



DAGMAR VON CRAMM

DAS MONATS- KOCHBUCH FÜR SCHWANGERE

Monat für Monat die perfekte Nährstoffpower

GU

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Stephanie Wenzel

Lektorat: Margarethe Brunner

Covergestaltung: independent Medien-Design, München:
Horst Moser (Artdirection)

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7566-3

1. Auflage 2020

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7566 03_2020_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? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

BACKOFENHINWEIS:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



VORWORT

Willkommen in meinem Ernährungskompass für diese besonders wichtige Zeit in deinem Leben. Du hast etwas Wunderbares vor dir! Ich möchte dich dabei begleiten und dir helfen, die Schwangerschaft wirklich für dich und dein

wachsendes Kind zu nutzen – und sie zu genießen. Neun Monate besser essen: Was könnte sinnvoller sein? Die ersten 1000 Tage des Lebens prägen unsere Genetik, das wissen wir heute. Sie sind eine Zeit, in der die Grundlage für Gesundheit und Gedeihen angelegt wird. Ernährung und Bewegung spielen dabei die Hauptrolle. Und so wurde ich angefragt für eine Bewegungs-App für Schwangere einen Podcast über Ernährung beizusteuern. Und merkte: Das reicht nicht! Und dass die Inhalte zum Thema Essen bei allen Bewegungs-Apps für Schwangere absolut ungenügend sind. Das geht doch viel besser! Und muss es eine App sein? Das funktioniert doch auch in einem Buch. Wo ich mein Lieblingsrezept des 1. Monats auch im 9. Monat auf Anhieb finde, weil die Seite einen Knick hat ... Das ich genüsslich in der Hand halte und mir dabei in Ruhe aussuchen kann, was ich gerne essen möchte. Das mir genau erklärt, worauf es nun ankommt. Nach diesem Prinzip habe ich mein Buch aufgebaut: In jedem Monat steht ein Nährstoff im Fokus, der besonders wichtig ist, den ich erkläre und der in allen Rezepten vorkommt, die ich dazu entwickelt habe. Natürlich sind diese Nährstoffe auch in der Stillzeit wichtig. Du findest nicht nur Rezepte für Hauptgerichte, sondern auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz, fürs Frühstück und als Snack. Außerdem hat jedes Kapitel einen Fokus auf typische Probleme, die besonders häufig auftreten, und wie du ihnen auf Ernährungsebene begegnen kannst. Am Ende der 9 Monate bist du fit in der Küche und weißt, was dir schmeckt und gut bekommt. Du hast die Grundlage für eine glückliche Geburt und eine gelungene Stillzeit gelegt – und letzten Endes für die Gesundheit deines Babys. Gutes Essen, das konzentriert alle wichtigen Nährstoffe erhält, wird dir Kraft und Energie für die erste Zeit als Mutter geben. Und sie kann die Basis für eine gesunde Familienküche sein, die der Kern eines glücklichen Familienlebens ist. Das wünsche ich dir wirklich von Herzen.

Dajmar von Gramm

PS.: Wenn du Fragen hast, beantworte ich sie dir gerne. Auf meiner Seite, bei Instagram oder auf meinem YouTube-Kanal gibt es jede Menge Beiträge und immer wieder neue Rezepte zum Thema besser essen in der Schwangerschaft - schau einfach mal vorbei. Und sage mir, wenn dir etwas fehlt.



ERNÄHRUNGSWISSEN

Du versorgst jetzt nicht nur deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen, sondern auch den deines Kindes. Es isst mit, was du zu dir nimmst. Deshalb ist die Ernährung in der Schwangerschaft so wichtig. Sie legt den Grundstein für die Gesundheit deines Kindes. Aber du solltest auch wissen, was deinem Kind nicht guttut. Denn darauf solltest du in den neun Monaten sicherheitshalber verzichten. Im Internet und in Foren gibt es unendlich viel Informationen – aber viele sind weder nachhaltig noch sinnvoll. Deshalb habe ich die aktuelle Studienlage recherchiert, bewertet und erklärt. Und es ganz praktisch aufs Essen, Trinken und Kochen bezogen.

