

Eine Publikation von:



babyclub.de

MATHILDE BETTI — POCKET-KOMPENDIUM № 1:

WAS DARF ICH ESSEN?

Ernährung
in der
Schwanger-
schaft



LESEPROBE

Urheberrechtlich geschütztes Material



Für
Schwangere,
die unkompliziert
gesünder essen
möchten!

Special: Verdauung in der Schwangerschaft mit Dr. med. Christian Matthai, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Ernährungs- und Vitalstoffmedizin

Konkret & praktisch:
top Alltagstipps

Lecker & gesund:
schnelle Rezepte

Übersichtlich & hilfreich:
nützliche Checklisten mit Dos und Don't's

Disclaimer

Die hier dargestellten Inhalte, Gedanken und Anregungen stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und geprüft. Der Text erhebt jedoch weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden. Die Informationen ersetzen nicht eine persönliche Beratung, Untersuchung, Empfehlung, Behandlung oder Anweisung eines Arztes, Therapeuten oder fachlichen Experten. Irrtümer und Druckfehler sind vorbehalten. Eine Garantie oder Gewährleistung jeder Art, auch wenn sie auf Empfehlungen dieses Buches basieren, wird ausgeschlossen. Jede/r Leser/in ist für das eigenen Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich!

Impressum

© 2019 babyclub.de, Schwäbisch Gmünd

info@babyclub.de | www.babyclub.de

Herausgeber und Verlag:

E3 GmbH

Goethestraße 115, 73525 Schwäbisch Gmünd

Tel. 07171 92529-0, Fax. 07171 92529-25

Email: info@babyclub.de

Text und Konzept: Mathilde Betti

Gastautor: Dr. med. Christian Matthai

Layout und Bildredaktion: Oliver Merkle, Sarah Dausch

Lektorat: Judith Bader

Projektkoordination: Lucy Weber

1. Auflage 2019

LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material

Inhalt

Das E-Book gliedert sich in vier Teilbereiche:
Mit einem Klick auf den jeweiligen Bereich gelangst du zur genaueren Inhaltsangabe.

1

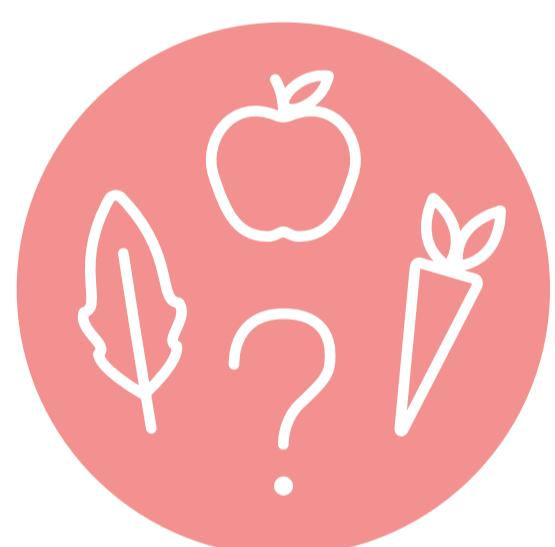
Impressum

»

Vorwort



**Lecker und gesund –
Essen in der Schwangerschaft**



Was darf ich essen?



