Lily Nichols

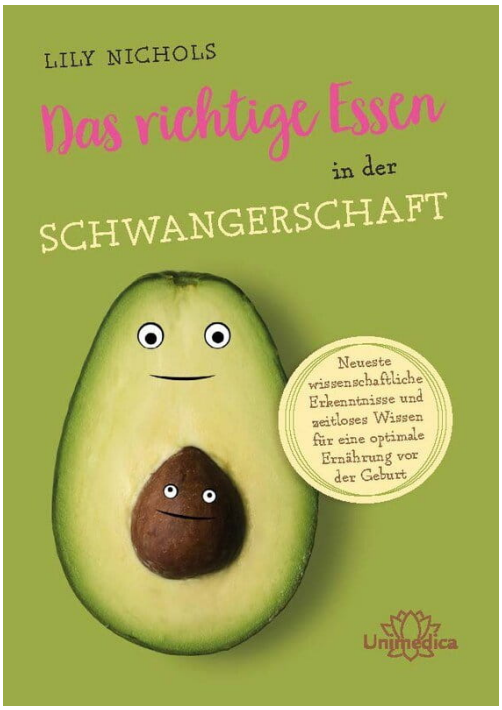
Das richtige Essen in der Schwangerschaft

Leseprobe

Das richtige Essen in der Schwangerschaft

von Lily Nichols

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort x
Einleitung xiii

Kapitel 1 - Warum Sie sich während der Schwangerschaft gesund ernähren sollten 1

Warum echte Nahrung? 3

Kapitel 2 - Echte Nahrung und gesunde Ernährung für die Schwangerschaft 7

Was sind echte Nahrungsmittel überhaupt? 8
Muss ich für zwei essen? 9
Makronährstoffe 10
Kohlenhydrate 11
Proteine 17
Fette 21
Gemüse 26
Flüssigkeit 28
Salz 28
Wie man Nahrungsmittel richtig kombiniert 30
Die Teller-Methode 31
Achtsam essen 32
Mahlzeiten planen 34
Tipps für den Anfang 35

Kapitel 3 - Echte Nahrung für ein gesundes Baby 36

Eier 37
Leber 40
Fleisch mit Knochen, langsam geschmortes Fleisch und Knochenbrühe 44
Gemüse und grünes Blattgemüse 48
Lachs, öliger Fisch und Meeresfrüchte 49

Vollmilchprodukte und fermentierte Milchprodukte 51
Die Herausforderungen einer vegetarischen Ernährung während der Schwangerschaft 52
Zusammenfassung 66

Kapitel 4 - Nahrungsmittel, mit denen Ihr Baby nicht gesund wird 67

„Nahrungsmittel, die Sie MEIDEN SOLLTEN“ und der gesunde Menschenverstand 68
Beim Essen „auf Nummer sicher gehen“ und das Risiko einer Mangelernährung 68
Der hygienische Umgang mit Lebensmitteln 73
Unterstützen Sie Ihr Immunsystem 74
Nahrungsmittel, die Sie meiden oder nur eingeschränkt verzehren sollten ... 75
Alkohol 76
Koffein 79
Raffinierte Kohlenhydrate 80
Zucker 83
Künstliche Süßstoffe 85
Pflanzliche Öle 88
Transfette 90
Soja 91
Zusammenfassung 96

Kapitel 5 - Menüplanung 97

Nur Mut 99
Der 7-Tage-Menüplan für echte Ernährung 100
Snacks 107
Getränke 109
Zusammenfassung 111

Kapitel 6 - Nahrungsergänzungsmittel 112

Vitamine für die Schwangerschaft 113
Vitamin D 116

Omega-3-Fette und Fischöl 118
Probiotika 120
Calcium 123
Magnesium 124
Eisen 125
Gelatine und Kollagen 128
Chiasamen 128
Kräuter 129
Andere Nahrungsergänzungsmittel 132
Zusammenfassung 133

Kapitel 7 - Erwartungen in der Schwangerschaft und häufige Beschwerden 134

Übelkeit und Erbrechen 136
Abneigung und Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel 141
Sodbrennen 148
Verstopfung und Hämorrhoiden 150
Gewichtszunahme 155
Bluthochdruck 159
Hoher Blutzucker 165
Zusammenfassung 172

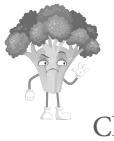
Kapitel 8 - Sport und Bewegung 173

Sport macht gesund 174
Sport tut Ihrem Baby gut 175
So kommen Sie in Bewegung 176
Ein Wort der Vorsicht 176
So können Sie Bauch, Rücken und Beckenboden stärken 181
Beispielübungen 184
Die richtigen Übungen für jedes Trimester 188
Zusammenfassung 190

Kapitel 9 - Laboruntersuchungen 192

Vitamin D 194
Eisen 195

Schilddrüse 196
Screening für Gestationsdiabetes 200
Weitergehende Untersuchungen 211
Ein Wort über Ketone im Urin 213
Zusammenfassung 215



Kapitel 10 - Giftstoffe 216

Chemikalien in Kunststoffen (BPA und Phthalate) 217
Parabene 221
Pestizide 223
Beschichtetes Kochgeschirr und verwandte Chemikalien (PFC) 228
Fluorid 230
Aluminium 233
Quecksilber 237
Andere Chemikalien, die es zu vermeiden gilt 239
Zusammenfassung 244

Kapitel 11 - Stress und psychische Gesundheit 246

Die Nebenwirkungen von Stress 247
Tipps zur Stressbewältigung in der Schwangerschaft 249
Zusammenfassung 255

Kapitel 12 - Das vierte Trimester 256

Die Zeit nach der Geburt – die traditionellen Ansätze 258
Echte, gesunde Nahrung für das Wochenbett zum Auffüllen der Nährstoffspeicher 262
Stillen 270
Nahrungsergänzungsmittel 280
Laboruntersuchungen 287
Bewegung und die körperliche Erholung 290
Gewichtsabnahme – lieben Sie Ihren Körper 296
Mentale und emotionale Gesundheit 298
Familienplanung nach der Geburt 300
Zusammenfassung 302