WARUM ERNÄHRUNG FÜR DICH UND DEIN BABY JETZT SO WICHTIG IST

Die ersten 1 000 Tage nach der Verschmelzung der Keimzellen von Vater und Mutter stellen die Weichen für die »epigenetische Prägung« des Babys. Denn ein Kind kommt nicht mit unverrückbaren genetischen Anlagen auf die Welt. Seine Veranlagungen werden auch noch während der Zeit im Mutterleib und in den ersten beiden Jahren geprägt und verändert. Je besser es der Mutter geht, desto günstiger sind die Entwicklungschancen für das Kind. Dabei spielt die Ernährung für dich und dein wachsendes Kind eine besonders große Rolle. Denn **die Plazenta ist kein Filter**. Die meisten Stoffe gelangen über den Blutkreislauf der Mutter zum Baby. Das tut ihm gut, wenn es wichtige Nährstoffe sind. Es kann ihm aber auch schaden, wenn es sich um kritische Substanzen handelt. Deshalb ist nicht nur wichtig, was du isst, sondern auch worauf du lieber in den nächsten neun Monaten verzichtest.

Es geht aber nicht nur um dein wachsendes Kind, sondern ebenso um deine eigene Gesundheit. Bestimmte Nährstoffe wie Eisen, Kalzium, Jod und Eiweiß holt sich das Kind bei dir: Sie werden aktiv über die Plazenta zum Kind transportiert, auch wenn du selbst zu wenig davon hast. Das geht auf Kosten deiner Reserven – vor allem in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft. Und genau das sollte eine vollwertige Ernährung vermeiden. **Nutze die neun Monate, um deine Speicher aufzufüllen!** Das hilft dir auch in den ersten Monaten mit deinem Baby.

NICHT MEHR, SONDERN BESSER ESSEN

Natürlich wächst der Kalorienbedarf im Verlauf der Schwangerschaft: Schließlich seid ihr zu zweit. Aber das macht sich erst in den letzten drei Monaten bemerkbar – vorher ist dein »Krümel« noch winzig. Im ersten Trimenon, also dem ersten bis dritten Schwangerschaftsmonat, brauchst du pro Tag nur ca. 100 Kalorien mehr. Das entspricht einem kleinen Apfel. Dagegen steigt der Bedarf an den Wachstumsvitaminen Folsäure und Vitamin B₁₂ viel rasanter an – weil die Zellteilungsprozesse im Fötus extrem intensiv verlaufen. Einfach mehr zu essen hilft da nicht weiter. Im Gegenteil: Übergewicht lässt das Risiko für viele Komplikationen steigen.

Vom dritten bis sechsten Monat – im zweiten Trimenon – dürfen es täglich ca. 250 Kalorien mehr sein. Das ist aber nicht mehr als eine Scheibe Käsebrod! Erst in den letzten drei Monaten, im dritten Trimenon, brauchst du pro Tag 400 bis 500 Kalorien zusätzlich: ein üppig belegtes Sandwich oder einen zweiten Teller Pasta. Die Praxis zeigt: Oft steigt der Energiebedarf auch in den letzten Monaten nicht so stark, weil dein wachsender Umfang die Bewegung reduziert.

Du springst einfach nicht mehr so viel herum. Und wenn dann in den letzten sechs Wochen vor der Entbindung der Mutterschutz beginnt, sinkt die Alltagsbewegung in der Regel weiter.

