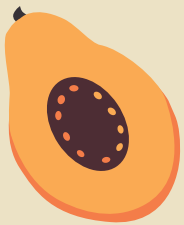


ANNINA SCHÄFLEIN

# Happy Mom Food

**Gesund essen  
in Schwangerschaft,  
Stillzeit und Wochenbett**



Vorwort 5

## Gesund durch die Schwangerschaft 7

### Willkommen in einem neuen Kapitel deines Lebens 8

Warum Ernährung jetzt so wichtig ist 9

Dein Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft 10

Der Schwangerschaftsteller 11

Gewichtszunahme: Was ist normal? 17

### Gut versorgt auch ohne Fleisch und tierische Produkte 18

Rein pflanzlich? Na klar! 18

### Was jetzt tabu ist 20

Rohe und halbrohe Lebensmittel 20

Alkohol, Nikotin und Co. 21

Kaffee und Koffein: Wie viel ist erlaubt? 21

Oft gefragt: Ernährung in der Schwangerschaft 22



### Lifestyle, Bewegung und mentale Balance 24

Bewegung und Achtsamkeit 24

Stress reduzieren und sich Gutes tun 24

Mentale Gesundheit und positive Einstellungen 24

Hormone und Emotionen 25

Von Eltern für Eltern: Was den Alltag leichter macht 26

## Ernährung im 1. Trimester 29

### Sanfter Start für zwei 30

Die Macht der Hormone 31

Qualität statt Menge 31

Dein Baby entwickelt sich 31

### Typische Beschwerden und was dir helfen kann 32

Dein Körper macht sich bereit 32

Rezepte 34



## Ernährung im 2. Trimester

51

### Die Energie kehrt zurück und dein Baby wächst kräftig

52

Im Alltag gut versorgt

53

Ballaststoffe: kleine Helfer

mit großer Wirkung

53

Das passiert bei deinem Baby

53

### Typische Beschwerden und was dir helfen kann

54

Sanfte Unterstützung

54

Rezepte

56

## Ernährung im 3. Trimester

83

### Jetzt braucht ihr beide noch mal Kraft

84

Die letzte Etappe

85

Dein Baby macht sich startklar

85

### Typische Beschwerden und was dir helfen kann

86

Rasche Erleichterung

86

Rund um die Geburt

88

Rezepte

90



## Zuckerfrei in der Schwangerschaft

111

### Die Geburt sanft unterstützen

112

Was bringt der Verzicht auf Zucker?

112

Trotzdem Lust auf Süßes?

113

Rezepte

114

## Wochenbett und Stillzeit

131

### Erholung und Versorgung für dich und dein Baby

132

Zurück zur alten Kraft

133

Stillen: echte Spitzenleistung

133

Weiter viel trinken

134

Pflege, Heilung und realistische

Erwartungen

134

Ernährung beim Stillen: 9 Mythen

135

### Meal Prep und Vorratsküche

136

Vorratsliste fürs Wochenbett

137

Rezepte

138

Rezeptregister

156

Impressum

158

# Willkommen in einem neuen Kapitel deines Lebens



Kaum ein Lebensabschnitt verändert so viel wie eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes – körperlich, emotional und im eigenen Alltag. Gerade hast du noch – nach langem Warten oder ganz unerwartet – den positiven Schwangerschaftstest in der Hand gehalten. Und schon ist plötzlich alles irgendwie anders: Deine Gedanken beginnen zu kreisen, deine Gefühle überschlagen sich und vermutlich tauchen auch sofort die ersten Fragen auf. In Bezug auf die Ernährung lauten diese oft: Was darf ich jetzt noch essen? Was braucht mein Körper, was mein Baby? Und worauf sollte ich besser verzichten, um ihm nicht zu schaden? Darauf findest du hier Antworten.

## Warum Ernährung jetzt so wichtig ist

Mit jeder Mahlzeit versorgst du ab jetzt nicht nur dich selbst, sondern auch dein wachsendes Baby. Was und wie du isst, wie viel du dich bewegst und wie du dich fühlst, all das hat Einfluss auf seine Entwicklung. Zahlreiche Studien zeigen, dass ein gesunder Lebensstil während der Schwangerschaft das Risiko für Komplikationen senken und die langfristige Gesundheit deines Babys positiv beeinflussen kann. Die gute Nachricht ist: Du musst weder ein Ernährungsprofi sein noch viel Energie und Aufwand investieren, um in dieser besonderen Zeit gut für dich und dein Kind zu sorgen. Schon kleine, bewusste Veränderungen deiner (Ess-) Gewohnheiten können Gutes bewirken. Sie helfen dir, dein Baby bestmöglich zu schützen und gleichzeitig genussvoll und entspannt durch die Schwangerschaft zu gehen.

### WAS JETZT ZÄHLT

In der gesamten Schwangerschaft ist dein Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöht. Aber das bedeutet nicht, dass du doppelt so viel, also »für zwei« essen musst. Im Gegenteil: Qualität ist jetzt wichtiger als Quantität. Mit clever gewählten Lebensmitteln kannst du deinen Mehrbedarf leicht decken – ohne komplizierte Regeln.

