ERNÄHRUNG
FÜR DICH & MICH

NATALIE
STADELMANN

ERNÄHRUNG FÜR DICH & MICH

Richtig essen in Schwangerschaft und **Stillzeit**

Mit Hebammen-Tipps von Ingeborg Stadelmann

südwest

Inhalt

Vorwort von Ingeborg Stadelmann 7

Gesunder Genuss für zwei:
Ernährung in der Schwangerschaft 8
Allgemeine Empfehlungen 9
Gewichtszunahme während der Schwangerschaft 10
Erhöhter Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft 12
Kritische Lebens- und Genussmittel 22
Perinatale Programmierung und Geschmacksprägung 27
Allergieprophylaxe in Schwangerschaft und Stillzeit 28
Tipps zur Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden 30
Rezepte für die Schwangerschaft 38

Kraft tanken und stärken:
Ernährung im Wochenbett 72
Nahrhaftes Essen für einen guten Start in die Stillzeit 75
„Glücklichmacher“ gegen den Wochenbettblues 76
Rezepte für das Wochenbett 78

Willkommen Baby!
Ernährung in der Stillzeit 88
Die Vorteile des Stillens 90
Die Zusammensetzung der Muttermilch 91
Was soll und darf eine stillende Mutter essen? 93
Rezepte für die Stillzeit 98

Babypfunde ade!
Abnehmen nach der Schwangerschaft bzw. Stillzeit 112
Physiologische Veränderungen
durch die Schwangerschaft und Rückbildung 113
Sinnvoller Verlauf einer Gewichtsreduktion 114
Bewegung im Mamaalltag 116
Zurück zum Wohlfühlgewicht 117
Rezepte zum Abnehmen 122

Anhang
Weiterführende Literatur und Quellenangaben 138
Rezeptregister 140
Stichwortregister 142
Impressum 144

Vorwort

Sie sind schwanger? Eine der vielen Fragen, die Sie jetzt beschäftigen werden, ist: Was muss meine Ernährung beinhalten, damit das Kind einen guten Start hat?

Dieses Buch gibt eine Antwort – umfassend und kompetent. Deshalb wird es für Sie in den kommenden Monaten ein wichtiger Begleiter werden.