DAS HOLT SICH DEIN KIND VON DIR

*Dein Kind braucht jede Menge Bausteine, die es in seinen Körper – vor allem in sein Skelett einbaut: **30 g Kalzium** und **17 g Phosphor** machen seine Knochen stark und sind Teil seines Gewebes. **700 mg Magnesium** und ca. **70 mg Zink** hat es ebenfalls in seinen Knochen und in seinen Muskeln verbaut. Etwa **300 mg Eisen** finden sich in seinen roten Blutkörperchen. Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen holt es sich auch auf deine Kosten, wenn diese Stoffe benötigt werden. Deshalb ist es so wichtig, dass du richtig gut damit versorgt bist!*

GEHE ACHTSAM MIT DIR UM

- Versuche nicht mehr zu essen, sondern **bewusster**. In diesem Buch erfährst du Monat für Monat, was euch beiden besonders guttut.
- Achte auf **regelmäßige Mahlzeiten**. Mindestens dreimal am Tag solltest du richtig essen. Wenn du dich damit wohlfühlst, kannst du vormittags und nachmittags oder auch abends eine Kleinigkeit zusätzlich essen. Aber Vorsicht: Das kann schnell zu viel werden.
- Trinke **keine kalorienhaltigen Getränke** als Durstlöscher. Ein Smoothie, Shake oder Milchkaffee zählt als Zwischenmahlzeit. Das gilt auch für frisch gepresste Säfte. Mehr als ein Flüssignack pro Tag ist ungünstig.
- **Wiege dich regelmäßig**, denn deine Figur ändert sich jetzt grundlegend. Du brauchst elastische, bequeme Kleidung und verlierst das natürliche Körpergefühl für dein Gewicht. Da ist ja keine Hose mehr, die kneift, und kein Gürtel, der weiter gestellt werden muss. Das kann schon zu hemmungslosem Schlemmen verlocken.

Mit anderen Worten: Nutze die Zeit, um besser zu essen.

Wenn du jetzt nicht über Gebühr zunimmst, brauchst du dir

nach der Geburt keine Gedanken über dein Gewicht zu machen. Wenn dabei deine Nährstoffspeicher gut gefüllt sind, wirst du bessere Nerven und mehr Energie haben und dich schneller erholen!

Gewicht zu Beginn der Schwangerschaft	Gute Gewichtszunahme bis zur Entbindung
Untergewicht (unter BMI 19)	12,5-18 kg
Normalgewicht (BMI 19-26)	11,5-16 kg
Leichtes bis mittleres Übergewicht (BMI 26-29)	7-11,5 kg
Starkes Übergewicht (über BMI 29)	7 kg

WIE VIEL ZUNAHME IST OKAY?

Das hängt auch vom Ausgangsgewicht ab. Heute sind laut DGE bereits ein Drittel aller Schwangeren übergewichtig. Das liegt auch am höheren Alter bei der ersten Schwangerschaft: Mit Ende dreißig wiegen die meisten leider mehr als mit Anfang zwanzig! Deshalb ist es umso wichtiger, nicht so stark zuzunehmen, wenn du bereits zu viele Kilos auf die Waage bringst. Aber verzichte auf eine Diät: Abnehmen während der Schwangerschaft ist ungesund und kann für Mutter und Kind sogar gefährlich werden. Wenn du ohnehin schon sehr schlank bist, solltest du jetzt nicht zu streng mit dir sein. Mangelernährung während der Schwangerschaft schädigt das ungeborene Kind für das ganze Leben.

Die Empfehlungen der DGE zur Zunahme in der Schwangerschaft findest du in der Tabelle unten [≥](#). Deinen BMI berechnest du so: $\text{Gewicht in kg} : \text{Größe in m} \times \text{m}$, also kg / m^2 . Über den BMI wird viel diskutiert, aber als grober Anhaltspunkt ist er nach wie vor gültig. Am Ende wird dir auch deine Gynäkologin sagen, wo du mit deinem Gewicht stehst und was das für deine Zunahme bedeutet. Nimm die

Empfehlungen ernst, aber lass dich davon nicht verrückt machen. Jeder Mensch reagiert anders - und ein gesundes Gewicht entsteht oder verschwindet nicht über Nacht!

