

In Zusammenarbeit mit babyclub.de

MATHILDE BETTI

GESUND ESSEN IN DER

Schwangerschaft



Es ist leichter,
als du denkst

MIT **50**
REZEPTEN



G|U

INHALT

- 5 Vorwort
- 7 ZUR BESSERESSERIN WERDEN**
- 8 Ernährungsbasics**
 - 9 Bio oder konventionell?
 - 10 Vegetarische Ernährung
 - 12 Vegane Ernährung
 - 13 Brauche ich Extravitamine?
- 14 Nährstoffe: Mit dem Bauch wächst der Bedarf**
 - 15 B-Vitamine
 - 15 Folsäure
 - 16 Jod
 - 17 Selen
 - 17 Vitamin A
 - 18 Kalzium
 - 19 Vitamin D
 - 19 Eisen
 - 20 Zink
 - 21 **Bist du sauer?**
 - 22 Gute Fette, schlechte Fette
 - 24 Superfoods für Schwangere
 - 26 Zucker: das süße Gift
 - 28 Glykämischer Index: Dos und Don'ts
 - 29 **Lebensmittelpyramide für eine nährstoffreiche Ernährung**
- 30 Gesund leben in der Schwangerschaft**
 - 31 Vertrauen entwickeln
 - 32 Durch dick und dünn
 - 33 So entsteht die Gewichtszunahme
 - 34 Wie viel darf ich essen?
 - 34 Darum ist Bewegung so wichtig
 - 37 Stress ist Gift
 - 40 Das Wichtigste zum Schluss
- 43 SELBSTBESTIMMT ESSEN TROTZ ERNÄHRUNGSRISENEN**
- 44 Was kann ich essen?**
 - 45 Problematische Lebensmittel
 - 46 Milchprodukte
 - 47 Pflanzliche Milchalternativen
 - 49 **Checkliste Käse und Milchprodukte**
 - 52 Fleisch und Fleischwaren
 - 54 **Checkliste Fleisch und Fleischwaren**
 - 56 Fisch und Meeresfrüchte
 - 58 **Checkliste Fisch und Meeresfrüchte**
 - 60 Eier und Eierspeisen
 - 61 **Checkliste Eier und Eierspeisen**
 - 62 Obst und Gemüse
 - 63 **Checkliste Obst und Gemüse**
 - 64 Kräuter und Gewürze

- 65 Nüsse, Samen und Kerne
- 65 Feinkost und Antipasti
- 66 **Checkliste Kräuter und Gewürze, Feinkost und Antipasti**
- 68 Getreide und Backwaren
- 71 Getränke
- 72 **Checkliste Getreide und Backwaren**
- 76 **Checkliste Getränke**

79 VERDAUUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

80 So verändert sich die Verdauung

- 81 Was passiert im Darm?
- 82 **Das A und O für eine geregelte Verdauung**
- 83 Mamas Keime sind die besten

84 Typische Verdauungsbeschwerden

- 85 Übelkeit und Erbrechen
- 86 Heißhunger und Appetitlosigkeit
- 86 Sodbrennen
- 87 Völlegefühl und Blähungen
- 88 Verstopfung
- 89 Hämorrhoiden

91 RICHTIG GUT KOCHEN

92 Meine Philosophie für eine gesunde Ernährung

- 93 Meine Basics – darauf kommt es an
- 94 Ich liebe es würzig
- 95 Ich steh auf Fett
- 95 Ich mag es frisch und knackig
- 95 Ich bin nicht monogam
- 95 Besser salzen

- 96 Natürlich süßen
- 96 Gesund braten
- 96 Achtung giftig!
- 97 Vitamine sind zart besaitet
- 98 Darmfreundlich essen
- 99 Küchenhygiene

101 50 GESUNDE REZEPTE FÜR SCHWANGERE

102 Kleinkram für die Brotzeit

106 Snacks und Zwischenmahlzeiten

110 Salate

120 Suppen und Eintöpfe

130 Hauptgerichte

140 Süße Speisen

- 148 **Nährstoffreich essen im Frühling**
- 149 **Nährstoffreich essen im Sommer**
- 150 **Nährstoffreich essen im Herbst**
- 151 **Nährstoffreich essen im Winter**
- 152 **Nährstoffreich essen für Eilige**
- 153 **Nährstoffreicher Vegan-Day**

154 Service

- 154 Bücher und Websites, die weiterhelfen
- 156 Register
- 158 Vita und Danksagung
- 160 Impressum, Leserservice, Garantie

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 fades, langweiliges Essen muss wirklich keine Schwangerschaft 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.

»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

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.



