

**Lily Nichols**

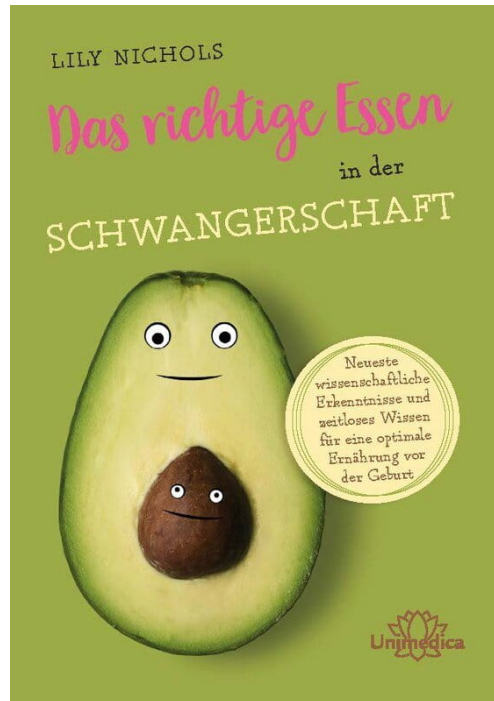
## **Das richtige Essen in der Schwangerschaft**

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](mailto: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<br>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 |
| Hähnchen-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 kohlenhydratarmer 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, das 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.<sup>1</sup>