DIE BESTE WAHL

Die Basis unserer Ernährung sollte pflanzlich sein – das gilt auch schon vor der Schwangerschaft und heißt nicht, dass du vegetarisch leben musst. Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst, Nüsse und Saaten sind allesamt pflanzlichen Ursprungs und machen uns nicht nur satt – sie liefern auch wichtige Vitamine, Mineral-, Bioaktiv- und Ballaststoffe. Lebensmittel tierischen Ursprungs – also Milch und Milchprodukte, Ei, Fisch und Fleisch sorgen für hochwertiges Eiweiß und ebenfalls für Vitamine und Mineralstoffe. Eiweiß ist jetzt besonders wichtig. Und da punktet ein Mix aus tierischen Eiweißlieferanten mit pflanzlichen Eiweißträgern wie Nüssen, Saaten, Vollkorn und Hülsenfrüchten am höchsten. Kartoffeln mit Ei sind für unseren Körper besonders gut verwertbar. Müsli mit Joghurt, Vollkornbrot mit Wurst oder Käse und Eierkuchen sind tolle Kombinationen. Fett musst du jetzt nicht sparen – am besten pflanzlich oder vom Fisch. Mehr dazu liest du unten.



WIE VIEL WOVON?

Orientiere dich am Ernährungskreis oder der Pyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Er rechnet in Portionen. Als Faustregel gilt dein Handmaß:

- Die Basis ist Flüssigkeit. Und zwar am besten kalorienfrei: Wasser und Tees. Insgesamt solltest du gut verteilt über den Tag ca. **1,5 Liter** trinken.
- Mindestens **3 Portionen Gemüse** und höchstens **2 Portionen Obst** solltest du täglich essen. 1 Portion entspricht etwa 1 Handvoll. Bei Blattsalaten oder Beeren, Kirschtomaten und kleinteiligen Sorten sind es 2 Handvoll.
- Die Basis deiner Ernährung sollte aus Kohlenhydraten bestehen – am besten in Form von **Vollkorn**. Beim Brot entspricht 1 Scheibe deiner Handfläche. 1 Portion Kartoffeln oder gekochte Nudeln, Reis oder Müsli passt in 2 Hände. Etwa 4 Portionen davon brauchst du pro Tag.
- Eiweißlieferanten sind wichtig: **3 Portionen Milch und Milchprodukte** sollten es täglich sein sowie **1 Portion Fisch, Fleisch oder Eier**.

Mindestens zweimal in der Woche sollte Fisch auf dem Speiseplan stehen. Und ebenso 2 Portionen mageres Fleisch und 3 Eier. 1 Portion Fisch oder Fleisch hat die Größe deines Handtellers.

DIE BESTEN KOHLENHYDRATE

Versuche dich auf **Vollkornbrot** zu konzentrieren: Damit sammelst du täglich ein Plus an Ballaststoffen, Eiweiß, B-Vitaminen, Eisen und Zink – und das ganz ohne Stress. Wenn du es weich magst, nimm Vollkorntoast. Alles besser als helles Brot! Zum Backen ist es egal, ob du Weizen oder Dinkel nimmst: Hauptsache es ist **Vollkorn**. Notfalls kannst du auf Mehl mit der **Type 1050** ausweichen – auch das ist besser als Weißmehl.

Auch bei Nudeln solltest du **Vollkorn** bevorzugen – die schmecken inzwischen richtig gut! Du kannst auch **Pasta aus Hülsenfrüchten wie Linsen, Sojabohnen oder Kichererbsen** ausprobieren.