LESEPROBE
Kochen mit dem rechtlich geschützten Material **babyclub.de**



Verdauung in der Schwangerschaft

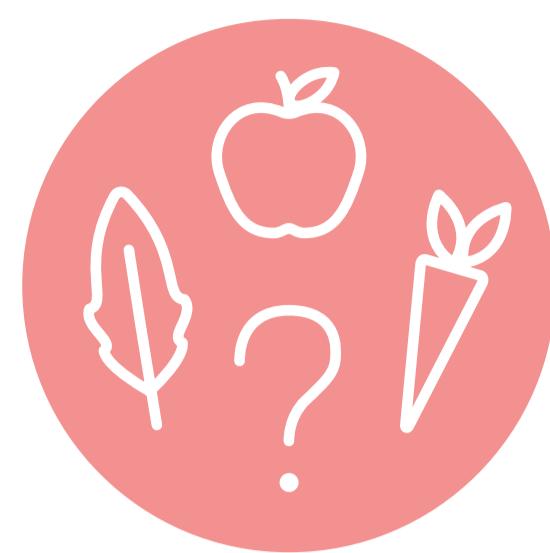


Lecker und gesund – Essen in der Schwangerschaft

18	Zur Besseresserin werden
21	Bio oder konventionell?
23	Drei Apps für gesundes Einkaufen
24	Was sind Nährstoffe?
26	Mit dem Bauch wächst auch der Bedarf
29	Bausteine des Lebens: Folsäure, Jod und Eisen
31	Soll ich zusätzlich „Vitaminpills“ schlucken?
33	Die Fettecke: gute Fette, schlechte Fette
35	Welche Fettarten haben welchen Effekt auf den Körper?
39	Meine Fettphilosophie
41	Checkliste: 9 Anregungen für den Umgang mit Fett
43	Zucker
45	Mein Zuckerfahrplan in der Schwangerschaft
47	Checkliste: Diese Lebensmittel habe ich selten verzehrt
49	Checkliste: Diese Lebensmittel habe ich bevorzugt gegessen

LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material





Was darf ich essen?

Seite
1/4

52 Einige Gedanken zum Thema „Risiko“

55 Toxoplasmose, Listeriose und Salmonellen

57 Küchenhygiene in der Schwangerschaft

60 Käse- und Milchprodukte

62 Streit um die Milch

64 Milchprodukte für Schwangere

65 Ziegenmilch

67 🛒 Einkaufs-Ratgeber: ist da Rohmilch drin?

68 ⌁ Gastro-Ratgeber: ist Gorgonzolasauce unbedenklich?

69 Wichtige Informationen im Umgang mit Milchprodukten

70 ☑ Checkliste: Milchprodukte

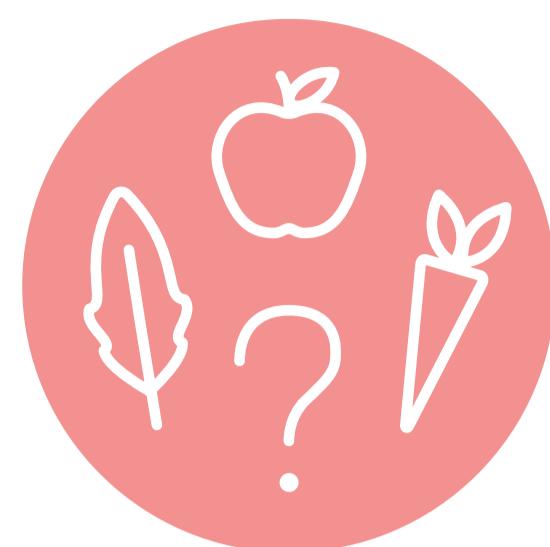
73 **LESEPROBE**
Urheberrechtlich geschütztes Material
Fleisch, Geflügel, Wurst und Schinken

74 Quantität vor Qualität!

76 Fleisch für Schwangere

78 🛒 Einkaufs-Ratgeber: Fleisch

79 ⌁ Gastro-Ratgeber: darf ich Döner essen? ➤

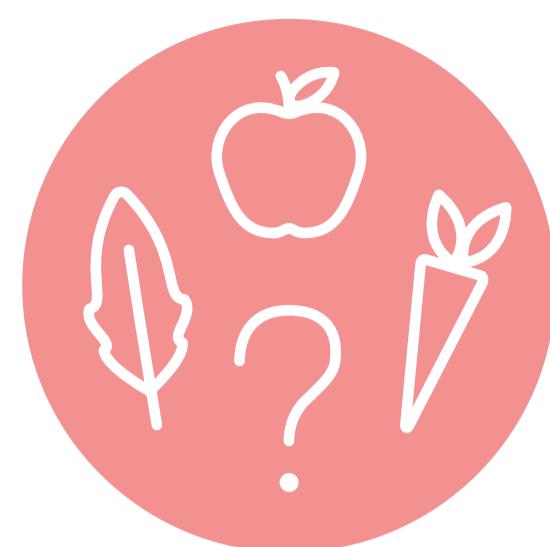


Was darf ich essen?