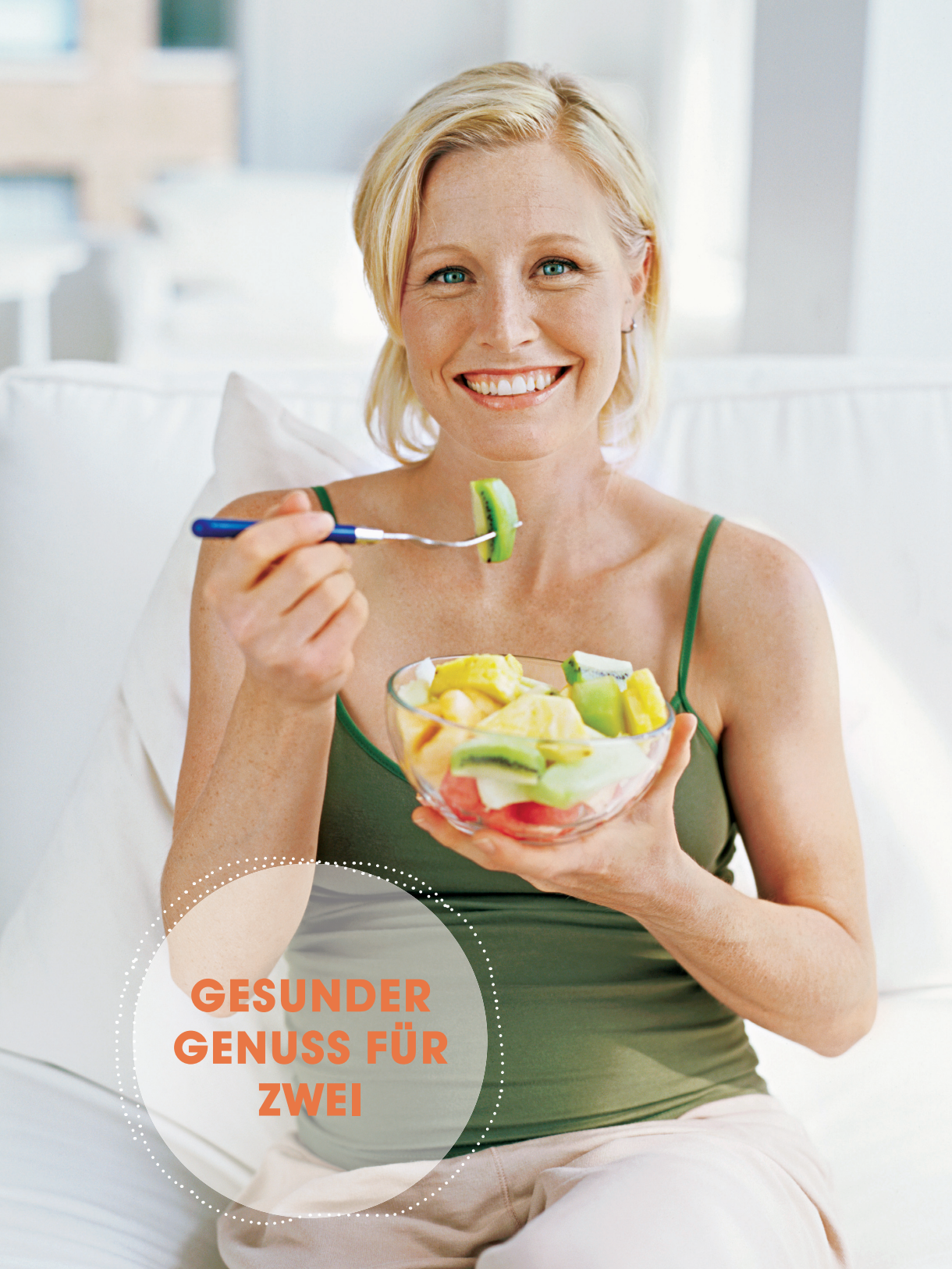
Sie finden die wichtigsten Informationen zu den Grundnährstoffen wie Eisen, Folsäure, Zink und Jod sowie deren Bedarf in der Schwangerschaft bis zur Stillzeit. Sie werden lernen, dass Lebensmittel tatsächlich Heilmittel sein können und den Nährstoff- und Energiebedarf liefern, den Mutter und Kind benötigen. Das gesamte Wissen zur Prophylaxe von Allergien sowie Tipps zur Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden machen das Buch komplett.

Eine genussreiche und ausgewogene Ernährung der Mutter ist auch die optimale Grundlage für erfolgreiches Stillen. Wenn diese sich paart mit einem natürlichen und gesunden Vertrauen zu sich selbst und der Liebe zum Kind, dann sind die Weichen für eine lange Stillzeit bereits gestellt.

Herzstück dieses Buches sind die Rezepte, um sich in dieser spannenden Zeit gesund und vielseitig zu ernähren und damit den Grundstein für das Leben des Kindes zu legen. Ob zum Frühstück oder für ein Mittag- oder Abendessen – die Rezepte von Natalie Stadelmann sind wahre Appetitmacher. Bei ihrer Auswahl hat sie an die Vegetarierinnen genauso gedacht wie an die Frauen, die gerne ein Stück gutes Fleisch essen oder Fisch den Vorzug geben. Auch die Süßschnäbel unter Ihnen kommen nicht zu kurz. Nicht vergessen wurden die wichtigen Zwischenmahlzeiten.

Ich kann Ihnen dieses Buch mit uneingeschränkt gutem Gewissen ans Herz legen. Dieser Ratgeber wird Sie durch eine Zeit begleiten, in der es wichtig ist, sich mit frischer und vollwertiger Kost zu ernähren, um guter Hoffnung sein zu können. Eine glückliche Schwangerschaft mit Freude am Essen für zwei

