adobe Stock; Claudia Lieb; Getty Images; GUArchiv/Anke Schütz; GUArchiv/Claudia Lieb; Imago Stock; iStockphoto; Lisa Matthai; Monika Grabkowska/Unsplash; Plainpicture; Seasons Agency; Shutterstock; Stocksy; Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V.; Viscom Fotografie

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7885 06_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



LIEBE LESERINNEN,

dieses Buch habe ich geschrieben, weil ich genau so eines gerne in meinen Schwangerschaften gehabt hätte. Ich fragte mich, was und wie ich essen muss, um mein Baby mit allem zu versorgen, was es braucht. Ihr könnt euch euer Baby wie ein Samenkorn vorstellen, das am besten in einer fruchtbaren, nährstoffreichen und möglichst giftfreien Erde wachsen und gedeihen kann. Also erfahrt ihr hier, wie ihr euch während der Schwangerschaft ausgewogen, genussvoll und gesund ernähren könnt – einfach und alltagstauglich. Und da Ernährung nicht alles ist, gebe ich euch auch ein paar Ratschläge, wie ihr insgesamt gesünder leben könnt, vor allem was das Thema Stress betrifft, und auch, welche Weichen ihr schon in der Schwangerschaft stellen könnt, um in der ersten Zeit mit Baby genug Unterstützung zu haben.

Verboten oder erlaubt?

Mich haben in meinen Schwangerschaften die zahlreichen Verbote verunsichert, die – oft ohne Begründung – für den Verzehr bestimmter Lebensmittel ausgesprochen werden und teilweise auch noch widersprüchlich sind, je nach Quelle. In diesem Buch erfahrt ihr daher in ausführlichen Checklisten sowie im Einkaufs- und Gastroratgeber zu allen Lebensmittelgruppen, welche Speisen ihr bedenkenlos essen könnt, welche ein gewisses Risiko bergen und warum und auf welche ihr lieber ganz verzichten solltet, ebenfalls mit Begründung. Mit diesem Wissen könnt ihr selbst entscheiden, welches Ernährungsrisiko ihr eingehen möchtet, denn viele Schwangere verzichten auf viel mehr, als sie es aus Gründen der Gesundheitsvorsorge tun müssten. Dabei ist Genuss so wichtig für eine angenehme Schwangerschaft.

Auch euer Darm zählt

Ich erkläre euch zudem, warum die Darmgesundheit der Schwangeren so wichtig für das Baby ist, wie sich die Verdauung in der Schwangerschaft verändert, warum dadurch typische Beschwerden wie Sodbrennen, Völlegefühl und Verstopfung entstehen und was ihr dagegen tun könnt. Unser Experte Dr. med. Christian Matthai, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Ernährungs- und Vitalstoffmediziner, wird für euch einordnen, wann ihr bei diesen Beschwerden ärztlichen Rat einholen solltet.

Achtung, lecker!

Und natürlich gibt es auch Rezepte: Mit 50 köstlichen Ideen könnt ihr euch und euer Baby verwöhnen und erhaltet zudem zahlreiche Anregungen, wie ihr Speisen unkompliziert und lecker zubereiten könnt, damit eine gesunde und ausgewogene Ernährung auch wirklich schmeckt.

Ich wünsche euch eine angenehme Schwangerschaft mit viel Freude am Essen!

Eure Mathilde Betti





1

ZUR BESSERESSEIN WERDEN

In der Schwangerschaft benötigt ihr viel Energie für das Wachstum eures Kindes – euer Körper vollbringt Höchstleistungen! Daher ist eine gute Lebensmittelqualität so wichtig. Daneben braucht ihr Grundvertrauen und ein gutes Bauchgefühl.

Daher spielen auch die Gewichtsentwicklung, genug Bewegung und ein besserer Umgang mit Stress eine tragende Rolle.