OBST UND GEMÜSE

Zu Beginn habe ich schon erwähnt, wie wichtig Obst, Gemüse und Salate gerade in der Schwangerschaft sind, um möglichst viele Mikronährstoffe über die Nahrung aufzunehmen. Zur Erinnerung: Die Mikronährstoffdichte bezeichnet das Verhältnis von Kalorien zu Mikronährstoffen. Gemüse hat beispielsweise wenig Kalorien, aber viele Vitamine und Mineralien. Und da in der Schwangerschaft sehr viel mehr Nährstoffe genutzt und verbraucht werden als normalerweise, der Kalorienbedarf aber nur wenig steigt, bieten sich Obst und besonders Gemüse als Lebensmittel an, von denen wirklich viel gegessen werden darf. Aber auch bei Obst und Gemüse gibt es ein paar Dinge zu beachten, um Infektionen mit Listeriose oder Toxoplasmose zu vermeiden.

Einkaufsratgeber für Schwangere

Ihr könnt als Schwangere sämtliches Obst und Gemüse bedenkenlos essen, auch hier aber am besten in Bioqualität (weniger Schadstoffe und Pestizide, mehr gesunde Inhaltsstoffe). Natürlich sind auch tiefgekühlte Produkte in Ordnung oder auch mal Gemüse und Obst aus Dosen und Gläsern (Achtung, hier ist oft Zucker zugesetzt und Vitamine dürften kaum mehr enthalten sein). Was ihr jedoch unbedingt meiden solltet, sind vorge schnittene und dann abgepackte Salate, abgepackte Rohkost und Obststücke sowie rohe Sprossen und Keimlinge.

GEDÄMPFTES GEMÜSE IST VERTRÄGLICHER

Ich habe in der Schwangerschaft mehr kurz gedämpftes als rohes Gemüse gegessen. Aber das ist sicher bei jeder Frau anders, probiert einfach aus, wie ihr Gemüse am besten verträgt.

Darin können sich schädliche Erreger wunderbar vermehren. Finger weg auch von Smoothies ohne Konservierungsstoffe und frisch gepressten Säften. Die macht ihr euch daheim lieber selbst. So könnt ihr sicher sein, dass die Zutaten frisch, sauber und hochwertig sind und das Getränk nicht lange herumstand.

Gastroratergeber für Schwangere

Hier gelten fast die gleichen Vorsichtsgebote wie im vorigen Abschnitt. Ich hoffe, dass Restaurants Salat und Obst sehr gründlich reinigen, auch wenn sie die Produkte vorgeschnitten aus dem Großhandel beziehen (was oft der Fall ist). Habt ihr auch nur den geringsten Zweifel, esst rohen Salat und rohes Obst in der Schwangerschaft lieber zu Hause, wo ihr sicher sein könnt, dass alles gründlich genug abgewaschen wurde. In der Schwangerschaft macht es Sinn, außer Haus statt Salat lieber eine schöne Suppe zu bestellen. Finger weg auch von Smoothies ohne Konservierungsstoffe und frisch gepressten Säften von Saftständen und in Restaurants. Beides macht ihr euch daheim lieber selbst. So könnt ihr sicher sein, dass bei der Zubereitung alles mit hygienischen Dingen zugeht.

Infos und Tipps

- Obst und Gemüse möglichst frisch verzehren.
- Da Erde Toxoplasmen enthalten kann (durch Kontakt mit Katzenkot), muss Obst und Gemüse vor dem Verzehr sehr gründlich unter fließendem Wasser gereinigt werden.
- Wascht euch nach dem Kontakt mit Erde gründlich die Hände und reinigt auch alles andere, was damit in Berührung gekommen ist.
- Erdhaltige Lebensmittel, z. B. Kartoffeln oder Karotten, zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren.
- Welches Obst und Gemüse man besser im Kühlschrank lagern soll, hängt teils vom Reifegrad ab, teils von der Sorte.