wünscht Ihnen
Ihre Ingeborg Stadelmann



GESUNDER GENUSS FÜR ZWEI

Ernährung in der Schwangerschaft

Allgemeine Empfehlungen

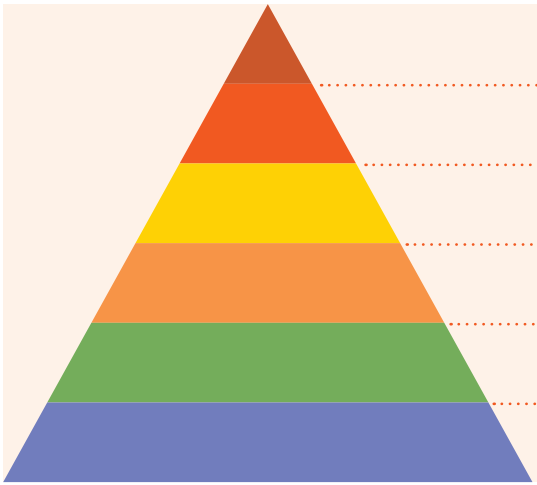
Schwanger! Ein ganz besonderer Lebensabschnitt beginnt. 40 Wochen lang versorgt Ihr Körper das heranwachsende Leben. Entsprechend wichtig ist es nun, dass Sie sich ausgewogen und gesund ernähren. Nicht nur das rasche Wachstum und die Entwicklung Ihres Kindes, sondern auch die Veränderungen in Ihrem Körper, die Vorbereitung auf das Muttersein, das Stillen und die erste aufregende Zeit mit dem Neugeborenen erfordern eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr. „Essen für zwei" bedeutet aber nicht, von Beginn an von allem das Doppelte zu essen. Es bedeutet vielmehr, sich abwechslungsreich, gesund und ausgewogen zu ernähren. Nicht nur ein gesunder Gewichtsverlauf und ausreichend wertvolle Nahrungsbausteine spielen dabei eine wichtige Rolle, auch vielseitige und natürliche Geschmackseindrücke, die Ihr Baby beim Schlucken des Fruchtwassers bekommt, sind von Bedeutung.

Im Rahmen einer gesunden Schwangerschaftsernährung gibt es Lebensmittel, die Sie in den kommenden Monaten zum Schutz der Gesundheit Ihres Babys meiden sollten. Dazu gehören Speisen, die Krankheitserreger übertragen können, oder Genussgifte, die die Entwicklung des Ungeborenen beeinträchtigen.

Auch ein Zuviel an Energiezufuhr in Form von Süßem und raffinierten Fetten ist nicht empfehlenswert. Achten Sie stattdessen auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost mit reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkorngetreiden, Milchprodukten, hochwertigen Pflanzenölen, nach Belieben Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten und ab und zu einer süßen Belohnung.

Um eine ausgewogene Ernährung zu sichern, sollten Sie sich täglich aus allen Lebensmittelgruppen bzw. Ebenen der Ernährungspyramide bedienen. Grafisch veranschaulicht, sieht das wie nachfolgend abgebildet aus. Die Menge einer Portionsgröße entspricht dabei einer gefüllten Handfläche bzw. bei leichter Kost wie Salat oder zerkleinertem Gemüse und kleinen Früchten, z. B. Erdbeeren, einer aus zwei Händen gebildeten Schüssel.

Durch die pränatale Geschmacksprägung kann sich Ihr Kleines bereits im Mutterleib an mannigfaltige Eindrücke gesunder Lebensmittel gewöhnen.



Süßigkeiten, Fertigprodukte	max. 1 Portion
Weißmehlprodukte	max. 1 Portion
Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier	2–3 Portionen
Vollkorngetreideprodukte, Kartoffeln	3–4 Portionen
Obst und Gemüse, zubereitet mit nativen Pflanzenölen	5 Portionen
Getränke	6 Gläser à 250 ml

© Natalie Stadelmann

Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

Zu Beginn einer Schwangerschaft macht sich häufig das kleine werdende Leben erst einmal durch morgendliche Übelkeit, manchmal sogar Erbrechen, Erschöpfung und andauernde Müdigkeit bemerkbar. Gehören Sie zu den Frauen, die durch diese ersten Beschwerden zu Anfang vielleicht sogar ein paar Kilogramm an Gewicht einbüßen, so müssen Sie sich deswegen keine Sorgen machen. Erst ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel steigen der Energiebedarf und auch das Körpergewicht merklich an. Auf jeden Fall aber spüren Sie jetzt schon, dass Ihnen nicht mehr alle Lebensmittel gut bekommen, bei manchen Frauen sogar schon der Geruch nach bestimmten Stoffen zu Unwohlsein führt. Zum Trost sei gesagt: Die meisten dieser Anfangsbeschwerden verschwinden gegen Ende des ersten Trimenons (Schwangerschaftsdrittel), ab der 12.–14. Schwangerschaftswoche (SSW) blühen die meisten Frauen förmlich auf und genießen die Schwangerschaft. Mit dann gesteigertem Appetit geht folglich nach und nach auch die Gewichtskurve nach oben. Nicht nur der Bauch beginnt sich dann zu runden, auch Hüften und Gesäß werden merklich breiter.