ERNÄHRUNGSBASICS



Alles was in das Blut einer Schwangeren gelangt, landet – vereinfacht gesagt – über kurz oder lang auch beim Baby. Und zwar in einer Phase, in der es sich sehr schnell von einer winzigen befruchteten Eizelle zu einem kompletten Menschlein entwickelt. Unser Nachwuchs erhält also über

uns Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, aber auch Zucker, Alkohol, Nikotin, Drogen, Arzneimittel, chemische Zusatz-, Konservierungs-, Farb- und Schadstoffe wie Pestizide und vieles andere mehr. Die Plazentaschranke kann nicht alle Schadstoffe abhalten – und genau darum ist es so wichtig, dass Frauen in der Schwangerschaft noch mehr auf die Qualität ihres Essens achten als sonst. Sie ernähren damit nicht nur sich selbst besser, sondern auch ihr Baby und unterstützen so seine gesunde Entwicklung. Als ich schwanger war, wusste ich das – im Gegensatz zu meiner Mutter, der in den siebziger Jahren von allen Seiten dazu geraten wurde, einfach für zwei zu essen. Es zählt aber nicht die schiere Menge, sondern vielmehr, dass die ausgewählten Speisen ausreichend Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Ballaststoffe und andere gesunde Bestandteile beinhalten.

Der Speiseplan einer Schwangeren soll möglichst gesund, nährstoffreich und ausgewogen sein. Saisonale und regionale Bio-Lebensmittel sind zu bevorzugen. All diese Vorgaben jederzeit zu beachten, ist manchmal zu viel verlangt. Aber man kann sich daran orientieren. Dass eine Mahlzeit gut schmeckt, ist fast genauso wichtig wie die Qualität der Speisen. Denn was bringt ein gesundes Essen, wenn man es nur aus Vernunftgründen zu sich nimmt, dabei jedoch von fettigen Pommes, würzigen Burgern und tütenweise Gummibärchen träumt? Auf diese Weise lassen sich gute Vorsätze nicht lange durchhalten.

Aber es gibt die Möglichkeit, Speisen gesund, unkompliziert und schmackhaft zuzubereiten. Manchmal muss man dafür seine Geschmacksgewohnheiten zwar etwas umstellen, aber fad, langweiliges Essen muss wirklich keine Schwangere zu sich nehmen. Es geht auch nicht darum, in der Schwangerschaft immer nur gesund zu essen und sich keine »Sünde« mehr zu erlauben. Wie in so vielen Lebensbereichen gilt auch hier: Die Dosis macht das Gift!

BIO ODER KONVENTIONELL?

Gerade für schwangere Frauen lohnt es sich, zu hinterfragen, wie gesund oder schädlich die Nahrungsmittel, die wir täglich zu uns nehmen, eigentlich sind. Bio-Lebensmittel enthalten in der Regel deutlich weniger oder sogar gar keine Schadstoffe, haben eine gesündere Fettzusammensetzung (das betrifft vor allem Milchprodukte und Fleisch) und werden unter besseren Anbau- und faireren Produktionsbedingungen hergestellt. Damit schützen sie die Menschen, die Umwelt und schonen die Ressourcen. Klingt gut, oder?

Aber bio ist nicht gleich bio. Es gibt zahlreiche unterschiedliche Siegel, die uns Verbraucherinnen verwirren. Die Kriterien, um z. B. das EU-Bio-Siegel auf Waren drucken zu dürfen, sind längst nicht so streng wie die des Demeter-Siegels. Demeter-Waren haben also die bessere Qualität, sind aber auch teurer. Nicht jede kann oder will daher komplett auf bio umsteigen und auch nicht alle konventionell erzeugten Lebensmittel sind gleich stark belastet. Doch ihr solltet euch überlegen, ob ihr nicht wenigstens ein paar wichtige Basisprodukte und Lebensmittel, von denen ihr viel esst, in Bioqualität kauft.

Lebensmittel aus biologischem Anbau sind gerade für Schwangere so wichtig, um mehr Nährstoffe und weniger Gifte aufzunehmen: Euer Essen sollte also doppelt so gut statt doppelt so viel sein.

»Dirty Dozen« möglichst meiden

Es gibt beispielsweise Gemüse- und Obstsorten, die aus verschiedenen Gründen deutlich schadstoffbelasteter sind als andere – die solltet ihr in der Schwangerschaft am besten nur in Bioqualität zu euch nehmen. Da helfen die

Empfehlungen der amerikanischen Aktivistengruppe »Environmental Working Group (EWG)«. Sie untersucht jedes Jahr, welche Obst- und Gemüsesorten besonders stark mit Pestiziden belastet sind. 2020 waren das folgende, auch »Dirty Dozen« genannt:

- Erdbeeren
- Spinat
- Grünkohl
- Nektarinen
- Äpfel
- Weintrauben
- Pfirsiche
- Kirschen
- Bohnen
- Tomaten
- Sellerie
- Kartoffeln