Seite
2/4

- 80 Tipps im Umgang mit Fleisch
- 81 ☐ Checkliste: Fleisch und Fleischprodukte
- 84 **Fisch und Meeresfrüchte**
- 85 Fisch für Schwangere
- 87 Nachhaltiger Fisch ist besser
- 89 🛒 Einkaufs-Ratgeber: Fisch und Meeresfrüchte
- 90 ⌂ Gastro-Ratgeber: kann ich Fischbrötchen essen?
- 91 Sicherer Umgang mit Fisch
- 93 ☐ Checkliste: Fisch und Co.
- 96 **Eier und Eierspeisen**
- 97 Eier für Schwangere
Urheberrechtlich geschütztes Material
- 98 Woran erkenne ich frische Eier?
- 99 🛒 Einkaufs-Ratgeber: Eier und Eierspeisen
- 100 ⌂ Gastro-Ratgeber: Mayonnaise in der Schwangerschaft?
- 101 Sicherer Umgang mit Eiern
- 102 ☐ Checkliste: Eier und Eierspeisen





Was darf ich essen?

Seite
3/4

- 104 **Obst und Gemüse**
- 105 Obst und Gemüse für Schwangere
- 108 Einkaufs-Ratgeber: Obst und Gemüse
- 109 Gastro-Ratgeber: Obst und Gemüse
- 110 Sicherer Umgang mit Obst und Gemüse
- 111 Checkliste: Obst und Gemüse

- 113 **Kräuter und Gewürze**
- 114 Kräuter und Gewürze für Schwangere
- 117 Kräuter und Gewürze im Tee und als Heilmittel
- 118 Einkaufs-Ratgeber: ist Knoblauch schädlich?
- 119 Sicherer Umgang mit Kräutern und Gewürzen
- 120 Checkliste: Kräuter und Gewürze

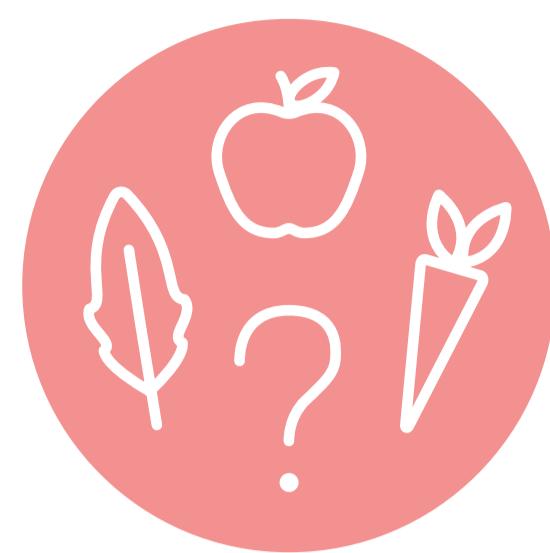
- 121 **Nüsse, Samen und Kerne**
- 122 Nüsse, Samen und Kerne für Schwangere

- 123 **Feinkost und Antipasti**
- 124 Antipasti für Schwangere
- 125 Checkliste: Feinkost und Antipasti

LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material

Nüsse, Samen und Kerne





Was darf ich essen?