Bei Reis funktioniert Vollkorn gut – allerdings braucht er lange zum Garen. **Parboiled Vollkornreis** ist eine gute Alternative. Auch bei Bulgur und Couscous – die ja beide aus Weizen bestehen – solltest du die Vollkornvariante bevorzugen. **Grieß** gibt es meist nur als Vollkorn, wenn er aus **Dinkel** gemahlen ist. Die Pseudogetreide wie **Buchweizen, Amarant und Quinoa** enthalten besonders viel Eiweiß und Mineralstoffe und sind für dich jetzt top! **Hafer und Hirse** können aber auch mithalten – Abwechslung ist am besten.

Übrigens: Auch Gemüse und Obst liefern gute Kohlenhydrate. Bei Gemüse kannst du nichts falsch machen – es ist immer gesund. Bei Obst sind süße oder gegarte Sorten nicht ganz so toll. Das liegt an ihrer Blutzuckerwirkung.



EIN NIEDRIGER GLYKÄMISCHER INDEX

Nicht nur all die gesunden Inhaltsstoffe machen Gemüse und Vollkorn so wertvoll. Es ist auch ihr niedriger glykämischer Index. Dieser bezeichnet, wie rasch unser Blutzuckerspiegel nach dem Genuss unterschiedlicher Lebensmittel ansteigt. Während er bei Zucker, Süßem und Säften blitzschnell nach oben klettert, weil die einfachen Zucker sofort ins Blut gehen, dauert es viel länger, wenn wir Vollkorn und Gemüse essen. Das ist gut fürs Kind: Zu viel Zucker im Blut lässt dein Baby zu schnell wachsen und beansprucht seine kleine Bauchspeicheldrüse. Denn die muss dann – genau wie deine eigene – jede Menge Insulin produzieren, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu bugsieren. Für dich und dein Baby ist es toll, wenn der Blutzuckerspiegel ausgeglichen ist. Und das passiert, wenn dein Verdauungssystem arbeiten muss und Zeit braucht, um die Energie aus der Nahrung verfügbar zu machen. Deshalb spricht man auch von langsamen Kohlenhydraten oder von **Slow Carb**.

WIE IST ES MIT LOW CARB?

Eine Studie der University von Southampton beobachtete 300 Kinder von der Schwangerschaft ihrer Mütter bis zum Schulalter. Das Ergebnis: Ernährten sich die Mütter Low Carb, waren die Kinder später eher übergewichtig. Grund war eine epigenetische Veränderung im Fettstoffwechsel. Andererseits: Wenn werdende Mütter viel Süßes, weißes Brot und Fast Food essen, steigt das Risiko für Übergewicht ebenfalls. Low Carb hat uns viele tolle Lebensmittel und Rezepte beschert. Dazu gehören auch Hülsenfruchtpasta, alternative Süßungsmittel und tolle Gemüseideen. Das nehme ich in meinen Rezepten gerne auf, um sie Slow Carb und vollwertig zu machen.



WELCHE SÜSSE IST GUT?

Meine Rezepte kommen fast ganz ohne Zucker aus. Denn wenn man nur wenige Kalorien mehr braucht, aber viel mehr von essenziellen Nährstoffen, dann wird das mit Zucker schwierig: Er enthält nur Kalorien – und sonst nichts. Deshalb findest du in meinen süßen Rezepten Trockenfrüchte, die viele Ballast- und Mineralstoffe enthalten. Oder Honig, der sehr intensiv süßt und voller wohltuender Substanzen steckt. Oder gemahlene Vanille und Zimt, die ganz kalorienfrei für ein süßes Aroma sorgen. Manchmal benutze ich auch Erythrit, der ähnlich süßt wie Zucker, aber keine Kalorien hat, kein Karies erzeugt und nicht zu Blähungen führt – und leider ziemlich teuer ist. Wenn du aber deine Waffeln mit Puderzucker bestäuben willst, deine Tasse Kaffee mit Zucker liebst oder ein paar Gummibärchen oder ein Stück Schokolade essen möchtest: Gönn es dir. Zucker ist kein Gift – er schadet nur im Übermaß.

WIE IST ES NUN MIT FRÜCHTEN?

