

Eine Publikation von:



babyclub.de

MATHILDE BETTI — POCKET-KOMPENDIUM N° 1:

WAS DARF ICH ESSEN?

Ernährung
in der
Schwanger-
schaft

Für
Schwangere,
die unkompliziert
gesünder essen
möchten!

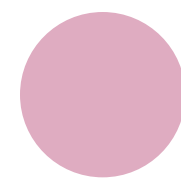
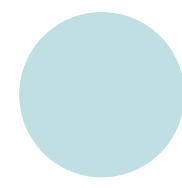
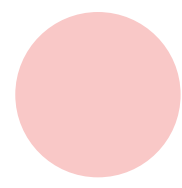
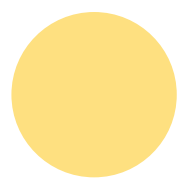
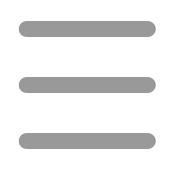
LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material

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 Dont'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

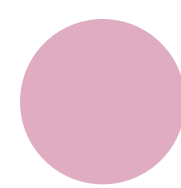
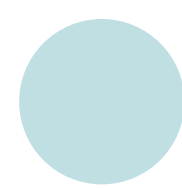
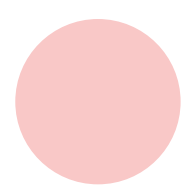
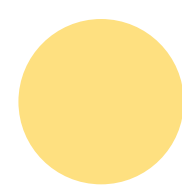
Gastautor: Dr. med. Christian Matthai

Layout und Bildredaktion: Oliver Merkle, Sarah Dausch

Lektorat: Judith Bader

Projektkoordination: Lucy Weber

1. Auflage 2019



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



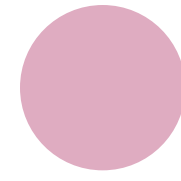
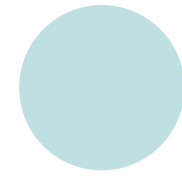
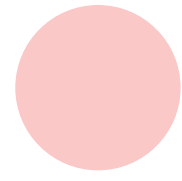
Was darf ich essen?



LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material
Kochen mit babyclub.de

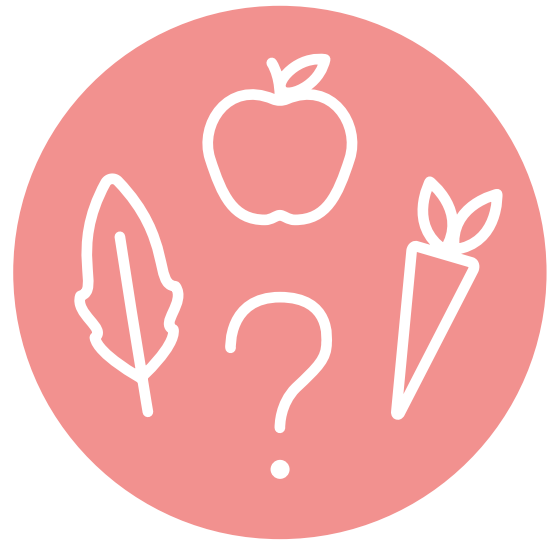
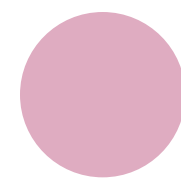
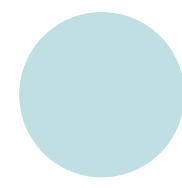
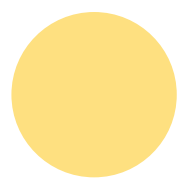
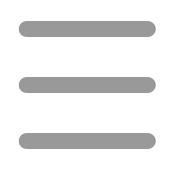


Verdauung in der Schwangerschaft



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 „Vitaminpillen“ 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