Kleiner Wermutstropfen: Diese Analysen werden in den Vereinigten Staaten durchgeführt, sind also nicht zu 100 Prozent auf unser europäisches Obst und Gemüse zu übertragen, da die USA z. B. anderen Vorschriften beim Pestizideinsatz folgen – aber als Richtlinie sind diese Angaben auch bei uns hilfreich: Empfindliche Produkte wie z. B. Beeren, Aprikosen, Birnen, Tomaten oder Paprika weisen auch hierzulande häufiger Pestizindrückstände auf als die meisten Kohlarten, Möhren oder Kartoffeln. Hilfreich ist eine Untersuchung des Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL), deren Ergebnisse Anfang 2020 bekannt gegeben wurden und die ergab, dass in Importware aus Nicht-EU-Staaten häufig weitaus mehr Pestizindrückstände gefunden werden als in europäischer Ware. Deutsches Obst und Gemüse schneidet noch besser ab als EU-Ware und Lebensmittel aus ökologischem Anbau weisen am wenigsten Rückstände auf.



Blumenkohl und Brokkoli sind sehr nährstoffreich und wenig schadstoffbelastet.

Ich habe in meinen Schwangerschaften nicht nur beim Essen, sondern auch bei Kosmetikprodukten, Seife und Waschmittel auf ökologische Produkte geachtet. Vor allem um zu vermeiden, dass ich hormonell wirksame Stoffe zu mir nehme und an das Baby weitergebe. Denn diese wirken im Körper wie natürliche Hormone und können gravierende

Gesundheitsprobleme bis hin zu Unfruchtbarkeit mitverursachen.

»Clean Fifteen« bevorzugen

Die EWG (Europäische Wirtschaftsgemeinschaft) lobt jährlich die »Clean Fifteen« aus. Diese Produkte sind weniger belastet und müssen nicht immer in Bioqualität gekauft werden:

- Avocado
- Zuckermais
- Ananas
- Zwiebeln
- Papaya
- Zuckererbsen (TK)
- Aubergine
- Spargel
- Blumenkohl
- Cantaloupe
- Brokkoli
- Champignons
- Weißkohl
- Honigmelone
- Kiwi

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Da vegetarisch lebende Schwangere bestimmte Lebensmittel weglassen (es gibt verschiedene Arten von Vegetarismus), müssen sie besonders auf ihre Nährstoffzufuhr achten. Der Grund: Bei vegetarischer Ernährung tritt häufiger ein Nährstoffmangel auf als bei Mischkosternährung. Und ein Nährstoffmangel wird schnell gefährlich fürs Kind. Wer ovo-lakto-vegetarisch isst, also Eier und Milchprodukte als tierische Nahrungsbestandteile zu sich nimmt, kann theoretisch so auch in der

Schwangerschaft den erhöhten Nährstoffbedarf decken, sofern die Speisen gezielt und ausgewogen zusammengestellt werden. Das betrifft beispielsweise die Aufnahme von Eisen – so sollten eisenhaltige Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und (Vollkorn-)Getreideprodukte immer zusammen mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln, wie roten Paprika, Petersilie oder Zitrusfrüchten, gegessen werden, um die Eisenaufnahme zu unterstützen. Das Vitamin ist jedoch sehr hitze- und lichtempfindlich, sodass nur rohe Lebensmittel es in nennenswerten Mengen enthalten. Auch die Versorgung mit Jod, Vitamin B₁₂, der Omega-3-Fettsäure DHA und eventuell Zink ist bei Vegetarierinnen oft nicht optimal.

Es ist also wichtig, dass ihr regelmäßig eure Blutwerte überprüfen lasst, damit keinesfalls ein Mangel auftritt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät schwangeren Vegetarierinnen grundsätzlich, Folsäure, Jod und DHA als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Mehr über diese Mikronährstoffe erfahrt ihr ab [≥](#).

WAS ESSEN VEGETARIER UND VEGANER?

