

DAGMAR VON CRAMM

DAS MONATS- KOCHBUCH FÜR SCHWANGERE

Monat für Monat die perfekte Nährstoffpower

G|U

INHALT

- 007 Vorwort
- 008 Ernährungswissen
Warum Ernährung für Dich und
Dein Baby jetzt so wichtig ist

1. Monat

- 026 DER ERSTE MONAT
- 028 Was ich jetzt brauche
- 028 Was ist Folsäure?
- 029 Wie wirkt Folsäure?
- 030 Rezepte

2. Monat

- 040 DER ZWEITE MONAT
- 042 Was ich jetzt brauche
- 042 Was tun gegen Übelkeit?
- 043 Wie wirkt Vitamin B₁₂?
- 044 Rezepte

3. Monat

- 054 DER DRITTE MONAT
- 056 Was ich jetzt brauche
- 056 Darum bist Du müde
- 057 Wie wirken Omega-3-
Fettsäuren?
- 058 Rezepte

4. Monat

- 068 DER VIERTE MONAT
- 070 Was ich jetzt brauche
- 070 Seltsame Gelüste
- 071 Wie wirkt Kalzium?
- 072 Rezepte

4

JETZT
IST EISEN
WICHTIG

*Ein wirkliches Lie-
blingsgericht, nicht
nur im 5. Monat:
Der Möhren-Kartof-
fel-Stampf mit Ei.*





DEIN BABY
IST JETZT
ZIEMLICH
AKTIV

Bei der Schwangeren: Dein Baby kann Dich hören und speichert bereits Deine Stimme im Gedächtnis ab.

5. Monat

- 082 DER FÜNFTE MONAT
- 084 Was ich jetzt brauche
- 084 Der Bauch ist voll
- 085 Wie wirkt Eisen?
- 086 Rezepte

6. Monat

- 096 DER SECHSTE MONAT
- 098 Was ich jetzt brauche
- 098 Starkes Bindegewebe
- 099 Wie wirkt Zink?
- 100 Rezepte

7. Monat

- 110 DER SIEBTE MONAT
- 112 Was ich jetzt brauche
- 112 Lästige Krämpfe
- 113 Wie wirkt Jod?
- 114 Rezepte

8. Monat

- 124 DER ACHTE MONAT
- 126 Was ich jetzt brauche
- 126 Was tun bei Ödemen?
- 127 Wie wirkt Eiweiß?
- 128 Rezepte

9. Monat

- 138 DER NEUNTE MONAT
- 140 Was ich jetzt brauche
- 140 Schlaf
- 141 Ballaststoffe
- 142 Rezepte

- 152 Glossar
- 154 Register
- 160 Impressum, Leserservice, Garantie



VORWORT



Willkommen in meinem Ernährungskompass für diese besonders wichtige Zeit in deinem Leben. Du hast etwas Wunderbares vor dir! Ich möchte dich dabei begleiten und dir helfen, die Schwangerschaft wirklich für dich und dein wachsendes Kind zu nutzen – und sie zu genießen. Neun Monate besser essen: Was könnte sinnvoller sein? Die ersten 1000 Tage des Lebens prägen unsere Genetik, das wissen wir heute. Sie sind eine Zeit, in der die Grundlage für Gesundheit und Gedeihen angelegt wird. Ernährung und Bewegung spielen dabei die Hauptrolle. Und so wurde ich angefragt für eine Bewegungs-App für Schwangere einen Podcast über Ernährung beizusteuern. Und merkte: Das reicht nicht! Und dass die Inhalte zum Thema Essen bei allen Bewegungs-Apps für Schwangere absolut ungenügend sind. Das geht doch viel besser! Und muss es eine App sein? Das funktioniert doch auch in einem Buch. Wo ich mein Lieblingsrezept des 1. Monats auch im 9. Monat auf Anhieb finde, weil die Seite einen Knick hat ... Das ich genüsslich in der Hand halte und mir dabei in Ruhe aussuchen kann, was ich gerne essen möchte. Das mir genau erklärt, worauf es nun ankommt. Nach diesem Prinzip habe ich mein Buch aufgebaut: In jedem Monat steht ein Nährstoff im Fokus, der besonders wichtig ist, den ich

erkläre und der in allen Rezepten vorkommt, die ich dazu entwickelt habe. Natürlich sind diese Nährstoffe auch in der Stillzeit wichtig.