Zwischen 2001 und 2009 stieg die Zahl der an Diabetes-Typ-2 erkrankten Kinder um ein Dreißigfaches an und wird voraussichtlich weiter steigen.<sup>2</sup> 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 Nahrungsergänzungsmitteln, Toxinen, Lebensmitteln, 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<br>Beispiel für einen Essensplan                                                                                                                                               | Herkömmliche Ernährung<br>Beispiel für einen Essensplan                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frühstück:</b><br>Spinat-Quiche ohne Teigboden Frühstücks-<br>würstchen aus Schweinefleisch<br>Banane                                                                                                            | <b>Frühstück:</b><br>Haferflocken<br>Fettarme Milch<br>Erdbeeren                                                                                                                                         |
| <b>Vormittags-Snack:</b><br>Apfel mit Mandelbutter                                                                                                                                                                  | <b>Vormittags-Snack:</b><br>Nusskern-Mischung mit Trockenfrüchten                                                                                                                                        |
| <b>Mittagsessen:</b><br>Selbstgemachter Hühner- und Gemüse-<br>eintopf mit Linsen<br>Ruccola-Salat mit Zitronendressing und<br>Parmesan                                                                             | <b>Mittagsessen:</b><br>Putenbrust-Sandwich (Vollkornwei-<br>zen-Brot, Putenbrust, leichte Mayonnaise)<br>Salat (grüner Salat, Tomaten, Kidney-Boh-<br>nen, French-Dressing)<br>Banane<br>Fettarme Milch |
| <b>Nachmittags-Snack:</b><br>Sardinen in Olivenöl<br>Vollkornreis-Kracker                                                                                                                                           | <b>Nachmittags-Snack:</b><br>Karotten-Spalten<br>Vollkornweizen-Kracker                                                                                                                                  |
| <b>Abendessen:</b><br>Rinderhackbraten aus Weidehaltung<br>Gebratener Rosenkohl<br>Gebratene Rote Kartoffeln<br>Snack zum späteren Abend:<br>Griechischer Joghurt (normaler Fettgehalt)<br>mit Vanille<br>Chiasamen | <b>Abendessen:</b><br>Krautsalat (Kohl, Ananas, leichte May-<br>onnaise)<br>Gegrillter Lachs (mit Öl)<br>Gedünsteter Brokkoli<br>Reis<br>Snack zum späteren Abend: Selbstgemachtes<br>Popcorn            |
| <b>Dessert:</b><br>Himbeeren mit selbstgemachter Schlagsahne                                                                                                                                                        | <b>Dessert:</b><br>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                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gesamtkalorienanzahl</b><br>2.329                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Gesamtkalorienanzahl</b><br>2.302                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Höherer Nährwert</b><br>durch <i>Das richtige Essen</i><br>in der Schwangerschaft                                                                                                                                                           |
| <b>Makronährstoffe</b><br>Kohlenhydrate: 156 g    26 %<br>davon Ballaststoffe: 41 g<br>Protein: 140 g        24 %<br>Fett: 134 g            51 %                                                                                                                                    | <b>Makronährstoffe</b><br>Kohlenhydrate: 319 g    54 %<br>davon Ballaststoffe: 43 g<br>Protein: 109 g        19 %<br>Fett: 134 g            28 %                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Essentielle Fettsäuren</b><br>Omega-3: 3,3 g<br>Omega-3 zu -6 im Verhältnis:<br>3,2:1                                                                                                                                                                                            | <b>Essentielle Fettsäuren</b><br>Omega-3: 2,9 g<br>Omega-3 zu -6 im Verhältnis:<br>4,3:1                                                                                                                                                                                          | <b>Essentielle Fettsäuren</b><br>Omega-3: 114 %                                                                                                                                                                                                |
| <b>Vitamine</b><br>Vitamin A: 13.935 mcg<br>davon Retinol: 2.492 mcg<br>Vitamin C: 194 mcg<br>Vitamin D: 18 mcg<br>Vitamin E: 18 mg<br>Vitamin B1: 1,5 mg<br>Vitamin B2: 3,1 mg<br>Vitamin B3: 32 mg<br>Vitamin B6: 3 mg<br>Vitamin B12: 23 mcg<br>Folat: 609 mcg<br>Cholin: 633 mg | <b>Vitamine</b><br>Vitamin A: 6.753 mcg<br>davon Retinol: 83 mcg<br>Vitamin C: 171 mcg<br>Vitamin D: 16 mcg<br>Vitamin E: 9,3 mg<br>Vitamin B1: 1,5 mg<br>Vitamin B2: 2 mg<br>Vitamin B3: 25 mg<br>Vitamin B6: 2,6 mg<br>Vitamin B12: 8,1 mcg<br>Folat: 518 mcg<br>Cholin: 374 mg | <b>Vitamine</b><br>Vitamin A: 206 %<br>davon Retinol: 3002 %<br>Vitamin C: 113 %<br>Vitamin D: 112 %<br>Vitamin E: 193 %<br>Vitamin B2: 155 %<br>Vitamin B3: 128 %<br>Vitamin B6: 115 %<br>Vitamin B12: 284 %<br>Folat: 118 %<br>Cholin: 169 % |
| <b>Mineralien</b><br>Calcium: 1.462 mg<br>Kupfer: 4.700 mcg<br>Eisen: 20,5 mg<br>Magnesium: 482 mg<br>Kalium: 4.522 mg<br>Selen: 131 mcg<br>Zink: 17 mg                                                                                                                             | <b>Mineralien</b><br>Calcium: 1.394 mg<br>Kupfer: 1.200 mcg<br>Eisen: 15 mg<br>Magnesium: 433 mg<br>Kalium: 4.027 mg<br>Selen: 126 mcg<br>Zink: 11 mg                                                                                                                             | <b>Mineralien</b><br>Calcium: 105 %<br>Kupfer: 392 %<br>Eisen: 137 %<br>Magnesium: 111 %<br>Kalium: 112 %<br>Selen: 104 %<br>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-Linolensäure) 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 Glukose-*  
        *lösung)* 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 Weide-  
    haltung 305, 332  
Leinsamen-Öl 120  
Lilys Erfrischungsdrink mit Elektro-  
    lyten 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 Weidhaltung* 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  
 Süßstoffe, 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* Obstipation  
 Viertes Trimester 256  
     *Tipps für das* 303  
 Vitamine xiv, 5, 27, 120  
     *Folat* 114  
     *präinatale* 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.unimedita.de](http://www.unimedita.de) erhalten.

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

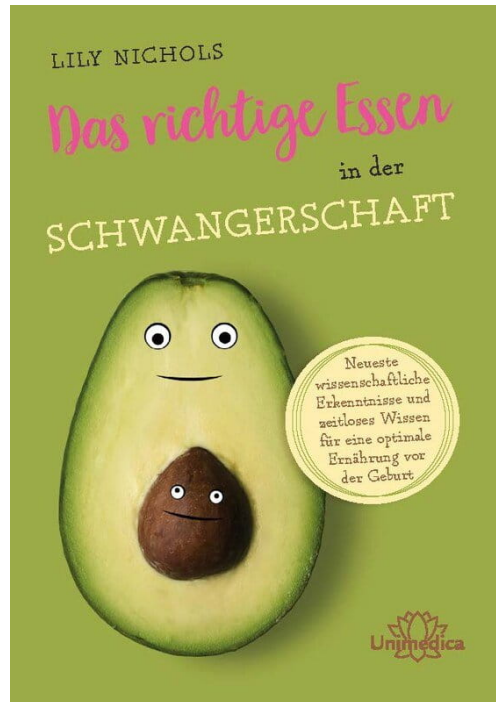
Lily Nichols

## 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](http://www.narayana-verlag.de)