	Fleisch	Fisch	Eier	Milchprodukte	Honig
Flexitarier	□	□	✓	✓	✓
Pescetarier	–	✓	✓	✓	✓
Ovo-lacto- Vegetarier	–	–	✓	✓	✓
Ovo- Vegetarier	–	–	✓	–	✓
Lacto- Vegetarier	–	–	–	✓	✓
Veganer	–	–	–	–	–

gelegentlicher Verzehr: □ Verzicht: – Erlaubt: ✓

HILFREICHE APPS

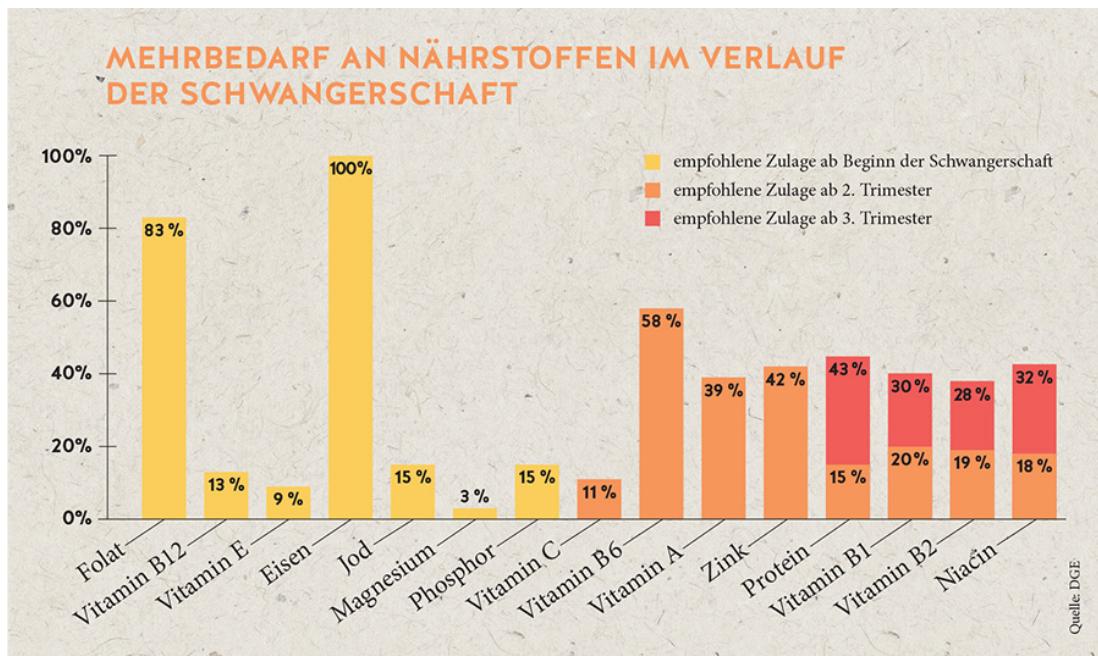
Um herauszubekommen, welche Produkte bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten, hat mir die App »ToxFox« des Bunds für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) gute Dienste geleistet. Auch drei weitere Apps sind hilfreich, um bedenkliche Produktinhaltsstoffe aufzudecken: »Codecheck« findet heraus, was hinter den Inhaltsstoffen bestimmter Lebensmittel und Kosmetik steckt, »Giftfrei einkaufen« informiert Verbraucher über Schadstoffe, die in den Bereichen Babypflege, Bekleidung, Textilien, Kosmetik, Reinigungsmittel, Renovieren, Einrichten und Spielzeug auftauchen können. Auch Ökotest und Stiftung Warentest bieten Orientierung – sie enthalten viele Tests auf schädliche Inhaltsstoffe und zur Sicherheit von Schwangerschafts-, Baby- und Kinderprodukten.

VEGANE ERNÄHRUNG

Grundsätzlich können Veganerinnen sich auch in der Schwangerschaft ausschließlich ohne tierische Produkte ernähren, aber das Risiko einer Fehlernährung ist hoch, höher noch als bei Vegetarierinnen, und die möglichen Folgen damit für das Baby gravierender. Vegane Schwangere sollten ihre Nährstoffzufuhr daher engmaschig ärztlich überprüfen lassen und ihren Speiseplan sehr sorgfältig planen, idealerweise schon vor der Schwangerschaft in der Kinderwunschzeit, ruhig auch mithilfe einer Ernährungsberatung – denn eine solche Ernährungsweise erfordert Zeit, um sie so zu praktizieren, dass sie für Mutter und Kind gesund ist. Denn nicht nur Jod und Folsäure, sondern auch Vitamin B₁₂, Eisen, DHA, Zink, Proteine und Kalzium gehören zu den Nährstoffen, die in der Schwangerschaft dringend für eine gesunde Entwicklung

des Babys benötigt werden. Ein Eisen- und Vitamin-B₁₂-Mangel kann z. B. Störungen der Blutbildung nach sich ziehen, eine Protein-Energie-Unterernährung führt eventuell zu Wachstumsverzögerungen und ein Mangel an Jod und Vitamin B₁₂ kann teils irreversible neurologische Störungen hervorrufen. Veganen Schwangeren wird daher geraten, sicherheitshalber die wichtigsten Mikronährstoffe zu supplementieren und auch im Alltag mit Vitaminen angereicherte Lebensmittel zu verzehren.