Rezepte 305

Spinatquiche ohne Teig 306
Getreidefreies Knuspermüsli 307
Lachstörtchen 308
Gegrillter Lachs mit Zitrone und Pfeffer 309
Rinder-Chili ohne Bohnen 310
Knochenbrühe 312
Hühnersuppe mit Gemüseeinlage 314
Hackbraten mit Rindfleisch aus Weidehaltung 315
Low-Carb Shepherd's Pie 317
Zweifach gebackener Spaghetti-Kürbis mit Hackfleischbällchen 319
Hühnchen-Curry mit Kokos 321
Langsam gekochte Carnitas 322
Blumenkohlreis 323
Gebackener Rosenkohl 324
Sautierter Grünkohl 325
Gebackener Brokkoli mit Zitrone 326
Gebackene Süßkartoffel-Fritten 327
Gebackener Blumenkohl mit Curry-Gewürz 328
Gebackener Butternuss-Kürbis 329
Spinat-Dip 330
Nussiger „Müsli"-Riegel 331
Leberpastete mit Leber aus Weidehaltung 332
Selbstgemachtes Beerensorbet 334
Kokosmakronen 335
Pots de Crème (gebackener Pudding) mit Ahorn 336
Saure Drops 338
Lilys Erfrischungsdrink mit Elektrolyten 339

Referenzen 340
Über die Autorin 410
Stimmen zum Buch 411
Index 413

Vorwort

Sie halten ein sehr mächtiges Buch in Ihren Händen. Alles, was Sie während der Schwangerschaft essen, formt gewissenmaßen die Gesundheit Ihres Babys, nicht nur in den ersten Lebensjahren, sondern für den Rest seines Lebens. Die Lebensmittel, die Sie essen, die Nahrungsergänzungsmittel, die Sie einnehmen, die Art und Weise, wie Sie sich bewegen, die Giftstoffe, denen Sie in dieser Zeit ausgesetzt sind (oder nicht) und nicht zuletzt Ihr persönlicher Umgang mit Stress können eine direkte und *dauerhafte* Spur in den Genen Ihres Babys hinterlassen und somit die Gesundheitsrisiken Ihres Kindes beeinflussen.

Lily und ich leben in sehr unterschiedlichen Gegenden der Vereinigten Staaten. Als eine Freundin von mir hier in meine Gegend zog, wurde sie von ihrem Kinderarzt darüber aufgeklärt, dass das Risiko einer Adipositaserkrankung in den Südstaaten besonders hoch sei. Während Ihnen das vielleicht übertrieben vorkommen mag, deutet der Anstieg chronischer Krankheiten bei Kindern darauf hin, dass in dieser Warnung mehr als nur ein Funken Wahrheit steckt.

Als Professorin der Ernährungswissenschaften halte ich regelmäßig Vorlesungen über das Thema Ernährung bei Schwangeren und Kindern. Mit diesen Vorlesungen möchte ich meine Studenten über die Komplexität dieses Themengebietes aufklären und ihnen eine Fülle an wissenschaftlicher Literatur und aktuelle Richtlinien an die Hand geben. Ich nehme meine Verantwortung in der Ausbildung zukünftiger Ernährungsberater sehr ernst, denn letztendlich werden sie im Laufe ihrer beruflichen Laufbahn großen Einfluss auf die Ess- und Ernährungsgewohnheiten zahlreicher Menschen haben, darunter viele schwangere Frauen. Nur allzu oft klafft zwischen dem aktuellen Forschungsstand und den Empfehlungen der öffentlichen Einrichtungen eine – unter Umständen sehr große – Lücke. Diese Lücke möchte ich mit und für meine Studenten schließen. Als ich Lily und ihre ausgezeichnete Arbeit auf dem Gebiet der Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes kennenlernte, führte ich ihr Buch *Real Food for Gestational Diabetes* als Pflichtlektüre in meinen Kursen ein. Meine Studenten lernten nicht nur viel über eine weit verbreitete Schwangerschaftskomplikation, sondern – und das ist fast noch wichtiger – sie lernten viele andere Aspekte und Annahmen bezüglich der pränatalen Ernährung kritisch zu hinterfragen, die seit vielen Jahrzehnten gelehrt und nie in Frage gestellt wurden.

Ich habe großes Vertrauen in Lily, weil ihre praxisnahen Empfehlungen aus ihrer akademischen Arbeit, ihren Forschungen und ihrer klinischen Erfahrung heraus entstanden sind. Zudem nimmt sie nicht alles, was als Ernährungspolitik verbreitet wird, als bare Münze, sondern forscht gründlich und beleuchtet jede Empfehlung von allen Seiten. In *Das richtige Essen in der Schwangerschaft* nimmt sie den aktuellen Forschungsstand genau unter die Lupe und stellt viele Grundsätze in Frage, auf denen die herkömmlichen Ernährungsrichtlinien basieren.

Warum ist das alles so wichtig? Wenn Sie nun selbst schon viel über Ernährung in der Schwangerschaft gelesen haben, dann werden Ihnen viele widersprüchliche Ratschläge begegnet sein darüber, welche Nahrungsmittel Sie am besten meiden, wie viel Protein, Fette oder Kohlenhydrate Sie brauchen und welche Nahrungsergänzungsmittel Sie einnehmen sollten. In den folgenden Kapiteln wird Lily diese oft gut gemeinten Ratschläge nicht nur als ungültig entlarven, sondern auch belegen, dass es sich um überholte oder wissenschaftlich nicht haltbare Empfehlungen handelt. Dieses Buch gibt Ihnen klare Antworten auf die Frage, was Sie denn nun essen sollten und warum. Jede einzelne ihrer Empfehlungen kann Lily dabei mit wissenschaftlichen Fakten untermauern. Sie werden auch viel Historisches lernen und sehen, wie sich Frauen aus unterschiedlichen Kulturen und Traditionen während der Schwangerschaft ernährt haben und dies heute noch tun.

In diesem Buch geht es nicht nur um Nahrung und Ernährung, sondern auch um andere, breit gefächerte Themen, die damit zusammenhängen: Bewegung und Sport in der Schwangerschaft, häufige Beschwerden (wie man Übelkeit, Verstopfung, Bluthochdruck usw. natürlich behandeln kann), spezifische Labordiagnostik für die richtige Ernährung und Lebensführung und warum die Vermeidung bestimmter Toxine für Schwangere so wichtig ist. Zusätzlich gibt es ein ganzes Kapitel über die Zeit nach der Entbindung. Gleich mehrere kontroverse Themen werden unter die Lupe genommen, darunter Screening für Schwangerschaftsdiabetes (einschließlich Alternativen zum oralen Glukosetoleranztest), Ketose in der Schwangerschaft und kohlenhydratarme Ernährung. Außerdem geht es darum, wie die Ernährung die Nährstoffdichte der Muttermilch beeinflussen kann, was die moderne Forschung zu Alkoholkonsum während der Schwangerschaft sagt und vieles mehr.