Seite
4/4

126 **Getreideerzeugnisse und Backwaren**

127 Getreideerzeugnisse und Backwaren für Schwangere

128 Getreidearten und Pseudogetreide

131 🛒 Einkaufs- und Gastro-Ratgeber: Backwaren

132 Tipps im Umgang mit Brot

133 📋 Checkliste: Getreide und Backwaren

134 **Getränke**

135 Getränke für Schwangere

136 Leitungswasser: ja oder nein?

138 Alkohol trinken in der Schwangerschaft
Urheberrechtlich geschütztes Material

139 Alkohol im Essen?

141 Koffein in der Schwangerschaft

142 🛒 Einkaufs-Ratgeber: Getränke

144 ⌂ Gastro-Ratgeber: Getränke

145 📋 Checkliste: Getränke

LESEPROBE



Kochen mit babyclub.de

Seite
1/2

148 **Kochtipps für nährstoffreiches Essen**

150 **Checkliste: 12 Top-Tipps zur ausgewogenen, gesunden Ernährung**

153 **Meine 4 Top-Tipps, wie „ausgewogen und gesund“ auch wirklich schmeckt**

159 **Speisen natürlich süßen**

160 **Welche Fette beim Braten?**

161 **Vitamine sind zart besaitet**

163 **Fett- oder wasserlöslich?**

164 **Zauberwort Bioverfügbarkeit**

165 **Unsere Rezepte**

169 **Top-Snacks für Zwischendurch**

172 **Salate**

173 **Fruchtiger Feldsalat mit Hähnchenbrust**

174 **Rote Bete Salat mit Knoblauchbrötchen**

175 **Erfrischender Couscous mit Kichererbsen**

176 **Crunchy Melonensalat**

177 **Eintöpfe und Suppen**

178 **Superfood selbstgemachte Brühen**

179 **Kartoffel-Ingwer-Eintopf**





Kochen mit babyclub.de

Seite
2/2

- 180 Kürbissuppe mit roten Linsen
- 181 Klassische Gulaschsuppe
- 182 Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Mandeln
- 183 Cremige Pastinakensuppe
- 184 Kalte Gurkensuppe mit Radieschen
- 185 **Gerichte: Veggi, Fleisch und Fisch**
- 186 Spargelquiche
- 187 Gemüsehirse
- 188 Lachs-Gemüse in Kokosmilch mit Reis
- 189 Kabeljau mit Dinkel, Gemüse und Safran
- 190 Gebratener Fisch mit Kokos-Gemüse-Püree
- 191 Ofen-Hähnchen mit Kartoffel-Gemüse
- 192 Salbei-Putenrolle im roten Beets Material
- 193 Urheberrechtlich geschütztes Material
- 194 Chili con Carne mit Kakao
- 195 Süße Speisen
- 196 Hirsecreme mit Erdbeeren
- 197 Pfannkuchen mit Heidelbeeren
- 198 Limetten-Avocado-Cremetorte

LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material



Verdauung in der Schwangerschaft

Seite
1/2

199	Darm mit Baby: was läuft anders?
201	So funktioniert Verdauung generell ...
204	Das ist anders mit Baby im Bauch
205	Typische Verdauungsprobleme in der Schwangerschaft
207	Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft
208	Mögliche Ursachen
210	Checkliste: 14 Tipps gegen Übelkeit und Erbrechen
212	Wann zum Arzt?
213	Heißhunger und Appetitlosigkeit in der Schwangerschaft
214	Mögliche Ursachen
215	Checkliste: 5 Tipps gegen Heißhunger oder Appetitlosigkeit
216	Wann zum Arzt?
217	Sodbrennen in der Schwangerschaft
218	Mögliche Ursachen
219	Checkliste: 7 Tipps gegen Sodbrennen
221	Wann zum Arzt?



LESEPROBE

Urheberrechtlich geschütztes Material



Verdauung in der Schwangerschaft

Seite
2/2

222 Völlegefühl und Blähungen in der Schwangerschaft

224 Mögliche Ursachen

225 ☐ Checkliste: 8 Tipps gegen Blähungen und Völlegefühl

227 Wann zum Arzt?

228 Verstopfung in der Schwangerschaft

230 Mögliche Ursachen

231 ☐ Checkliste: 13 Tipps gegen Verstopfung

234 Wann zum Arzt?

235 Hämorrhoiden in der Schwangerschaft

236 Mögliche Ursachen

237 ☐ Checkliste: 8 Tipps gegen Hämorrhoiden

238 Wann zum Arzt?

239 Futter für den Darm

240 ☐ Checkliste: Wie esse ich darmfreundlich?

LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material



LIEBE LESERINNEN,

warum habe ich dieses E-Book geschrieben?

Weil ich genau so eines gerne in meinen Schwangerschaften gehabt hätte! Ich bin keine Ernährungsberaterin oder -expertin, aber ich habe mich intensiv mit dem Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“ auseinandergesetzt und für mich einen Weg gefunden, wie ich mich in der Zeit lecker und gesund ernähren konnte. Und über diesen Weg berichte ich hier.

Ich interessiere mich seit vielen Jahren schon für Ernährung und Gesundheit, kuche selber gerne und in meiner Familie dreht sich (fast) alles ums Essen. In den Schwangerschaften fragte ich mich oft, wie und was ich essen muss, um genug wichtige Nährstoffe aufzunehmen. Mich verunsicherten auch die vielen „Verbote“ für bestimmte Lebensmittel und dass ich keine konkreten Antworten auf meine Fragen zu all diesen Themen fand. Euch auch? Dann seid ihr hier richtig! **Die Informationen, Alltagstipps und Rezepte** in diesem E-Book sind kurz, knackig, im Wissensteil auf das Wesentliche ►

konzentriert und perfekt für alle, **die sofort und unkompliziert ausgewogen, lecker und gesünder essen möchten**. Ihr erfahrt zudem konkret, mit **hilfreichen Checklisten** ☰, was ihr essen dürft und wo Vorsicht geboten ist: Wenn ihr also wissen wollt, ob ihr Döner essen könnt, Knoblauch schädlich ist oder ob Joghurt und Quark aus Rohmilch hergestellt werden, bekommt ihr hier die Antworten. Und viele, viele mehr. Der Experte Dr. med. Christian Matthai, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe und Ernährungs- und Vitalstoffmediziner, erklärt, wie sich die **Verdauung von Schwangeren** verändert, warum dadurch **typische Beschwerden** wie Sodbrennen, Völlegefühl und Verstopfung entstehen und was ihr dagegen tun könnt. Ich wünsche euch eine angenehme Schwangerschaft mit viel Freude am Essen, wozu ich hoffentlich auch mit meinem E-Book beitrage!

LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material

Eure Mathilde Betti

Journalistin, babyclub.de-Redakteurin und Mama von zwei kleinen Kindern, die verheiratet ist und mit ihrer Familie in Stuttgart lebt.

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Babys erstes Jahr:

top informiert mit  babyclub.de, dem  babyclub.de-Newsletter und unserer Community auf  Facebook.



Einige Gedanken zum Thema „Risiko“



Als ich zum ersten Mal schwanger war, stellte das auch mein Ess-Leben gewaltig auf den Kopf. Überall las und hörte ich von Verboten bestimmter Lebensmittel, wobei diese sogar teils widersprüchlich waren, je nach Quelle. Ich fragte mich also: Welche von den Speisen, die ich besonders schätze, kann ich überhaupt weiterhin essen?

Denn: Bestimmte Lebensmittel gelten für Schwangere als riskant, da sie möglicherweise  **Toxoplasmose** und/oder  **Listeriose** übertragen und Schwangere generell als anfälliger für Krankheiten gelten. Die Wahrscheinlichkeit, dass man sich in der Schwangerschaft infiziert, ist wohl nicht hoch, aber die Schäden können für das Ungeborene umso größer sein. Daher war ich natürlich lieber etwas vorsichtiger.

LESEPROBE

Ich war auch unsicher, ob ich Kaffee, Tee, Kräuter und Gewürze einfach weiterhin genießen kann oder **ob ein Stückchen Ingwer gleich Wehen auslöst.** 

Ich hätte mir eine Liste gewünscht, die zeigt, welche Lebensmittel bedenkenlos gegessen werden können, welche ein gewisses Risiko bergen und warum, und welche ich lieber nicht essen soll, ebenfalls mit Begründung.