CHECKLISTE OBST UND GEMÜSE

| Produktbeispiele | Unbedenklich? | Begründung |
|---|---|---|
| Alle rohen Obst- und Gemüse-sorten | Ja, wenn man sie gründlich reinigt und ggf. schält. | Sehr sauberes Obst und Gemüse gilt als sicher. |
| Alle gedünsteten, gekochten, gebratenen, gegrillten usw. Obst- und Gemüsesorten | Ja, wenn man sie gründlich reinigt, ggf. schält und zeitnah verzehrt. | Gegartes Obst und Gemüse gilt als sicher. |
| Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen) | Ja, wenn sie gut durchgegart werden. | Außer frischen Erbsen kann man Hülsenfrüchte nicht roh essen. |
| Gemüse- und Obstkonserven | Ja, aber je nach Produkt ist viel Zucker enthalten. | Konservierte Produkte gelten als sicher. |
| Tiefgekühltes Obst und Gemüse | Ja, sofern es gründlich durchgegart wird. | Ausreichend erhitzte Produkte gelten als sicher. |
| Industriell hergestellte Säfte und Smoothies | Ja, aber je nach Produkt ist viel Zucker enthalten. | Konservierte Produkte gelten als sicher. |
| Selbst gemachte Smoothies und frisch gepresste Säfte | Ja, wenn man sie möglichst zeitnah verzehrt. | Hygienisch korrekt zubereitete frische Produkte gelten als sicher. |
| Sprossen und Keimlinge | Ja, sofern sie über 70 °C erhitzt werden. | Ausreichend erhitzte Produkte gelten als sicher. |
| Obstmus, Kompott, Marmelade etc., selbst gemacht oder gekauft | Ja, aber je nach Produkt ist viel Zucker enthalten. | Ausreichend erhitzte oder konser-vierte Produkte gelten als sicher. |
| Wald- bzw. Wildpilze | Eher nein | Wildpilze können Schadstoffe enthalten, besser auf Zuchtpilze ausweichen. |
| Alle rohen Obst- und Gemüse-sorten, ungewaschen | Nein | Es können sich u. a. Listerien an den Produkten befinden. |
| Abgepackte und vorgeschnittene Salate und Rohkost | Nein | Es können sich u. a. Listerien an den Produkten befinden. |
| Abgepacktes, portioniertes Obst | Nein | Es können sich u. a. Listerien an den Produkten befinden. |
| Rohe Sprossen und Keimlinge | Nein | Es können sich u. a. Listerien an den Produkten befinden. |
| Frisch gepresste Säfte und Smoothies von Saftständen und aus der Gastronomie | Nein | Es können sich u. a. Listerien in den Produkten befinden. |

KÜRBISSUPPE MIT ROTEN LINSEN

Für 2 Portionen:

½ Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 260 g rote Linsen | ca. 200 g Hokkaido-Kürbis | 1 Möhre | 1 EL Rapsöl | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 TL Currypulver | ½ TL Ingwerpulver | 1 TL gemahlene Kurkuma | 500 ml Brühe (selbst gemacht oder Instant) | Sojasauce (nach Belieben) | Pfeffer aus der Mühle | Kürbiskerne | Aceto balsamico

1 Die halbe Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Die roten Linsen waschen. Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien und klein schneiden. Die Möhre waschen und ebenfalls klein schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Kürbis- und Möhrenstücke sowie Kreuzkümmel, Currypulver, Ingwer und Kurkuma dazugeben und etwa 5 Min. mitbraten.

3 Das Gemüse mit der Brühe ablöschen und bei niedriger Hitze zugedeckt 40 Min. köcheln lassen.

4 Die roten Linsen hinzufügen und weitere 10 bis 15 Min. kochen. Wenn das Gemüse

weich ist, alles mit dem Pürierstab cremig pürieren.

5 Die Suppe nach Belieben mit Sojasauce und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Suppe anrichten und mit etwas Kürbiskernen und ein paar Tropfen Balsamico garniert servieren.

Info: Kürbis und rote Linsen versorgen euch u. a. mit Zink, das die Zellteilung und damit das Wachstum des Fötus positiv beeinflusst. Möhre und Kürbis liefern Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und für gute Augen und eine gesunde Haut sorgt, Kurkuma und Ingwer wirken entzündungshemmend und helfen bei Verdauungsschwierigkeiten. Die Linsen enthalten viel pflanzliches Eisen.



CHILI CON CARNE MIT KAKAO

Für 2 Portionen:

1 Knoblauchzehe | ½ Zwiebel | 1 Möhre |
2 EL Rapsöl | 200 g Rinderhackfleisch | 1 Dose
stückige Tomaten (400 g) | Jodsalz ohne
Fluorid | Pfeffer aus der Mühle | 1 TL gemah-
lener Kreuzkümmel | 1 TL Chiliflocken |
1 TL Tomatenmark | 50 ml Gemüsebrühe |
½ Paprika | 1 kleine Dose Mais | 1 kleine Dose
Kidneybohnen | 2 TL Kakaopulver

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Möhre waschen, bei Bedarf schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten. Zuletzt Möhren dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten.

3 Die Tomaten dazugeben und das Chili mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Tomatenmark würzen. Die Gemüsebrühe angießen und alles 10 Min. bei mittlerer Hitze einkochen.

4 Den Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprika ebenfalls zum Chili geben und etwa 10 Min. mitköcheln lassen.

5 Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen, die Bohnen zusätzlich abbrausen. Zusammen mit dem Kakaopulver in den Topf geben und kurz erwärmen.