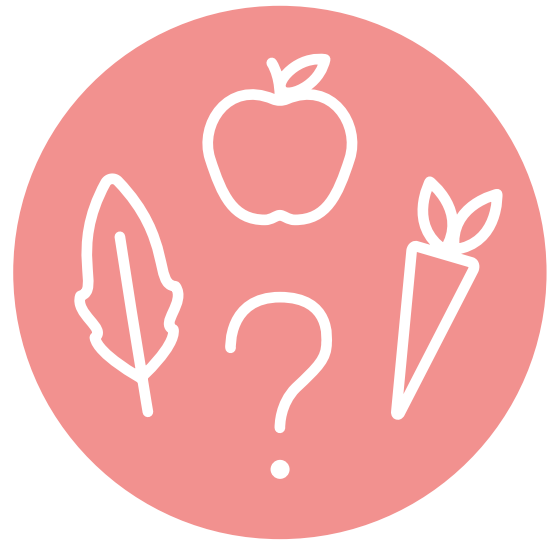
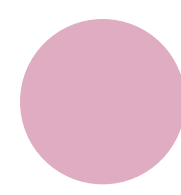
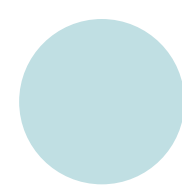
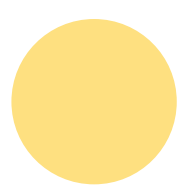
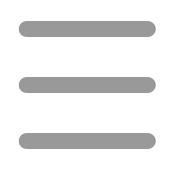


Was darf ich essen?

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	Fleisch, Geflügel, Wurst und Schinken
74	Quantität vor Qualität!
76	Fleisch für Schwangere
78	Einkaufs-Ratgeber: Fleisch
79	Gastro-Ratgeber: darf ich Döner essen?

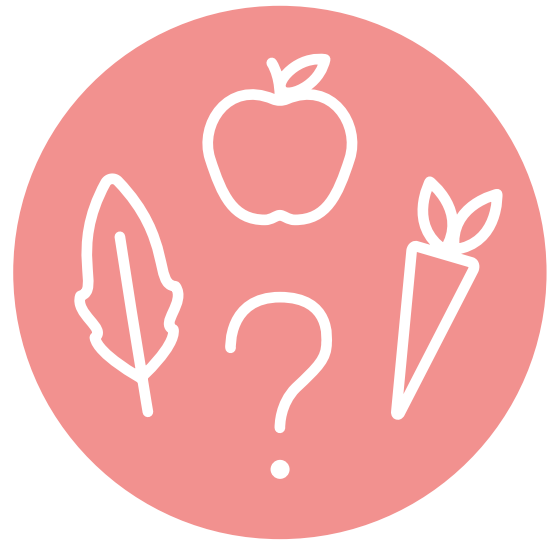
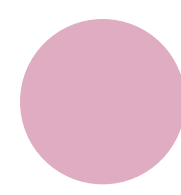
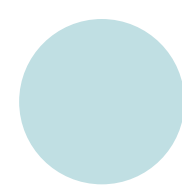
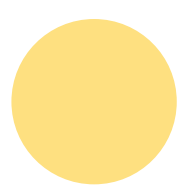
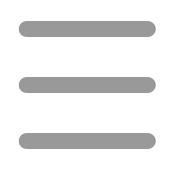




Was darf ich essen?







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
- 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

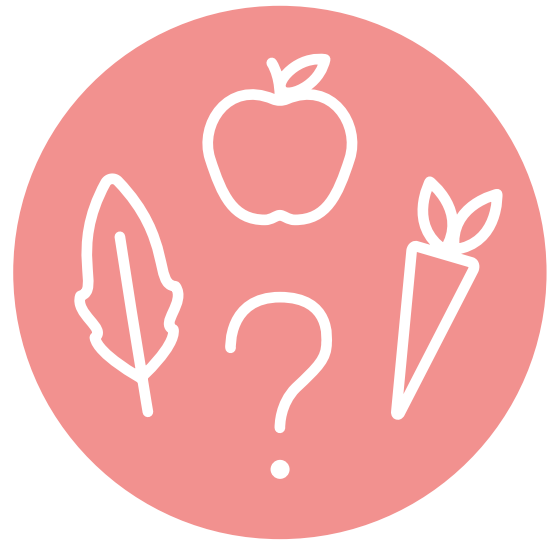
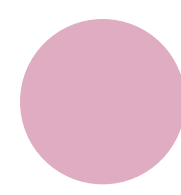
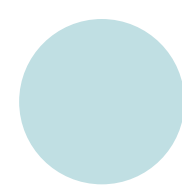
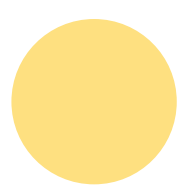
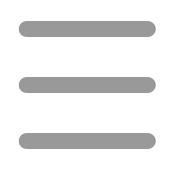


Was darf ich essen?