Ich bin mir sicher, dass dieses gründlich recherchierte Buch eines der wichtigsten Fachbücher für Ernährungsberater, Studenten und alle Mitarbeiter im Gesundheitswesen sein wird. Wichtiger noch, es ist sehr gut lesbar und anwenderfreundlich, was es zu einem besonders wertvollen Nachschlagewerk für schwangere Frauen macht. Echte Nahrung und eine gesunde Lebensführung unterstützen Ihren Körper inmitten eines der schönsten Mysterien des Lebens – Zellen wachsen heran und bilden ganze Organsysteme, die sich zu einem menschlichen Körper entwickeln und uns mit der

nächsten Generation verbinden. Es gibt viele Glaubensrichtungen – und meine eigene gehört dazu – in der diese Zeit als besonders heilig gilt.

Je nachdem, wie sehr Sie mit echter Nahrung und wirklicher Ernährung schon vertraut sind, kann es eine Weile dauern, bis Sie die Informationen in diesem Buch verinnerlichen können. Wenn Ihnen die Vorstellung, Vollmilchprodukte (zum Beispiel Weidebutter), Eier *inklusive Eigelb* oder selbstgemachte Knochenbrühe zu konsumieren, zu sehr widerspricht, möchte ich Sie dazu ermutigen, einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Die Rezepte und Planer für Mahlzeiten werden Ihnen helfen, den richtigen Zeitpunkt dafür zu finden. Diese Form der Ernährung kann köstlich und nachhaltig zugleich sein.

Das richtige Essen in der Schwangerschaft bringt Ihnen Freude an und Lust auf gesunde Ernährung in der Schwangerschaft, Sie werden es auf den nächsten Seiten aus erster Hand erfahren. Lesen Sie selbst und lernen Sie, die üblichen Warnungen bezüglich Lebensmittelsicherheit in den richtigen Kontext zu setzen, damit Sie *sicher* durch die Lebensmittelkunde navigieren können. Lernen Sie, wie man Lebensmittel richtig zubereitet, so dass auch Sie gesunde Lebensmittel wie Fisch und weichgekochte Eier *genießen* können – was schon fast einem Tabubruch gleichkommt. Lily klärt über die Mythen auf, die sich um Salz und Fett ranken, damit Sie Ihre Mahlzeiten wieder mit Genuss, Lust und Freude essen und gleichzeitig viele Schwangerschaftskomplikationen vermeiden können (auch wenn Ihnen das vielleicht schwer fällt zu glauben). Sie werden lernen, sich beim Essen wieder zu entspannen und *keine* Kalorien zählen oder auf Portionen achten zu müssen. Stattdessen steht achtsamer Genuss auf dem Menü. Um es schlicht zu sagen: Sie haben wieder die Erlaubnis, Köstliches zu essen und nach Lust und Laune zu schlemmen. Sie dürfen wieder satt und zufrieden sein. Unter Lilys kompetenter Anleitung können Sie gesund essen und gesund bleiben. Es wird das größte Geschenk sein, das Sie Ihrem Baby, Ihrer Familie und sich selbst für viele Jahre machen können.

Melissa Powell, zertifizierte Ernährungsberaterin
University of Tennessee in Chattanooga
Im Dezember 2017

Einleitung

„Die Ernährung der Mutter spielt eine wichtige Rolle für die Entwicklung und das Wachstum des Fötus."

— Dr. Guoyao Wu, Texas A&M University

Die Erkenntnis, dass die Nährstoffaufnahme der Mutter während der Schwangerschaft die Entwicklung ihres Kindes beeinflusst, gilt in vielen Disziplinen der Ernährungswissenschaften und in traditionellen Kulturen als etabliert. Auch wenn dieses Buch das erste sein sollte, dass Sie zu diesem Thema in den Händen halten, werden Sie mir wahrscheinlich zustimmen. Sie werden sich vielleicht fragen, warum ich mir die Mühe gemacht habe, über Ernährung in der Schwangerschaft zu schreiben, wenn sich alle zu diesem Thema einig sind. Nun ist es in der Tat so, dass es bezüglich einiger weniger Nährstoffe einen allgemeinen Konsens gibt, aber ansonsten weitverbreitete Uneinigkeit herrscht. Sobald man sich näher mit den konventionellen Richtlinien über pränatale Ernährung beschäftigt und diese mit modernen Forschungsergebnissen und den überlieferten Bräuchen traditioneller Kulturen vergleicht, stellt man sehr schnell fest, dass es viele Diskrepanzen gibt. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, dieses Buch zu schreiben.

Bevor ich mich in diese Thematik vertiefe, möchte ich einige Begriffe definieren, auf die ich mich im Text häufig beziehen werde. Im Allgemeinen orientieren sich in den USA die Empfehlungen bezüglich einer gesunden Ernährung an der Ernährungspolitik der Regierung. Auf diesen Ernährungsrichtlinien ruht die sogenannte Lebensmittelpyramide, die inzwischen von dem Symbol eines Tellers abgelöst wurde. Die Botschaft dahinter ist jedoch gleichgeblieben: Essen Sie weniger Fleisch, so wenig gesättigte Fette wie möglich und dafür mehr Getreide. Steinzeit- oder Ur-Diäten und die Ernährung der wenigen noch existierenden traditionellen Kulturen stützen sich auf die Ernährungsgewohnheiten von Menschen, die vor vielen hundert Jahren oder noch länger lebten. Heute gibt es nur noch vereinzelt isolierte Stammeskulturen, die so leben und sich so ernähren. Zu der damaligen Zeit gab es weder Industrialisierung noch massenproduzierte Nahrungsmittel. Die Menschen aßen echte, naturbelassene

Nahrungsmittel, die sie vor Ort (regional) ernten konnten und zum großen Teil auch in ihrer natürlichen, nicht verarbeiteten Form zu sich nahmen. Ich werde die Begriffe Steinzeitdiät, anzestrale Ernährung, Nahrungsmittel aus traditionellen Kulturen und echte Nahrung oft verwenden. Sie alle sind austauschbar.

Obwohl sich die klassischen Ernährungsrichtlinien zum Teil mit den Ernährungsgewohnheiten traditioneller Kulturen überschneiden – in beiden nimmt der Verzehr überwiegend frischer Produkte einen hohen Stellenwert ein – gibt es dennoch gravierende Unterschiede. Laut aktueller Empfehlungen sollen schwangere Frauen kein Fleisch oder Innereien verzehren und Meeresfrüchte und Fisch nur eingeschränkt (nicht mehr als 340 g pro Woche). Zusätzlich sind sie angehalten, ausschließlich fettarme Milchprodukte zu essen und möglichst viele Kohlenhydrate (45–65 % der Kalorienzufuhr) zu konsumieren, um ein gesundes Baby auszutragen.