Interessanterweise habe ich bei einigen vegetarischen und veganen Freundinnen erlebt, dass sie in der Schwangerschaft plötzlich zu Flexitarierinnen wurden und wieder zu Fleisch und/oder anderen tierischen Produkten gegriffen haben - einfach weil sie Heißhunger darauf bekamen. Das zeigt, wie unser Körper uns Hinweise geben kann, was er in speziellen Lebenssituationen gerade braucht.



Der Bedarf an einer ganzen Reihe von Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralien steigt in der Schwangerschaft stärker an als der generelle Energiebedarf, darum ist jetzt eine nährstoffreiche Ernährung so wichtig.

BRAUCHE ICH EXTRAVITAMINE?

Schwangeren wird häufig suggeriert, dass sie unbedingt Nahrungsergänzungsmittel einnehmen müssen, um ihr Kind gesund in sich heranwachsen zu lassen und selbst gesund zu bleiben, da der Bedarf an einigen Mikronährstoffen in der Schwangerschaft so stark ansteigt. Meine Hebamme hingegen sagte mir, der Körper einer werdenden Mutter sei besonders aufnahmefähig und daher reiche eine ausgewogene und bewusst zusammengestellte Ernährung völlig aus. Die Unsicherheit darüber, welche Aussage nun richtig ist und ob ich mich auch ausgewogen genug ernähre, um alle wichtigen Mikronährstoffe in ausreichender Menge zu bekommen, blieb bestehen. Auch Experten bezweifeln, dass werdende Mütter den Mehrbedarf in der Schwangerschaft allein durch Lebensmittel decken können, denn Untersuchungen haben gezeigt, dass das häufig nicht der Fall ist. Das ist problematisch, denn ein Nährstoffmangel in der Schwangerschaft kann sich negativ auf die Gesundheit und Entwicklung des Babys auswirken. Ich habe mich daher entschieden, Jod und Folsäure zu supplementieren, Eisen ebenfalls (weil mein Wert sehr niedrig war) sowie Vitamin D (auch hiervon hatte ich zu wenig) und mich ansonsten so gut und vielseitig wie möglich zu ernähren, denn ein Mangel geht immer erst auf Kosten der Mutter, bevor es sich auf die Entwicklung des Kindes auswirkt. Beides wollte ich nach Möglichkeit vermeiden.

Ich möchte euch aber davon abraten, in der Schwangerschaft einfach irgendwelche Vitaminpräparate zu nehmen, ohne dass ein Mangel festgestellt wurde, denn zu hoch dosiert können einige euch und eurem Kind schaden. Wenn eure Ärztin bzw. euer Arzt oder die Hebamme hingegen Präparate empfehlen, nehmt diese auch ein. Ihr müsst nur wissen, dass synthetisch hergestellte Vitamine, Mineralien und Spurenelemente kein Ersatz für eine

gesunde, nährstoffreiche Ernährung sind, sondern allenfalls eine sinnvolle Ergänzung. Denn: Nahrungsmittel, die natürlicherweise Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe enthalten, liefern außerdem noch zahlreiche andere wertvolle Stoffe. Experten vermuten, dass diese im Körper auf hochkomplexe Weise zusammenwirken und so vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Unser Verständnis darüber, wie die Ernährung die Gesundheit beeinflusst, beschränkt sich auf 150 wichtige Nährstoffkomponenten – das ist nur ein Bruchteil der mehr als 26 000 verschiedenen definierbaren Biochemikalien, die in unserer täglichen Nahrung enthalten sind. Diese Zusammenhänge werden also fortlaufend weiter erforscht.



Schwangere haben die Qual der Wahl: Nahrungsergänzungsmittel nehmen? Und wenn ja, welche?