Erst ab dem zweiten Trimenon steigen Energiebedarf und Körpergewicht merklich an.

Die derzeitigen Empfehlungen sehen eine Gewichtszunahme während der Schwangerschaft von etwa 10–16 kg vor, wobei bei normalgewichtigen Frauen eine höhere Gewichtszunahme unbedenklicher ist als bei Schwangeren, die vor der Schwangerschaft schon ein höheres Körpergewicht hatten. Studien zeigen, dass sich das Körpergewicht bei Beginn der Schwangerschaft stärker auf die Gesundheit von Mutter und Kind auswirkt als die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft. Ein erhöhter Body-Mass-Index (BMI) und damit erhöhtes Gewicht, bezogen auf die Körpergröße der Mutter, begünstigt das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes und Bluthochdruck wie auch die Neigung zu Übergewicht beim Kind.

Während der Schwangerschaft ist eine gewichtsreduzierende Diät allerdings absolut tabu. Ihr Körper und auch der des Ungeborenen brauchen eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe, die nur durch eine ausgewogene Kost zu decken sind. Außerdem werden bei der Auflösung von Fettdepots gleichzeitig gespeicherte Schadstoffe freigesetzt, die dann wiederum über die Plazenta zu Ihrem Kind gelangen und somit seine Gesundheit gefährden können.

Neben der richtigen Ernährung spielt auch schonende und regelmäßige Bewegung während der gesamten Schwangerschaft eine wichtige Rolle. Möchten Sie allzu vielen Schwangerschaftspfunden vorbeugen, dann treiben Sie sanften Sport – am besten an der frischen Luft. So profitiert Ihr Baby zudem von einer extra Portion Sauerstoff.

Die zusätzlichen Kilos im Verlauf der Schwangerschaft setzen sich zusammen aus dem Gewicht von Kind, Plazenta und Fruchtwasser sowie der mütterlichen Zunahme des Gewebes von Brüsten, Gebärmutter, des erhöhten Blutvolumens, Körperwasser und Fettdepots. Sie sehen also, es bestimmen mehrere Faktoren eine Zunahme des Körpergewichtes und bei ganz vielen Frauen bleibt nach der Geburt nur wenig davon in Form von Körperfett hängen. Und selbst diese Reserven lösen sich im Laufe der Stillzeit wie von selber auf bzw. sind notwendige Energiespeicher und verhindern den Abbau von Depotfett und damit auch die Freisetzung möglicher Schadstoffeinlagerungen.

Verteilung der Gewichtszunahme
Kind: 2500–3500 g;
Fruchtwasser: etwa 1000 g;
Plazenta: 500–700 g;
Gebärmutter: 900–1500 g;
Brüste: bis zu 500 g;
Wasserzunahme im Gewebe und Blutvolumen: etwa 3000–6000 g;
Depotfett: 1000–2000 g

Achten Sie während der Stillzeit mit einer ausgewogenen Ernährung darauf, nicht unter Ihr Ausgangsgewicht zu Beginn der Schwangerschaft zu kommen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Natalie Stadelmann

Ernährung für dich & mich

Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit
Mit Hebammen-Tipps von Ingeborg Stadelmann

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 16,2 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-517-08971-3

Südwest

Erscheinungstermin: Juli 2014

Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit

Zu kaum einem anderen Zeitpunkt ist eine gesunde Ernährung so entscheidend wie in der Schwangerschaft und Stillzeit. Natalie Stadelmann erklärt in ihrem neuen Buch, worauf es ankommt, und gibt auch wertvolle Tipps zu Beschwerden wie Übelkeit, Heißhunger und Babyblues. Ihre Rezepte sind einfach, gehen schnell und können, insbesondere für das Wochenbett, gut vorbereitet werden. Spezielle Rezepte helfen dabei, die „hängengebliebenen“ Kilos nach der Schwangerschaft bzw. Stillzeit wieder zu verlieren. Ergänzt wird das Buch durch wertvolle Tipps aus dem reichen Erfahrungsschatz der bekannten Hebamme Ingeborg Stadelmann.

Der Titel im Katalog