Die Gewohnheiten in traditionellen Kulturen sahen dagegen ganz anders aus: Dort wurden alle Teile eines Tieres gegessen, fettes Fleisch galt als besonders wertvoll und selbst in küstenfernen Gegenden wurden alle Hebel in Bewegung gesetzt, um Fisch zu fangen und Meeresfrüchte zu ernten. Wenn überhaupt, wurde nur unbehandelte Milch mit Rahm verzehrt und Kohlenhydrate nur gelegentlich. Raffinierte Kohlenhydrate – wie zum Beispiel Weißmehl und Zucker – kannte man bis vor ein- oder zweihundert Jahren überhaupt nicht. Konventionelle Ernährungsregeln stipulieren dagegen, dass „ungefähr die Hälfte der Kohlenhydrate Vollkorn sein sollte". Im Umkehrschluss bedeutet diese Empfehlung also, dass es völlig in Ordnung ist, die Hälfte der Kohlenhydrate in der Form von industriell verarbeiteten Cerealien und Weißbrot zu sich zu nehmen.

Wer liegt nun richtig? Unsere Ernährungsrichtlinien oder die traditionellen Kulturen? Auf der Suche nach einer Antwort begann ich, die wissenschaftliche Fachliteratur gewissenhaft zu überprüfen und kam zu überraschenden – und sehr enttäuschenden – Schlussfolgerungen. Als zertifizierte Ernährungsberaterin hätte ich Besseres von unseren politischen Entscheidungsträgern erwartet.

Um es kurz zu fassen: Aktuelle Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass bestimmte Nährstoffe bei schwangeren Frauen besonders häufig fehlen, nämlich Vitamin A, Vitamin B6 und B12, Zink, Eisen, die Omega-3-Fettsäure DHA, Jod und Cholin. Diese Nährstoffe kommen ausgerechnet in den Nahrungsmitteln vor, die Sie konventionellen Empfehlungen zufolge während der Schwangerschaft nicht konsumieren sollten. Außerdem gilt, dass je mehr Kohlenhydrate Sie verzehren – und vor allem raffinierte Kohlenhydrate –, desto weniger Mikronährstoffe nehmen Sie über die Nahrung auf (d. h. Vitamine und Mineralien). Damit ist auch ein erhöhtes Risiko für Schwangerschaftskomplikationen verbunden.

Auch wenn einige von Ihnen vielleicht mit den Achseln zucken und argumentieren, dafür seien ja schließlich Nahrungsergänzungsmittel und Multivitamine da, muss ich

Sie enttäuschen. Die meisten Multivitaminpräparate für Schwangere enthalten nicht annähernd genügend Nährstoffe, die für eine gesunde Schwangerschaft entscheidend sind, und in vielen sind die wichtigsten davon gar nicht erst enthalten (zum Beispiel Jod und Cholin). Darüber hinaus bieten viele Nahrungsergänzungsmittel die Nährstoffe nur in schlecht verwertbarer Form an (zum Beispiel Folsäure anstelle von L-Methylfolat). Natürlich gibt es hochwertige Nahrungsergänzungsmittel, die einen zusätzlichen Schutz bieten, aber selbst diese können eine gesunde Ernährung mit echten Lebensmitteln nicht ersetzen.

Ich habe mich schon immer für das Thema Ernährung in der Schwangerschaft interessiert, bin mir deren Bedeutung aber erst so richtig bewusst, seit ich die Auswirkungen einer mangelhaften Ernährung aus erster Hand beobachten konnte. Meine Arbeit sowohl in der klinischen Praxis als auch im öffentlichen Bildungswesen zu dem Thema Gestations- oder Schwangerschaftsdiabetes machte mich auf die Problematik aufmerksam. Diese Form des Diabetes tritt erstmals während der Schwangerschaft auf oder wird in dieser Zeit erstmalig diagnostiziert. Bis zu 18 % der Schwangeren werden mit dieser Diagnose konfrontiert. Ein unzureichend behandelter Diabetes in der Schwangerschaft kann für die Gesundheit des Kindes schwerwiegende Folgen haben. Tatsächlich haben Babys, deren Mütter an einem Schwangerschaftsdiabetes litten, ein sechsfach erhöhtes Risiko in den ersten dreizehn Lebensjahren an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.[1]

Zwischen 2001 und 2009 stieg die Zahl der an Diabetes-Typ-2 erkrankten Kinder um ein Dreißigfaches an und wird voraussichtlich weiter steigen.[2] Diese Statistiken sind beängstigend und heben noch einmal hervor, wie wichtig die Ernährung und ein gesunder Blutzuckerspiegel der Mutter auch für das Baby sind. Diabetes und Fettleibigkeit im Kindesalter haben sich zu einer wahren Epidemie entwickelt, die nicht nur auf schlechte Ernährung und mangelnde Bewegung in der Kindheit zurückzuführen sind, sondern auch viel mit unzureichender Ernährung und Stoffwechselproblemen *während der Schwangerschaft der Mütter* zu tun haben.

Der markante Unterschied zwischen herkömmlichen Ernährungsempfehlungen für werdende Mütter und der echten oder ursprünglichen Ernährung unserer Vorfahren wurde mir besonders in meiner klinischen Arbeit mit Gestationsdiabetes vor Augen geführt. In meiner Rolle als Ernährungsberaterin konnte ich die Auswirkungen der konventionellen Empfehlungen mit meinem Ansatz einer „echten Ernährung" vergleichen und aus erster Hand beobachten, welche Auswirkungen die beiden Konzepte auf Schwangerschaft und Blutzuckerwerte hatten.

Die Ergebnisse waren wirklich erstaunlich. Mithilfe meiner Empfehlungen für echte Nahrung konnten wir die Anzahl der insulinpflichtigen oder auf Medikamente angewiesenen Frauen *halbieren*. Auch allgemein waren die Auswirkungen

sehr erfreulich: Die Mütter waren gesünder, hatten kaum mit Heißhunger oder zu großer Gewichtszunahme zu kämpfen, die Zahl der Frauen mit Präeklampsie nahm ab und die Anzahl der Frauen, die gesunde Kinder mit Normalgewicht und gesundem Blutzuckerspiegel entbanden, nahm zu. Es war bemerkenswert zu beobachten, welche Auswirkungen die echte, naturbelassene Nahrung auf Schwangerschaft und Geburt hatte. Der Ansatz war nicht nur deshalb erfolgreich, weil wir die Menge der Kohlenhydrate reduzierten, sondern weil die Frauen deutlich mehr Nährstoffe zu sich nahmen als die Ernährungsrichtlinien für Schwangerschaftsdiabetes vorschreiben.