NÄHRSTOFFE: MIT DEM BAUCH WÄCHST DER BEDARF



Ohne Nährstoffe kommt der menschliche Körper nicht weit. Und wenn er eine so komplexe Aufgabe zu bewältigen hat, wie ein Kind in sich heranwachsen zu lassen, erst recht nicht - denn in der Schwangerschaft benötigt er viel Kraft und dadurch deutlich mehr wertvolle Inhaltsstoffe aus unserer Nahrung. Es gibt Grundnährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße - auch Makronährstoffe genannt - , die vor allem als Energielieferanten dienen, aber auch andere wichtige Aufgaben im Körper ausüben. Die übrigen Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente - auch Mikronährstoffe genannt - , sind unentbehrlich zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen und tragen dazu bei, uns gesund zu erhalten. Da in der Schwangerschaft sehr viel mehr Mikronährstoffe ge- und verbraucht werden, sind Lebensmittel mit einer hohen Mikronährstoffdichte

besonders wichtig. Die Mikronährstoffdichte bezeichnet das Verhältnis von Kalorien- zu Mikronährstoffgehalt. Gemüse enthält vergleichsweise wenig Kalorien, aber viele Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und andere kraftvolle Pflanzenstoffe, es weist also eine hohe Mikronährstoffdichte auf und sollte häufig auf dem Speiseplan stehen. Die folgenden Mikronährstoffe gelten in der Schwangerschaft als besonders wichtig für die Entwicklung des Babys.

B-VITAMINE

Zu den B-Vitaminen gehören u. a. Vitamin B₁ (Thiamin), Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₃ (Niacin), Vitamin B₅ (Pantothensäure), Vitamin B₆ (Pyridoxin) und B₁₂ (Cobalamin), Biotin und Folate. Sie sind oft zu mehreren in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten. Für viele Stoffwechselprozesse sind sie unerlässlich und gerade in der Schwangerschaft wichtig für die gesunde Entwicklung des Ungeborenen. Außer Vitamin B₁₂ kann der Körper sie nicht speichern, daher ist eine regelmäßige Zufuhr nötig, am besten mehrmals täglich. Dabei müsst ihr wissen, dass einige B-Vitamine nicht hitzeresistent sind.

Vitamin B₁₂ weist zudem eine weitere Besonderheit auf: In nennenswerten Mengen ist es nur in Lebensmitteln tierischer Abstammung vorhanden, daher ist es so schwierig für vegetarische und vor allem vegane Schwangere, genug davon über die Nahrung aufzunehmen. In diesem Fall ist es besser, die Vitamine durch Nahrungsergänzungsmitteln zu substituieren.

Vitamin B₁₂

Vitamin B₁₂ ist u. a. für die Bildung der roten Blutkörperchen unerlässlich, ist am Aufbau der DNS beteiligt und regt

Zellteilung und -wachstum an. Zudem unterstützt es Folsäure, damit diese im Körper überhaupt erst wirken kann.

Pflanzliche Quellen, die geringe Spuren enthalten

- Pflanzliche Lebensmittel, die durch bakterielle Gärung konserviert wurden, wie z. B. Sauerkraut

Gute tierische Quellen

- Innereien wie Leber, Nieren, Herz
- Rind- und Schweinefleisch
- Meeresfrüchte und Fisch wie Makrele, Hering
- Milchprodukte wie Käse
- Eier

FOLSÄURE

Auch Folsäure zählt zur großen Familie der B-Vitamine. Streng genommen gibt es zwei unterschiedliche Formen: Einerseits die natürlich in der Nahrung vorkommenden Folate, andererseits eine synthetisch hergestellte Variante, die Folsäure genannt wird. Im alltäglichen Sprachgebrauch hat sich jedoch als Oberbegriff Folsäure eingebürgert. In der Schwangerschaft hat sie wichtige Funktionen bei der normalen und gesunden Entwicklung des Babys: bei der Zellteilung und -neubildung, der Blutbildung sowie beim Eiweißstoffwechsel und damit bei sämtlichen Wachstumsprozessen. Ein Mangel kann zu Fehlgeburten führen oder zu Neuralrohrdefekten wie einem offenen Rücken. Den erhöhten Bedarf allein über die Nahrung abzudecken, ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kaum möglich. Frauen sollten übrigens am besten schon in der Kinderwunschzeit anfangen, Folsäure einzunehmen, um schon zu Beginn der Schwangerschaft gut

mit dem Vitamin versorgt zu sein. Über die richtige Dosis und die nötige Einnahmelänge informieren euch die Frauenärztin bzw. der Frauenarzt oder eure Hebamme.