So hätte ich selbst entscheiden können, welches Risiko ich bereit bin, einzugehen. Ein Beispiel: Camembert sollen Schwangere lieber meiden. Warum? Weil die Rinde Pilzkulturen enthält, Weichkäse generell als anfälliger für Bakterienbesiedlung gilt und der Käse oft aus Rohmilch hergestellt wird. Ich habe dann einfach einen pasteurisierten Camembert gekauft und nur das Innere gegessen – und es sehr genossen. Ob das ohne Risiko war, weiß ich nicht, es gibt genug Stimmen die auch davon abraten – aber für mich war mein Verhalten vorsichtig genug.

LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material

Und genau darum geht es mir: **Es ist unmöglich, jedes Risiko zu vermeiden. Es ist aber möglich, einen eigenen Weg zu finden, mit dem ihr euch gut fühlt.** So habe ich dann auch die Informationen aufbereitet: Ihr könnt damit selbst entscheiden, wie weit ihr gehen möchten.



Checkliste: Milchprodukte



Pasteurisierte Milchprodukte wie

- Frischmilch (z.B. Frische Vollmilch)
- ESL-Milch

Weichkäse bzw. Kochkäse wie

- Backcamembert
- Kaminkäse

weil bzw. wenn diese Käse im Ofen gründlich durchgegart wurden

Pasteurisierte (weiche) Milch und Frischkäse- produkte wie

- Burrata
- Butter



Pasteurisierter Weiß- schimmel-Weichkäse wie

- Camembert
- Brie usw.

Hier scheiden sich die Experten: Weißschimmel-Weichkäse begünstigen das Wachstum bestimmter Bakterien, zum Beispiel Listerien und sollen daher gemieden werden, sagen die einen. Rinde ab und guten Appetit, sagen die anderen.



Käse mit Rotschmiere wie

- Esrom
- Limburger

Die Rinde wird mit Oberflächenschmiere oder Rotschmiere hergestellt und kann Erreger enthalten

Sauermilchkäse wie

- Handkäse
- Harzer Roller

Es gab wohl immer mal wieder Listerienfunde in Sauermilchkäsen

Blauschimmelkäse wie

- Bavaria blu
- Cambozola

Experten sagen, Blauschimmel-Weichkäsen begünstigen das Wachstum bestimmter Bakterien



ÜBELKEIT UND ERBRECHEN: MÖGLICHE URSACHEN

11



Dr. Matthai

Übelkeit, ein flauer Magen, Erbrechen und auch mal Schwindel sind häufig erste Anzeichen für eine Schwangerschaft und wohl genetisch, hormonell und stoffwechselbedingt, aber so ganz genau weiß man das noch nicht. Es wird auch vermutet, dass eine anfängliche Schwangerschaftsübelkeit eine von der Natur gewollte Maßnahme darstellt, um die Kalorienzufuhr einzuschränken. Eine reduzierte Kalorienzufuhr wirkt sich nämlich günstig auf die Entwicklung der Plazenta aus.

Rund 50 % aller Schwangeren leiden an Übelkeit und Erbrechen in der Frühschwangerschaft, etwa 25 % nur an Übelkeit. Aber oft nicht nur am Morgen, sondern immer wieder mal im Laufe des Tages. Meistens verschwinden die Symptome bei 60 % am Ende des 1. Trimesters wieder, in 20 % spätestens bis zur 20. Schwangerschaftswoche. ►

LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material

Manche Schwangere haben jedoch das Pech, zu den 0,2–2 % der Frauen zu gehören, bei denen die Beschwerden sehr heftig ausfallen, man spricht dann von **Hyperemesis gravidarum**. Diese Frauen müssen ständig erbrechen, dehydrieren dadurch und verlieren Gewicht. Hyperemesis gravidarum ist der häufigste Grund für einen Krankenhausaufenthalt vor der 20. Schwangerschaftswoche.

11