Die Ergebnisse machten mir Mut, mein erstes Buch zu schreiben – *Real Food for Gestational Diabetes* –, damit die Botschaft bei möglichst vielen Müttern, Ernährungsberatern und medizinischen Fachleuten ankommen würde. Innerhalb weniger Monate wurde das Buch zum Bestseller und ist es bis heute. Ich erhalte viele positive Rückmeldungen von Müttern, die mir berichten, dass sie trotz Diabetes in früheren Schwangerschaften und dank meiner Ratschläge eine komplikationslose Schwangerschaft hatten und ein gesundes Baby entbinden konnten. Das machte und macht mir Mut.

Nach der Veröffentlichung meines ersten Buches kamen Anfragen, ob ich denn nicht auch ein Buch allgemein über Ernährung in der Schwangerschaft schreiben könnte. Viele Hebammen und Ärzte hatten Frauen mit Gestationsdiabetes mit diesem Ansatz erfolgreich behandeln können und wünschten sich einen Ratgeber für alle schwangeren Frauen, auch solche ohne Diabetes. Sie wollten meine Expertise (oder eher gesagt meine Zusammenfassung der Forschungsergebnisse) zu anderen schwangerschaftsrelevanten Themen wie Nahrungsergänzungsmittel, Toxine, Lebensmittel, die man meiden sollte und vieles mehr.

Anfangs wehrte ich mich dagegen, weil ich dachte, es gäbe schon genügend Literatur auf dem Markt. Dann musste ich aber feststellen, dass es wirklich *keine* guten Bücher zu diesem Thema gibt – zumindest keine, in denen evidenzbasierte Informationen zusammengetragen und überholte Ratschläge gründlich überarbeitet werden. Die meisten Bücher, die ich finden konnte, geben die konventionellen Ernährungsrichtlinien wieder oder bringen die persönliche Meinung des Autors zu Papier, ohne diese mit wissenschaftlichen Fakten und Quellenangaben zu untermauern.

Das Fass kam schließlich zum Überlaufen, als eine meiner Kolleginnen mich um Rat fragte bezüglich einiger Informationen, die sie im Leitfaden der *Academy of Nutrition and Dietetics* zu Ernährung während der Schwangerschaft gelesen hatte. Das Papier wurde unter dem Titel „Gesund in der Schwangerschaft – Tipps zu Ernährung und Lebensstil" veröffentlicht. Falls Sie die *Academy of Nutrition and Dietetics* nicht kennen: Früher bekannt als *American Dietetics Association*, handelt es sich hier um den Berufsverband der zertifizierten Ernährungsberater und -wissenschaftler in den USA. Der Verband nimmt maßgeblich Einfluss auf die Empfehlungen und Ernährungsrichtlinien aller Ernährungsberater und

gilt als federführend für die Ernährungspolitik der Vereinigten Staaten. Bei der Lektüre dieses Leitfadens war ich schockiert. Während es durchaus auch Empfehlungen gab, die *ich vertreten kann*, gab es in diesem Papier so viele eklatante Fehlinformationen, dass ich *umgehend* beschloss, mein Buch doch zu schreiben.

Am meisten enttäuscht war ich von den konkreten Vorschlägen und Menüplanungen für werdende Mütter – für mich Inbegriff falscher Aufklärung über Ernährung in der Schwangerschaft. Das Frühstück enthielt weder Protein noch Fett und bestand lediglich aus Polenta, Erdbeeren und *fettarmer* Milch. Die empfohlene Menge an Kohlenhydrate war unglaublich hoch (mehr als 300 g) und der Nachmittagssnack bestand aus Crackern mit Möhren und sonst nichts. Kein rotes Fleisch, keine Eier (es sei denn man zählt den Klecks *fettreduzierter* Mayonnaise dazu, die erlaubt war) und unter keinen Umständen Innereien. Ich war geradezu erleichtert zu sehen, dass zum Abendessen Lachs serviert werden durfte, natürlich mit gedünsteten Brokkoli-Röschen, weißem Reis und noch *mehr* fettarmer Milch (und kein Hinweis, dass der Lachs aus Wildfang stammen sollte).

Es war das genaue Gegenteil von dem, was ich als idealen Ernährungsplan für eine Klientin verfassen würde. Schon beim bloßen Lesen kam bei mir ein starkes Verlangen nach Nährstoffen auf. Nach allem, was ich über Ernährung und darüber weiß, wie schwer es sein kann, zum Beispiel Cholin und Vitamin A in die Ernährung einzubauen, konnte ich mir nicht vorstellen, dass die Bedürfnisse einer schwangeren Frau mit diesen Empfehlungen gedeckt werden könnten. Ich beschloss, den Nährstoffgehalt dieses Menüplans mit einem meiner eigenen Pläne zu vergleichen. Die Ergebnisse bestätigten meinen Verdacht. Mit jeder Mahlzeit wurde zwar die gleiche Menge an Kalorien aufgenommen, aber bei den Nährstoffen sah das ganz anders aus. Bei den Mikronährstoffen deckte mein Menüplan den Bedarf für 19 Nährstoffe vollständig ab. Der Bedarf an Vitamin B12 war um das Dreifache abgedeckt, die Vitamine A und E um das Doppelte, Zink zu 55 % mehr als die empfohlene Tagesdosis, Eisen zu 37 % mehr und Cholin zu fast 70 %. Außerdem enthielt mein Plan mehr Omega-3-Fettsäuren, in einem vorteilhaften Verhältnis zu Omega-6. Das ist wichtig für ein gesundes Gehirn. Besonders beunruhigend war die Tatsache, dass die *Academy of Nutrition and Dietetics* wenig Wert auf Vitamin A – oder Retinol – zu legen schien, weil in der Menüplanung kaum Fleisch zu finden war. Es versteht sich von selbst, dass ich, bei allem Respekt, mit diesen Empfehlungen nicht einverstanden bin und diese Menüplanung schwangeren Frauen nicht guten Gewissens empfehlen kann. Wenn man einem im Mutterleib heranwachsenden Kind die essentiellen Nährstoffe vorenthält, die es für eine gesunde Entwicklung und vor allem für eine gesunde Hirnfunktion braucht, dann verstößt das gegen das weltweit zentrale ethische, medizinische Prinzip, keinem Menschen Schaden zuzufügen. Oft dauert es Jahrzehnte, bevor Forschung in

die Praxis umgesetzt wird und veraltete Richtlinien überarbeitet werden. Es überrascht also nicht, dass wir uns in einer solch desolaten Situation befinden. Aber wir können dafür sorgen, dass es besser wird.