Rohes Obst enthält neben all den essenziellen Nährstoffen auch viele Ballaststoffe – deshalb geht der Zucker der Frucht nicht so schnell ins Blut wie der Saft derselben Frucht. Also iss die Orange lieber am Stück, statt sie zu Saft zu pressen. Bevorzuge Obst wenn möglich ungeschält. Und iss nicht mehr als 2 Portionen am Tag. Saft sollte eher die Ausnahme sein und dann 1 Obstportion ersetzen. Smoothies sind als Zwischenmahlzeit frisch püriert okay – sättigen aber weniger als die ganze Frucht. Denn schon das Kauen ist an unserem Sättigungsprozess beteiligt.

DIE BESTEN FETTE

Vergiss Low Fat! In der Schwangerschaft sind **gesunde Fette** für dich und dein Kind besonders wichtig. Deshalb darf Fett jetzt auch ganz offiziell auf Empfehlung der DGE einen höheren Anteil an deiner Ernährung haben. Also verzichte auf Low-Fat-Lebensmittel. Aber achte auf die Qualität der verwendeten Produkte! Da gibt es nämlich enorme Unterschiede – auch in der Wirkung. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig und wirken sich positiv auf den Blutfettspiegel aus. Sie sind wichtige Bausteine für die Gehirnentwicklung deines Kindes. Das äußerte sich in Studien durch ein besseres Sprechvermögen, eine schnellere Auffassungsgabe und eine bessere motorische Entwicklung.



WELCHES FETT IN DER KÜCHE?

Ungesättigte Fettsäuren sind flüssig, weil die Moleküle nur locker miteinander verbunden sind. Speck und Butter oder Kokosfett sind dagegen fest, weil sie überwiegend aus gesättigten Fettsäuren bestehen. Sie haben eine ungünstige Wirkung auf den Blutfettspiegel.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem die **Omega-3-Fettsäuren**, haben dagegen gesundheitlich eine rundum positive Wirkung. Die **Omega-6-Fettsäuren** sind

umstritten, weil sie Entzündungen eher fördern und die Verstoffwechslung der Omega-3-Fettsäuren verhindern. Ihr schlechtes Image wird aber gerade rehabilitiert. In der Küche also so oft wie möglich Öle mit hohem Omega-3-Fettsäure-Anteil benutzen. Den höchsten Gehalt daran haben **Leinöl und Leindotteröl**, die leider schnell ranzig werden und deshalb am besten im Kühlschrank aufgehoben sind. Dann **folgen Rapsöl, Walnuss- und Sojaöl**. **Olivenöl** ist ebenfalls günstig, Sonnenblumenöl weniger. Vor allem Distelöl wird heute nicht mehr empfohlen: Es enthält überwiegend Omega-6-Fettsäuren. Ob kalt gepresst oder raffiniert, das ist eher eine Geschmackssache und hängt von der Verwendung ab: zum Braten raffinierte Öle nehmen, für die kalte Küche kalt gepresste. Ob **Margarine oder Butter** – wer streicht und nicht stapelt, kann das nach Gusto entscheiden. Immerhin kann Omega-3-Margarine nachweislich den Blutfettspiegel verbessern! Butter scheint aber das Risiko für Allergien zu senken.

AN DER RICHTIGEN STELLE SPAREN

In Fleisch, Geflügel, aber auch in Aufschnitt, Wurst und Käse sind oft üppige Mengen gesättigter Fette enthalten. Deshalb ist es sinnvoll, magere Sorten zu bevorzugen – und lieber einen Löffel mehr Öl in den Salat zu geben. Oder noch besser: Den Salat mit Nüssen und Kernen toppen. Denn die sind nicht nur reich an guten Fetten, sondern enthalten auch noch Eiweiß und Ballaststoffe.