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

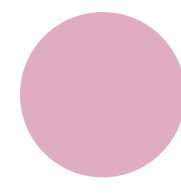
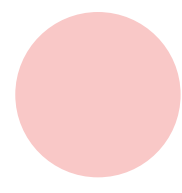
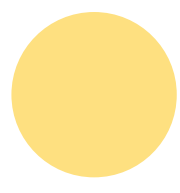
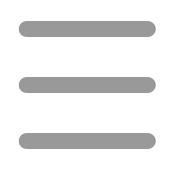




Was darf ich essen?

Seite
4/4

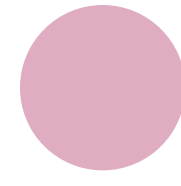
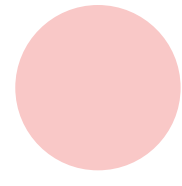
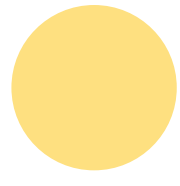
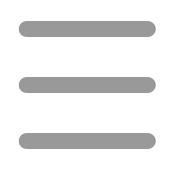
126	Getreideerzeugnisse und Backwaren
127	Getreideerzeugnisse und Backwaren für Schwangere
128	Getreidearten und Pseudogetreide
131	Einkaufs- und Gastro-Ratgeber: Backwaren
132	Tipps im Umgang mit Brot
133	Checkliste: Getreide und Backwaren
134	Getränke
135	Getränke für Schwangere
136	Leitungswasser: ja oder nein?
138	Alkohol trinken in der Schwangerschaft
139	Alkohol im Essen?
141	Koffein in der Schwangerschaft
142	Einkaufs-Ratgeber: Getränke
144	Gastro-Ratgeber: Getränke
145	Checkliste: Getränke



Kochen mit babyclub.de

Seite
1/2

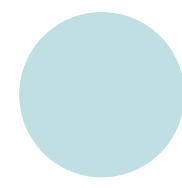
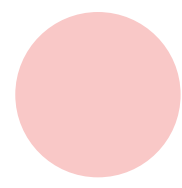
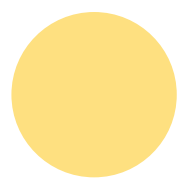
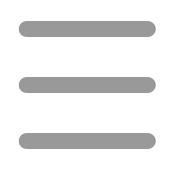
148	Kochtipps für nährstoffreiches Essen
150	Checklist: 12 Top-Tipps zur ausgewogenen, gesunden Ernährung
153	Meine 4 Top-Tipps, wie „ausgewogen und gesund“ auch wirklich schmeckt
159	Speisen natürlich süßen
160	Welche Fette beim Braten?
161	Vitamine sind zart besaitet
163	Fett- oder wasserlöslich?
164	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 Beet
193	Chili con Carne mit Kakao
194	Süße Speisen
195	Hirsecrème mit Erdbeeren
196	Pfannkuchen mit Heidelbeeren
197	Limetten-Avocado-Cremetorte

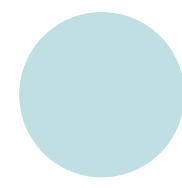
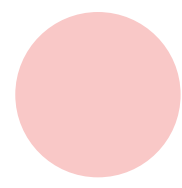
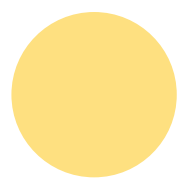
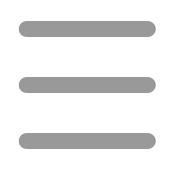


Verdauung in der Schwangerschaft

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?

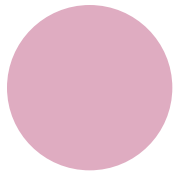
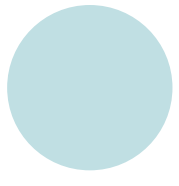
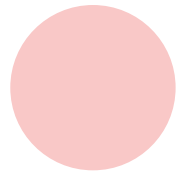
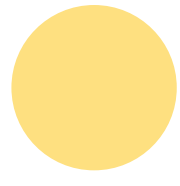
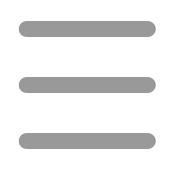


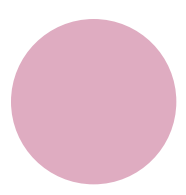
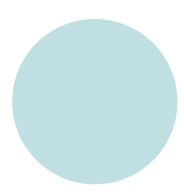
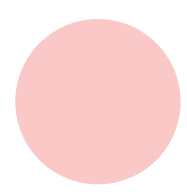
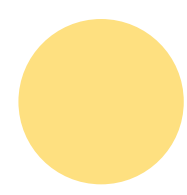
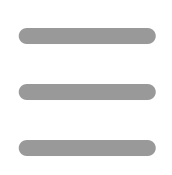


Verdauung in der Schwangerschaft

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?