Mit *Das richtige Essen in der Schwangerschaft* möchte ich nicht nur die Richtlinien zur Ernährung während der Schwangerschaft von mittelalterlichen Vorstellungen befreien, sondern Ihnen einen praktischen und leicht verständlichen Ratgeber in die Hände legen, damit Ihnen während Ihrer Schwangerschaft die beste Ernährung und der beste Lebensstil für Sie und Ihr Baby zur Verfügung stehen. Als ich begann, dieses Buch zu schreiben, war mein Sohn noch kein Jahr alt, so dass es mir leichtfiel, all die Fragen in Erinnerung zu rufen, die mich selbst während meiner Schwangerschaft beschäftigt hatten und diese jetzt direkt anzusprechen.

Würden Sie sich nicht anders ernähren, wenn Sie wüssten, dass die richtigen Nahrungsmittel dafür sorgen, dass Ihr Kind später einmal kein Diabetes bekommen wird oder Übergewicht oder chronische Hautausschläge? Die meisten Frauen bejahen diese Frage *mit Nachdruck*, weil sie für ihre Kinder nur das Beste wollen. In meiner Klinik gehören die schwangeren Frauen zu den am meisten motivierten Klienten.

Leider ist es so, dass Sie einen Nährstoffmangel haben werden und keinen Nährstoffüberschuss, wenn Sie den aktuellen, konventionellen Richtlinien zur Ernährung in der Schwangerschaft folgen.

Das muss aber nicht so sein. Ich habe den Status Quo in Frage gestellt, damit es für Sie keine Zweifel gibt, wenn es darum geht, in Ihrer Schwangerschaft die richtigen Entscheidungen bezüglich der Ernährung und der Lebensführung zu treffen. Dieses Buch füllt eine wichtige Lücke und ist die Informationsquelle, nach der proaktive schwangere Frauen und alle, die sie im Gesundheitsbereich betreuen, schon lange vergeblich gesucht haben. Ich habe die komplizierten wissenschaftlichen Zusammenhänge für Sie auseinandergenommen, damit Ihnen ein kompetenter, evidenzbasierter Ratgeber über Ernährung in der Schwangerschaft beiseite steht. Zu jedem Kapitel gibt es detaillierte Quellenangaben. Zugegeben bin ich eine ziemliche Streberin, was das Thema Ernährung betrifft, und ich möchte, dass sie sich auf das, was ich geschrieben habe, verlassen können. Auch wenn mein Mann mir zu Hause schon spaßeshalber vorwirft, ich hätte ja ein ganzes Schulbuch geschrieben. So weit würde ich jetzt nicht gehen, mir ist aber wichtig, dass jede Frau Zugang zu den bestmöglichen und akkuratesten Informationen hat, auch wenn sie nicht wissenschaftlich versiert ist oder als Ernährungsberaterin arbeitet. Bei manchen Kapiteln habe ich mehr als 100 Quellenangaben hinzugefügt, damit Sie bei Bedarf in den entsprechenden Fachveröffentlichungen nachlesen können.

Richtig Essen in der Schwangerschaft Beispiel für einen Essensplan	**Herkömmliche Ernährung** Beispiel für einen Essensplan
Frühstück: Spinat-Quiche ohne Teigboden Frühstückswürstchen aus Schweinefleisch Banane	**Frühstück:** Haferflocken Fettarme Milch Erdbeeren
Vormittags-Snack: Apfel mit Mandelbutter	**Vormittags-Snack:** Nusskern-Mischung mit Trockenfrüchten
Mittagsessen: Selbstgemachter Hühner- und Gemüseeintopf mit Linsen Ruccola-Salat mit Zitronendressing und Parmesan	**Mittagsessen:** Putenbrust-Sandwich (Vollkornweizen-Brot, Putenbrust, leichte Mayonnaise) Salat (grüner Salat, Tomaten, Kidney-Bohnen, French-Dressing) Banane Fettarme Milch
Nachmittags-Snack: Sardinen in Olivenöl Vollkornreis-Kräcker	**Nachmittags-Snack:** Karotten-Spalten Vollkornweizen-Kräcker
Abendessen: Rinderhackbraten aus Weidehaltung Gebratener Rosenkohl Gebratene Rote Kartoffeln Snack zum späteren Abend: Griechischer Joghurt (normaler Fettgehalt) mit Vanille Chiasamen	**Abendessen:** Krautsalat (Kohl, Ananas, leichte Mayonnaise) Gegrillter Lachs (mit Öl) Gedünsteter Brokkoli Reis Snack zum späteren Abend:Selbstgemachtes Popcorn
Dessert: Himbeeren mit selbstgemachter Schlagsahne	**Dessert:** Fettarmer Frozen-Vanilla-Joghurt

Bei einer Schwangerschaft gibt es keine Garantien, aber Sie können vieles tun, um die Zeit so angenehm wie möglich zu machen und Ihrem Baby alles zu geben, was er oder sie für eine optimale Entwicklung braucht. Dieses Buch ist hauptsächlich dem Thema Ernährung gewidmet, aber auch andere, verwandte Themen werden angesprochen: Sport in der Schwangerschaft, Chemikalien und Toxine, Stressbewältigung, die Zeit nach der Geburt und das Stillen. Mit anderen Worten, es geht um viel mehr als nur „Essen".

Ich habe mein Buch vor allem für schwangere Frauen geschrieben, möchte aber gleichzeitig alle Frauen ansprechen, die schwanger werden möchten. Ihr Gesundheitszustand *vor* der Schwangerschaft beeinflusst auch Ihre Gesundheit als *werdende* Mutter