Die Königsklasse unter den Fetten ist die **Eicosapentaensäure**, die in Fischen enthalten ist. Sie verbessert die Fließeigenschaften des Bluts. Die besten Lieferanten sind Lachs, Makrele und Hering, allerdings bitte nicht roh, sondern nur gegart genießen.

DAS BESTE EIWEISS

Nicht nur Fleisch liefert Eiweiß: Auch Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Milchprodukte und natürlich Ei sind eiweißreich. Aber ist pflanzliches Eiweiß ebenso wertvoll wie tierisches? Der Wert eines bestimmten Proteins für unsere Ernährung wird mit der »biologischen Wertigkeit« gemessen. Was heißt das? Eiweiß besteht aus Aminosäuren, acht davon sind für uns lebensnotwendig. Wir benötigen unterschiedliche Mengen von diesen **essenziellen Aminosäuren**. Je besser ein Eiweiß diese Zusammensetzung trifft, desto höher ist seine biologische Wertigkeit.

Tatsächlich hat nicht das berühmte kleine Steak die höchste biologische Wertigkeit, sondern die Kombination von Kartoffeln mit Ei. Oder Milch mit Haferflocken, Käse mit Vollkornbrot, Kidneybohnen mit Hackfleisch oder Fisch mit Mandelkruste. Am besten ist ein Mix aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Und das ist gut so. Denn tierisches Eiweiß ist oft kombiniert mit gesättigten Fettsäuren. Pflanzliches Eiweiß dagegen enthält kaum Fett. Und wenn, dann gesundes. Du brauchst also keine großen Mengen Fleisch zu essen, aber du solltest auch nicht völlig darauf verzichten: Je bunter, desto besser.



MACHT VOLLWERTKOST SUPPLEMENTE ÜBERFLÜSSIG?

Nicht ganz. Selbst wenn du dich nach meinem Buch ernährst, frisch kochst und vielseitig isst, wird es evtl. bei einigen Nährstoffen Engpässe geben. Deshalb wird dir der Arzt gegebenenfalls ein Supplement verschreiben. Manchmal sollte er dazu vorher deinen Versorgungszustand bestimmen. Das sind die benötigten Nährstoffe:

- **Folsäure:** mind. 400 µg pro Tag schon vor der Empfängnis bis zum Ende des ersten Trimenons. Wenn später mit der Einnahme begonnen wird, sollte die Dosierung etwas höher sein.
- **Jod:** 100–150 µg pro Tag. Bei Schilddrüsenerkrankungen vorher den Arzt konsultieren.

- **DHA Omega-3-Fettsäure:** 200 mg pro Tag, wenn nicht regelmäßig fetter Seefisch gegessen wird.
- **Eisen:** Es sollte nur supplementiert werden, wenn die Blutwerte eine Eisenmangel-Anämie oder einen Eisenspeichermangel nahelegen. Und zwar in einer Dosis von 80–100 mg pro Tag. Dazu zusätzlich zum HB-Wert schon zu Beginn der Schwangerschaft den Ferritinwert vom Arzt ermitteln lassen, der die Eisenspeicher misst. Eine Eisen-Übersorgung erhöht das Risiko für Bluthochdruck und SGA-Kinder (Small for Gestational Age = zu klein für ihr Alter).
- **Vitamin D:** 20 µg pro Tag, vor allem in der dunklen Jahreszeit. Denn dieses Vitamin wird durch die Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Gerade Frauen mit dunklem Teint brauchen deshalb mehr Sonne als hellhäutige Typen. Und: Ein hoher Lichtschutzfaktor verhindert die Vitaminbildung.
- **Vitamin B₁₂** ist bei Veganerinnen und Vegetarierinnen knapp. Unbedingt den B₁₂-Status vom Arzt überprüfen lassen und nach Bedarf supplementieren, eventuell mit einer Depotspritze. Die Versorgung bestimmt auch nach der Entbindung den Vitamin-B₁₂-Gehalt der Muttermilch und kann beim Baby zu einem Mangel führen.