Du findest nicht nur Rezepte für Hauptgerichte, sondern auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz, fürs Frühstück und als Snack. Außerdem hat jedes Kapitel einen Fokus auf typische Probleme, die besonders häufig auftreten, und wie du ihnen auf Ernährungsebene begegnen kannst. Am Ende der 9 Monate bist du fit in der Küche und weißt, was dir schmeckt und gut bekommt. Du hast die Grundlage für eine glückliche Geburt und eine gelungene Stillzeit gelegt – und letzten Endes für die Gesundheit deines Babys. Gutes Essen, das konzentriert alle wichtigen Nährstoffe erhält, wird dir Kraft und Energie für die erste Zeit als Mutter geben. Und sie kann die Basis für eine gesunde Familienküche sein, die der Kern eines glücklichen Familienlebens ist. Das wünsche ich dir wirklich von Herzen.

Dejmar von Gromm

PS.: Wenn du Fragen hast, beantworte ich sie dir gerne. Auf meiner Seite, bei Instagram oder auf meinem YouTube-Kanal gibt es jede Menge Beiträge und immer wieder neue Rezepte zum Thema besser essen in der Schwangerschaft – schau einfach mal vorbei. Und sage mir, wenn dir etwas fehlt.



mit der hormonellen Umstellung zusammenhängen. Selbst ein IgG-Test gibt keine Auskunft über eine vorliegende Allergie – das kann nur eine »Eliminationsdiät« leisten, in der über Wochen bestimmte Lebensmittel ausgetestet werden. Dafür aber ist eine Schwangerschaft nicht der richtige Zeitpunkt. Eine einseitige Ernährung während der Schwangerschaft kann nämlich eine Unterversorgung von Mutter und Kind zur Folge haben.

Dagegen scheint fetter Meeresfisch beziehungsweise die darin enthaltenen langkettigen Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Asthma beim Kind zu senken (siehe S. 57). Es gibt Vermutungen, dass auch der Verzehr von Butter einen positiven Effekt hat.

VEGETARISCH ODER VEGAN SCHWANGER?

Wenn du nur auf Fleisch und Geflügel verzichtest, hast du in der Regel keinen Mangel an essenziellen Nährstoffen, solange du dich vollwertig ernährst. »Pudding«-Vegetarier mit einem süßen Zahn können dagegen bei Eisen, Zink, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren Probleme bekommen. In diesem Fall unbedingt auf

Vollkorn umsteigen, viele Nüsse und Saaten – vor allem Sesam beziehungsweise Tahin essen. Wer ganz auf Fisch verzichtet, sollte die Omega-3-Fettsäuren DHA supplementieren (siehe S. 16). Sicherheitshalber vom Arzt zusätzlich die Versorgung mit Vitamin B₁₂, Vitamin D, Jod und Eisen überprüfen lassen.

Wenn du vegan lebst, geht es auf keinen Fall ohne Supplemente: Vitamin B₁₂, Jod, Omega-3-Fettsäuren, Eisen und eventuell Zink solltest du in Absprache mit dem Arzt als Präparat einnehmen. Die Aufnahme dieser Mineralstoffe verbessert sich in Gegenwart von Vitamin C und wird behindert durch Phytate und Polyphenole in Schwarzem Tee oder Kaffee: beides also nie vor, während oder nach dem Essen trinken. Das Eiweiß kann knapp werden, wenn du nicht klug Kartoffeln mit Sojaprodukten und Hülsenfrüchten kombinierst. Nussmehle und -muse helfen bei der Proteinzufuhr ebenso wie viele Vollkornprodukte. Achte beim Gemüse darauf eisen- und zinkreiche Sorten zu bevorzugen. Wenn du das alles im Blick hast, wird es dir und deinem Baby gut gehen. In meinem Buch findest du viele Rezepte, die dir helfen, auch ohne Fleisch vollwertig zu essen.