Das richtige Essen in der Schwangerschaft	Herkömmliche Ernährung	Vergleich der Nährstoffe
Gesamtkalorienanzahl 2.329	**Gesamtkalorienanzahl** 2.302	**Höherer Nährwert durch** *Das richtige Essen in der Schwangerschaft*
Makronährstoffe Kohlenhydrate: 156 g 26 % davon Ballaststoffe: 41 g Protein: 140 g 24 % Fett: 134 g 51 %	**Makronährstoffe** Kohlenhydrate: 319 g 54 % davon Ballaststoffe: 43 g Protein: 109 g 19 % Fett: 134 g 28 %	
Essentielle Fettsäuren Omega-3: 3,3 g Omega-3 zu -6 im Verhältnis: 3,2:1	**Essentielle Fettsäuren** Omega-3: 2,9 g Omega-3 zu -6 im Verhältnis: 4,3:1	**Essentielle Fettsäuren** Omega-3: 114 %
Vitamine Vitamin A: 13.935 mcg davon Retinol: 2.492 mcg Vitamin C: 194 mcg Vitamin D: 18 mcg Vitamin E: 18 mg Vitamin B1: 1,5 mg Vitamin B2: 3,1 mg Vitamin B3: 32 mg Vitamin B6: 3 mg Vitamin B12: 23 mcg Folat: 609 mcg Cholin: 633 mg	**Vitamine** Vitamin A: 6.753 mcg davon Retinol: 83 mcg Vitamin C: 171 mcg Vitamin D: 16 mcg Vitamin E: 9,3 mg Vitamin B1: 1,5 mg Vitamin B2: 2 mg Vitamin B3: 25 mg Vitamin B6: 2,6 mg Vitamin B12: 8,1 mcg Folat: 518 mcg Cholin: 374 mg	**Vitamine** Vitamin A: 206 % davon Retinol: 3002 % Vitamin C: 113 % Vitamin D: 112 % Vitamin E: 193 % Vitamin B2: 155 % Vitamin B3: 128 % Vitamin B6: 115 % Vitamin B12: 284 % Folat: 118 % Cholin: 169 %
Mineralien Calcium: 1.462 mg Kupfer: 4.700 mcg Eisen: 20,5 mg Magnesium: 482 mg Kalium: 4.522 mg Selen: 131 mcg Zink: 17 mg	**Mineralien** Calcium: 1.394 mg Kupfer: 1.200 mcg Eisen: 15 mg Magnesium: 433 mg Kalium: 4.027 mg Selen: 126 mcg Zink: 11 mg	**Mineralien** Calcium: 105 % Kupfer: 392 % Eisen: 137 % Magnesium: 111 % Kalium: 112 % Selen: 104 % Zink: 155 %

und es lohnt sich, diese Informationen schon in die Familienplanung miteinfließen zu lassen. Es gibt keinen falschen Zeitpunkt, um die eigene Gesundheit zu optimieren und sich richtig, natürlich und gesund zu ernähren. Es wird einfach exponentiell wichtiger, wenn es darum geht, ein neues Leben zu schaffen und heranwachsen zu lassen.

Index

A

Abendessen 100-106
Abneigung, gegen bestimmte Nahrungsmittel 141
Achtsam Essen 32
Übung zum 33
Achtsamkeit 250
ALA (Alpha-Linolensure) 59
Alkohol 76, 78
Aluminium 233-234
Vermeidung von, Tipps zur 236
Anämie 288

B

Bauchmuskelübungen 182
Beckenboden 181
Beschichtetes Kochgeschirr 228
Bewegung 173, 176, 290
Blumenkohlreis 323
Bluthochdruck 159, 164
Blutzucker 166
Blutzuckerspiegel 168
Blutzuckerwerte 167
hoher 165
Blutzuckertests für Zuhause 208
BPA (Biphenol A) 217
Vermeidung von, Tipps zur 220

C

Calcium 123
Chemikalien in Kunststoffen 217
Chemikalien (PFC) 228
Vermeidung von, Tipps zur 230
Chiasamen 128
Verwendung von 129
Cholin 55, 275

D

Desserts 84-85, 100-106, 305
Kokosmakronen 335
Pots de Creme (gebackener Pudding) mit Ahornextrakt 336
Saure Drops 338
Selbstgemachtes Beerensorbet 334
DHA (Docosahexaensäure) 59, 275, 281

E

Eier 37
Nährstoffdichte der 38
Eisen 61, 125, 195, 288
Entgiften 241
Erbrechen 136
Erholung, körperliche 290
Ernährung 254
fettreduzierten 24
pränatale 135
vegetarische 52, 62, 120
Tipps zur Optimierung 63

F

Familienplanung 300
Fette 21
Omega-3-Fette 23, 118
Omega-6-Fette 23
Quellen, wichtigste 24
tierische 24
Fettsäuren 275
Fischöl 118
Fisch, öliger 49
Fleisch 228
Knochen, mit 44
langsam geschmortes 44

Fluorid 230
Vermeidung von, Tipps zur 233
Flüssigkeit 28
Frühstück 100-106, 305
Getreidefreies Knuspermüsli 307
Spinatquiche ohne Teig 306

G
Gebackener Blumenkohl mit Curry-Gewürz 108, 305, 328
Gebackener Brokkoli mit Zitrone 103, 305, 326
Gebackener Butternuss-Kürbis 305, 329
Gebackener Rosenkohl 102, 305, 324
Gebackene Süßkartoffel-Fritten 305, 327
Gegrillter Lachs mit Zitrone und Pfeffer 305, 309
Gelatine 128, 284
Gemüse 25-26, 48, 305
Blumenkohlreis 323
Gebackener Blumenkohl mit Curry-Gewürz 328
Gebackener Brokkoli mit Zitrone 326
Gebackener Butternuss-Kürbis 329
Gebackener Rosenkohl 324
Gebackene Süßkartoffel-Fritten 327
grünes Blattgemüse 48
Spinat-Dip 330
Stärke, mit wenig 26
Gestationsdiabetes. *Siehe* Blutzucker, hoher
Getränke 109
gesunde 110
Lilys Erfrischungsdrink mit Elektrolyten 339
Getreidefreies Knuspermüsli 103, 305, 307
Gewichtsabnahme 296
Gewichtszunahme 155
Giftstoffe 216
Glukosetoleranztest (mit Glukoselösung) 202, 205
Glycin 56

H
Hackbraten mit Rindfleisch aus Weidehaltung 102, 305, 315
Hämoglobin A1c 201
Hämorrhoiden 150
Hauptmahlzeit 19, 305
Gegrillter Lachs mit Zitrone und Pfeffer 309
Hackbraten mit Rindfleisch aus Weidehaltung 315
Hühnchen-Curry mit Kokos 321
Hühnersuppe mit Gemüseeinlage 314
Knochenbrühe 312
Lachstörtchen 308
Langsam gekochte Carnitas 322
Low-Carb Shepherd's Pie 317
Rinder-Chili ohne Bohnen 310
Zweimal gebackener Spaghetti-Kürbis mit Hackfleischbällchen 319
Heilpflanzen. Siehe Kräuter
Heilspeisen, traditionelle 265
Heißhunger 141
Herzfrequenz 177
Himbeerbltter 130
Hühnchen-Curry mit Kokos 104, 266, 305, 321
Hühnersuppe mit Gemüseeinlage 266, 305, 314

I
Immunsystem 235, 283
Unterstützung des 74
Ingwer 130

J
Jod 278, 282

K
Kalorienbedarf 9
Kamille 131
Ketone 213
Knochenbrühe 20, 44-46, 75, 110, 244, 265-267, 305, 312-314, 321