Info: Kakao sorgt für eine herb-süße Note im Eintopf. Die enthaltenen Polyphenole sind Nahrung für die guten Darmbakterien. Zudem liefert Kakao u. a. Vitamin E, das das durch Oxidation bedingte Altern der Zellen verzögert. Rindfleisch enthält Eiweiß, das das Ungeborene zum Wachsen braucht. Damit die Bohnen verträglicher sind, wird mit Kreuzkümmel gewürzt, der blähende Zutaten leichter verdaulich macht.





HIRSECREME MIT ERDBEEREN

Für 2 Portionen:

75 g Hirse | 250 ml Milch (ersatzweise Pflanzendrink) | 40 g gehackte Mandeln | 500 g Quark | 300 g Joghurt | 1 TL gemahlene Vanille | 4 EL Honig | 500 g Erdbeeren | 2 EL Orangensaft | 3 EL Ahornsirup

- 1 Die Hirse zusammen mit der Milch aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Beiseitestellen.
- 3 Den Quark mit Joghurt, Vanille und Honig cremig rühren. Am Schluss die gekochte und abgekühlte Hirse unterrühren.
- 4 Die Erdbeeren waschen, die Kelchblätter entfernen und die Früchte halbieren. Mit Orangensaft, Ahornsirup und Vanille marinieren.
- 5 Abwechselnd Quark und Erdbeeren in Dessertgläser schichten. Zum Schluss mit den restlichen Erdbeeren und Mandeln bestreuen.

Info: Hirse ist sehr nährstoffreich und eine gute Quelle für B-Vitamine wie das hitzestabile Vitamin B₃, das für die Bildung von Hormonen gebraucht wird, sowie Vitamin E, das gut für Haut und Haare ist. Auch gehört Hirse zu den besonders eisenreichen Getreiden. Eisen trägt u. a. dazu bei, Erschöpfungszuständen vorzubeugen.

PANCAKES MIT HEIDELBEEREN

Für 2 Portionen:

250 g Dinkelmehl | 2 TL Weinstein-Backpulver | 2 Eier | 2 EL Ahornsirup + mehr zum Servieren | 350 ml Milch | 100 ml Buttermilch | Kokosöl zum Braten | 200 g Heidelbeeren

- 1 Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel vermischen.
- 2 In einer zweiten Rührschüssel die Eier mit dem Ahornsirup hellcremig aufschlagen. Milch und Buttermilch hinzufügen. Die Mehlmischung mit der Eiermilch verrühren und den Teig 10 Min. ruhen lassen.

- 3 Etwas Kokosöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Pro Pancake nebeneinander etwa 2–3 EL Teig in die heiße Pfanne setzen. Sobald sich Blasen an der Teigoberfläche bilden, den Teig wenden. Nach und nach 4–6 Pancakes backen. Die Pfanne dabei immer wieder nachfetten.
- 4 Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Die fertigen Pancakes mit Ahornsirup und Heidelbeeren servieren.

Info: Heidelbeeren sind ein wahres regionales Superfood. Die kleinen Vitaminbomben enthalten u. a. viel Provitamin A, das im Körper bei Bedarf in Vitamin A umgewandelt wird und u. a. die Sehkraft stärkt. Auch Vitamin E, das Zellschäden vorbeugt, und Vitamin C, das beim Aufbau von Bindegewebe hilft, sind in relevanten Mengen enthalten.



Gesund essen in der Schwangerschaft

Was brauchst du, damit du eine gesunde und genussvolle Zeit erlebst?
Welche Nährstoffe sind für dich und dein Kind jetzt besonders wichtig?
Und: Welche Lebensmittel solltest du besser meiden und warum?
Wenn du all das weißt, kannst du selbst entscheiden, wie deine Ernährung
in dieser so wichtigen Zeit aussehen soll – denn viele Schwangere
verzichten auf mehr, als zur Gesundheitsvorsorge nötig wäre.

AUF DIESE NÄHRSTOFFE KOMMT ES AN:

Du erfährst, wie du den erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen
decken kannst, ohne dabei für zwei zu essen.

DOS AND DON'TS:

Ausführliche, nach Lebensmittelgruppen sortierte Checklisten
verraten dir, ob zum Beispiel dein Lieblingskäse, ein Stückchen Salami oder
der frische Smoothie vom Marktstand (weiterhin) in Ordnung sind.

REZEPTE ZUM NACHKOCHEN UND GENIESSEN:

Entdecke 50 alltagstaugliche, gesunde und abwechslungsreiche
Rezeptideen für Frühstück, Haupt- und Zwischenmahlzeiten.

AUCH DER DARM ZÄHLT:

Eine gute Verdauung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig.
Du erfährst, wie (und warum) du deine »Darmbewohner« gut füttern solltest.

GESUND DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT:

Lass dir erklären, wie ein Gesamtpaket aus gesunder Ernährung,
viel Bewegung und einem besseren Umgang mit Stress aussieht.



WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-8338-7878-7



€ 19,99 [D]

www.gu.de