SCHWANGERSCHAFTSDIABETES

Durch den intensiven Stoffwechsel und die Hormonumstellung in der Schwangerschaft kann es zu einem »Gestationsdiabetes« kommen. Etwa fünf bis sechs Prozent aller Schwangeren sind davon betroffen. Deshalb wird in der Vorsorgeuntersuchung besonders auf erste Anzeichen dafür geachtet und präventiv ein Glucosetoleranztest gemacht.

Ein erhöhtes Risiko besteht, wenn in der Familie bereits Diabetes-Erkrankungen vorliegen, die werdende Mutter Übergewichtig ist, wenig Sport treibt und/oder viel Süßes isst. Nach neuesten Erkenntnissen kann auch ein Vitamin-D-Mangel das Risiko erhöhen. Im Risikofall sollte schon Ende des dritten Monats ein »oraler Glucosetoleranztest« (oGTT) durchgeführt werden. Ansonsten wird dieser Test erst zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche empfohlen, und zwar für alle werdenden Mütter. Denn Schwangerschaftsdiabetes kann dich auch betreffen, wenn du schlank und fit bist. Du würdest ihn wahrscheinlich gar nicht bemerken,

22



WAS MACHE ICH, WENN ...

Die Probleme, die auftreten können, findest du bei den entsprechenden Monaten – mit den passenden Tipps und Rezepten.

Hier ist meine Liste:

- Δ Übelkeit S. 42
- Δ Müdigkeit siehe S. 56
- Δ Heißhunger/Pica siehe S. 70
- Δ Sodbrennen, Völlegefühl siehe S. 84
- Δ Schwangerschaftsstreifen siehe S. 98
- Δ Wadenkrämpfe siehe S. 112
- Δ Ödeme, schwere Beine siehe S. 126
- Δ Schlaf siehe S. 140

nur etwas müder, durstiger und erschöpfter sein als gewohnt – und all diese Symptome auf die Schwangerschaft schieben. Schwangerschaftsdiabetes gleicht im übrigen einem Diabetes Typ 2, auch als Altersdiabetes bekannt.

Wer Diabetes Typ 1 hat, muss einen Diabetologen konsultieren und ist im Normalfall schon vor der Schwangerschaft betroffen. Hier gelten andere Regeln.

WAS PASSIERT BEI EINEM GESTATIONS-DIABETES?

Der Blutzucker der Mutter ist entweder ständig oder ungewöhnlich lange nach einer Mahlzeit erhöht. Dadurch wächst das Kind zu schnell und gewöhnt sich an einen hohen Blutzuckerspiegel. Wird die Erkrankung nicht behandelt, kann es zu Fehlbildungen des Herzens und einer verzögerten Reifung der Lungenbläschen kommen. Das Risiko für eine zu frühe Geburt und späteres Übergewicht steigt. Auch für die Mutter ist ein unbehandelter Diabetes riskant: Bluthochdruck, Ödeme, Nierenprobleme und sogar Krampfanfälle

DER DRITTE MONAT

Langsam zeichnet sich eine süße Kugel unter deinem T-Shirt ab. Rund um die Brustwarzen bilden sich kleine Drüsen, eventuell tritt schon ein Tröpfchen Vormilch (Kolostrum) aus. Das Schwangerschaftshormon Progesteron lockert das Gewebe auf, um die Gebärmuttermuskulatur auf das wachsende Kind vorzubereiten. Deshalb tritt Wasser aus dem Blutkreislauf ins Gewebe über. Etwa zwei Liter Wasser werden nach und nach im Körper eingelagert, dadurch wird deine Silhouette ein wenig weicher und rundlicher. Dein Baby fängt an, deine Befindlichkeit und Bewegung wahrzunehmen und in deinem Bauch erste eigene Bewegungen auszuführen. Die Sinne und das Gehirn entwickeln sich.