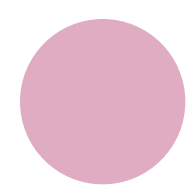
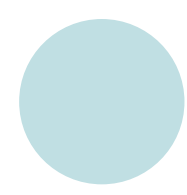
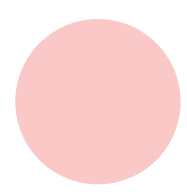
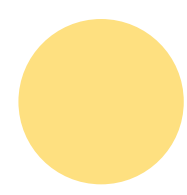
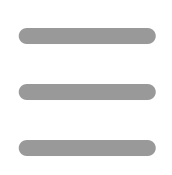
LIEBE LESERINNEN,


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, koche 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](https://www.babyclub.de), dem  [babyclub.de-Newsletter](https://www.babyclub.de/newsletter)
und unserer Community auf  [Facebook](https://www.facebook.com/babyclub.de).



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.

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 Bakterienbesiedelung 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 möchtet.



Checkliste: Milchprodukte



unbedenklich

Pasteurisierte Milchprodukte wie

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

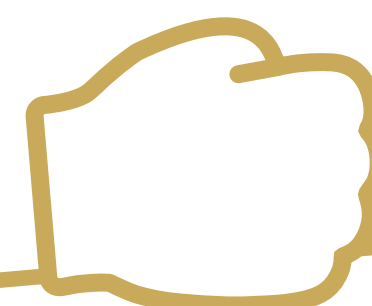
Weichkäse bzw. Kochkäse wie

- Backcamembert
- Kaminkäse

weil bzw. wenn diese Käse
im Ofen gründlich durch-
gegart wurden

Pasteurisierte (weiche) Milch und Frischkäse- produkte wie

- Burrata
- Butter



umstritten

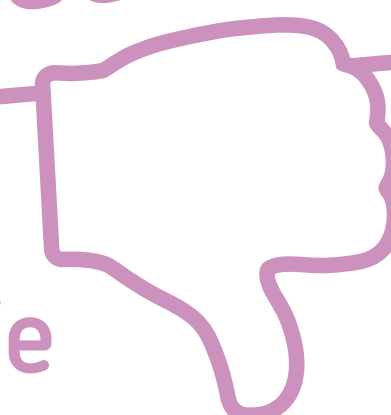
Pasteurisierter Weiß- schimmel-Weichkäse wie

- Camembert
- Brie usw.

Hier scheiden sich die Expertengeis-
ter: Weißschimmel-Weichkäse be-
günstigen das Wachstum bestimm-
ter Bakterien, zum Beispiel Listerien
und sollen daher gemieden werden,
sagen die einen. Rinde ab und guten
Appetit, sagen die anderen.

LESSTIPPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material

bedenklich



Käse mit Rotschmiere wie

- Esrom
- Limburger

Die Rinde wird mit Ober-
flächenschmiere oder Rot-
schmiere 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, Blau-
schimmel-Weichkäsen be-
günstigen das Wachstum
bestimmter Bakterien

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN: MÖGLICHE URSACHEN

11



Dr. Matthai

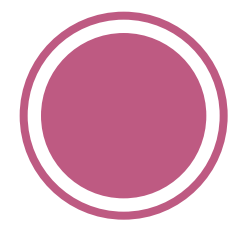
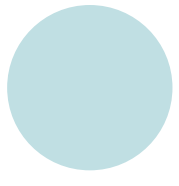
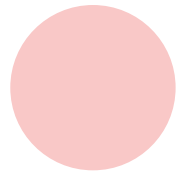
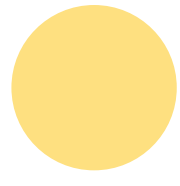
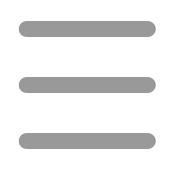
Übelkeit, ein flauer Magen, Erbrechen und auch mal Schwindel sind häufig erste Anzeichen für eine Schwangerschaft und wohl genetisch, hormonell und stoffwechselbedingt, aber so ganz genau weiß man das noch nicht. Es wird auch vermutet, dass eine anfängliche Schwangerschaftsübelkeit eine von der Natur 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. ►

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.

”





LESEPROBE
Urheberrechtlich geschütztes Material