Gute pflanzliche Quellen

- Weizenkleie
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- dunkelgrüne Blattgemüse und -salate
- Kohlarten wie Grünkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl
- grüner Spargel
- Obst wie Aprikosen, Erdbeeren, Kirschen, Trauben, Himbeeren
- Vollkornprodukte

Gute tierische Quellen

- Eigelb
- Milchprodukte wie Camembert, Brie, Gouda
- Joghurt
- Schweineleber
- Niere
- Hummer
- Lachs

Folate sind empfindlich, sie werden durch Licht, Hitze, Warmhalten und Sauerstoff rasch zerstört. Zudem sind sie wasserlöslich und ein Teil geht beim Garen ins Kochwasser über.

JOD

Jod wird von der Schilddrüse zum Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt und ist unerlässlich für eine gute Schilddrüsenfunktion. Auch dieser Mikronährstoff ist für eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung des

Babys essenziell. Ein Jodmangel erhöht die Gefahr von Fehlgeburten und Fehlbildungen und kann die geistige Entwicklung des Babys beeinträchtigen. Auch bei Jod berichtet die DGE, dass es schwer sei, allein durch eine ausgewogene Ernährung ausreichende Mengen des Spurenelements aufzunehmen. Eine Substitution sei daher sinnvoll. Über die richtige Dosis und die nötige Einnahmelänge informieren euch die Frauenärztin, der Frauenarzt oder eure Hebamme. Frauen mit Schilddrüsenerkrankungen sollten eine Jodeinnahme unbedingt ärztlich abklären lassen.

Gute tierische Quellen

- Schellfisch
- Kabeljau
- Bückling
- Scholle
- Meeresfrüchte wie Krabben, Garnelen, Hummer

Gute andere Quellen

- Algen
- jodiertes Speisesalz
- mit Jodsalz versetzte Lebensmittel wie Brot, Wurst und Käse



Fisch ist die beste Quelle für Nährstoffe wie beispielsweise Jod, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Selen, die alle wichtig für das gesunde Wachstum und die Entwicklung des ungeborenen Babys sind.

SELEN

Auch Selen ist ein wichtiger Mikronährstoff für eine gut funktionierende Schilddrüse, die besonders in der Schwangerschaft gut versorgt sein sollte, um ein gesundes Wachstum des Kindes zu unterstützen. Selen schützt zudem die Zellen vor oxidativem Stress durch freie Radikale, die aus Umweltgiften stammen. Auch für das Immunsystem spielt Selen eine relevante Rolle.

Gute pflanzliche Quellen

- Paranüsse
- Weizenkleie
- Kohlarten

Gute tierische Quellen

- Rind- und Schweinefleisch
- Fisch und Meeresfrüchte
- Milch und Milchprodukte

Grundsätzlich sind tierische Lebensmittel die besten Selenlieferanten, daher haben Vegetarier und Veganer ein erhöhtes Risiko, schlechter mit Selen versorgt zu sein.

VITAMIN A

Vitamin A ist u. a. wichtig für die Wachstumsprozesse vieler Zellen und eine gute Augenfunktion. Es unterstützt zudem die Entwicklung und Reifung der Lunge des Embryos. Da Vitamin A fettlöslich ist, kann der Körper es speichern. Diese Eigenschaft kann zu Überdosierungen führen, die besonders am Anfang der Schwangerschaft negative Auswirkungen auf das Kind haben können. Daher sollen Schwangere z. B. auf den Genuss von Leber, die viel Vitamin A enthalten kann, verzichten. Den in der Schwangerschaft erhöhten Bedarf an Vitamin A können Provitamine des Vitamins A, wie beispielsweise Betacarotin, decken. So erhält der Körper nur die Vorstufe des Vitamins und bildet es sich daraus bei Bedarf selbst.

Gute Quellen für Vitamin A

- Leber und Leberprodukte
- Eier
- Milch, Milchprodukte
- Butter
- Aal
- Thunfisch

Gute Quellen für Provitamin A

- dunkelgrüne Gemüsesorten wie Feldsalat, Grünkohl, Spinat
- gelbe Gemüsesorten wie Aprikosen, Möhren, Khaki
- rote Gemüsesorten wie Tomaten, Paprika

Betacarotine sind besonders gut aus gekochten Lebensmitteln bioverfügbar, brauchen jedoch etwas Öl oder Butter, um optimal aufgenommen zu werden.