Koffein 79
Kohlenhydrate 11, 267
Bedarf, täglicher 14
Quellen, wichtige, für 13
raffinierte 80
Kokosmakronen 103, 305, 335, 337
Kollagen 128, 284
Körperhaltung 179
Krafttraining 191
Kräuter 129
Himbeerblätter 130
Ingwer 130
Kamille 131

L

Laboruntersuchungen 192, 287, 290
Eisen 195, 288
Glukosetoleranztest (mit Glukoselösung) 202
Hämoglobin A1c 201
Schilddrüse 196, 288
Vitamin D 194, 287
Lachs 49
Lachstörtchen 101, 267, 305, 308-309
Langsam gekochte Carnitas 305, 322
Lebensmittel
hygienischer Umgang mit 73
Leber 40
Leberpastete mit Leber aus Weidehaltung 305, 332
Leinsamen-Öl 120
Lilys Erfrischungsdrink mit Elektrolyten 139, 305, 339
Low-Carb Shepherd's Pie 305, 317
Low-Carb Snacks 107

M

Magnesium 124
Mahlzeiten planen 34
Tipps für den Anfang 35
Makronährstoffe 10
Mangelernährung 68
Meeresfrüchte 49
Menüplanung 97
7-Tage-Menüplan 100
Mikrobiom 283
Milchprodukte 106
fermentierte 51
Mittagessen 100-106
Muttermilch 279, 286

N

Nahrungsergänzungsmittel 112, 132, 280
Nahrungsmittel xviii, 24, 84
Abneigung gegen bestimmte 141
ballaststoffreiche 152
echte 83
Definition 8
Kombination, richtige 30
ungesunde 67
zu meidende 75
Nussiger Müsli-Riegel 305, 331

P

Parabene 221
Vermeidung von, Tipps zur 222
Pestizide 223
Vermeidung von, Tipps zur 227
Phthalate 217
Vermeidung von, Tipps zur 220
Pots de Creme (gebackener Pudding) mit Ahornextrakt 105, 305, 336
Probiotika 120, 153, 283
Proteine 17
Bedarf, täglicher 18
Quellen, wichtigste 19
Psychische Gesundheit 246

Q

Quecksilber 49, 237
Vermeidung von, Tipps zur 239

R

Realitätscheck 294
Reflux. *Siehe* Sodbrennen
Rinder-Chili ohne Bohnen 101, 305, 310
Rückenschmerzen 179
Rumpfmuskulatur 183

S

Salz 28
Saure Drops 305, 338
Sautierter Grünkohl 105, 108, 305, 325
Schilddrüse 196, 288
  Ernährung für eine gesunde 198
Schwangerschaftsdiabetes. *Siehe* Blutzucker, hoher
Screening für Gestationsdiabetes 200
Selbstfürsorge 250
Selbstgemachtes Beerensorbet 101, 305, 334
Snacks 100-108, 305
  Kohlenhydraten, mit mäßig vielen 108
  Leberpastete mit Leber aus Weidehaltung 332
  Low-Carb Snacks 107
  Nussiger Müsli-Riegel 331
Sodbrennen 148, 150
Soja 91
Spinat-Dip 104, 267, 305, 330
Spinatquiche ohne Teig 102, 305-306
Sport 173-175
Sprech-Test 177
Stillen 270, 298
  Ernährung und 272
Stress 246
  Nebenwirkungen von 247
  Stressbewältigung, Tipps zur 249
Süflstoffe, künstliche 85, 87
  Alternativen, unbedenkliche 87
Supplemente 284

T

Teller-Methode 31
Transfette 90
Trimester 16, 298

U

Übelkeit 136
Übungen 184
  Bein anheben 187
  Beinkreisen 187
  Brustkorb in Seitenlage dehnen 186
  Die Katze-Kuh-Übung 185
  Die Kind-Haltung 186
  Kniebeugen 185
  Liegestütze an der Wand 187
  Point/Flex 187
  Reguläre Liegestütze 187
  Seitenlage und Beine\ Kreisen, Heben, Point Flex 186
  Stabilisierung der Hüfte 184
  Trimester
    drittes 189
    erstes 188
    jedes 188
    zweites 188
  Trizeps-Liegestütze 188
  Übungen für die Bauchmuskulatur 184
Untersuchungen, weitergehende 211

V

Verstopfung. Siehe Obtipation
Viertes Trimester 256
  Tipps für das 303
Vitamine xiv, 5, 27, 120
  Folat 114
  pränatale 281
  Schwangerschaft, für die 113
  Vitamin A 57, 277
  Vitamin B6 114
  Vitamin B12 53, 114
  Vitamin D 116, 194, 278, 282, 287
  Vitamin K2 58

Vollkornprodukte 81
Vollmilchprodukte 51

W
Wochenbett 258, 275
Nahrung im 262
Nahrungsmittel, stärkende 266
Unterstützung planen 262
Wochenbettdepression 247, 286

Z
Zink 61
Zucker 83-84
Lebensmittel die viel enthalten 84
Zweimal gebackener Spaghetti-Kürbis mit Hackfleischbällchen 305, 319

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de erhalten.

Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Yacon-Sirup. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.

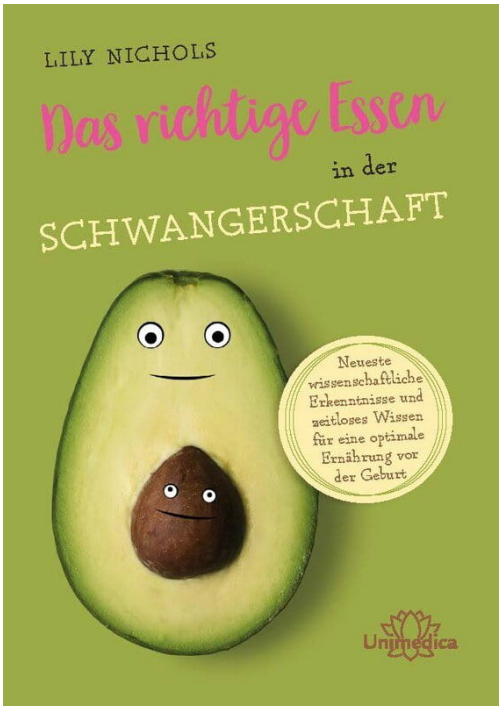
Lily Nichols

Das richtige Essen in der Schwangerschaft

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und zeitloses Wissen für eine optimale Ernährung vor der Geburt

440 Seiten, kart.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de