Du sollst zwar nicht für zwei essen, aber für zwei denken! Es geht um eine bewusste Ernährung, die dich stärkt, die deinen Blutzuckerspiegel stabil hält und dabei deinem Körper genau das gibt, was er jetzt braucht. Und somit auch dein Baby mit dem versorgt, was es benötigt, um sich gesund entwickeln zu können. Und, nein, du musst nicht alles sofort umstellen. Schritt für Schritt vorzugehen ist völlig in Ordnung – mit wenigen Ausnahmen wie rohem

Fleisch oder Rohmilchkäse und selbstverständlich Alkohol, Nikotin und Drogen, die du von Beginn an meiden solltest (siehe Seite 20 f.).

### BALANCE STATT PERFEKTION

Dein Körper hat Großes vor. Mit einer bewussten, ausgewogenen Ernährung und einem liebevollen Blick auf dich selbst legst du den Grundstein für die kommenden neun besonderen Monate – und weit darüber hinaus.

- Erlaube dir, offen zu sein für Neues. Dein Körper verändert sich in den kommenden Wochen und Monaten und du darfst mitlernen und -wachsen.
- Vertraue auf dein Bauchgefühl – im wahrsten Sinne des Wortes. Höre auf dich und stelle dich und dein Baby an erste Stelle.
- Genieße bewusst. Gesunde Ernährung heißt nicht Verzicht, sondern Achtsamkeit und Freude am Essen.
- Plane Pausen ein. Nicht nur beim Essen, sondern auch im Alltag. Es hilft, gezielt Ruhephasen einzulegen.
- Nimm Hilfe an. Suche dir Unterstützung, wenn du Hilfe brauchst oder unsicher bist: Hebamme, Ärztin, Ernährungsexpertin oder auch dieses Buch zum Nachschlagen. Auch deinen Partner oder deine Partnerin darfst du einbeziehen und um Hilfe bitten.

### Allergieprävention beim Baby

Früher galt, allergieauslösende Lebensmittel wie Nüsse oder Fisch in der Schwangerschaft zu meiden. Heute weiß man: Das bringt keinen Vorteil. Im Gegenteil: Eine bunte, ausgewogene Ernährung kann sogar helfen, die Geschmacksvielfalt und das Immunsystem deines Babys positiv zu beeinflussen. Auch in der Stillzeit musst du keine Lebensmittel vorsorglich weglassen.

# OFENGEMÜSE MIT HALLOUMI UND AVOCADO-KRÄUTER-DIP.

## Für 2 Portionen

10 Min. Zubereitung

25 Min. Backen

250 g Halloumi

120 g Kichererbsen  
(aus Glas oder Dose)

1 mittelgroße Süßkartoffel

1 Zucchini

1 gelbe Paprika

2 EL Olivenöl

Pfeffer

Je ½ TL edelsüßes und  
geräuchertes Paprikapulver

Je 1 TL getrockneter Rosmarin  
und Thymian

1 reife Avocado

150 g Joghurt

1 TL Aceto balsamico bianco

1 EL italienische Kräuter (TK)

Salz

Chiliflocken (optional)

30 g Kürbiskerne

**1** Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Halloumi in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Zucchini putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse und die weißen Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch würfen.

**2** Halloumi, Kichererbsen und Gemüse in eine Schüssel geben und mit Öl, ½ TL Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin und Thymian vermischen. Auf das Blech geben und gleichmäßig verteilen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Ggf. die letzten bis zu 5 Min. unter Aufsicht zusätzlich die Grillfunktion einschalten.

**3** Inzwischen für den Dip die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. In einer Schüssel grob zerdrücken und mit Joghurt, Balsamico und italienischen Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack Chiliflocken abschmecken.

**4** Das Gemüse und den Halloumi mit Dip und Kürbiskernen bestreut servieren.

## Vegane Variante

Statt Halloumi kann Tofu und statt Joghurt eine pflanzliche Alternative verwendet werden, um das Gericht ohne tierische Produkte zuzubereiten.



# KABELJAUFILET IN KOKOS-GRAPEFRUIT-SAUCE MIT BROKKOLI

## Für 2 Portionen

10 Min. Zubereitung

15 Min. Kochen

300 g Kabeljaufilet

Salz • Pfeffer

250 g Brokkoli

2 EL Rapsöl

1 Grapefruit

2 Knoblauchzehen

1 kleiner Schuss Sojasauce

400 ml Kokosmilch

120 g Glasnudeln

3 Stängel Thai-Basilikum  
(ersatzweise Limettengras)

Chiliflocken (optional)

**1** Das Kabeljaufilet kalt abbrausen, trocken tupfen, auf Gräten kontrollieren und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Salzen und pfeffern. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.

**2** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Kabeljau von beiden Seiten scharf anbraten, sodass er innen noch ganz leicht ungesund ist. Herausnehmen und beiseitestellen.

**3** Die Grapefruit halbieren. Eine Hälfte filetieren, die andere auspressen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

**4** Knoblauch in die Pfanne geben, in der zuvor der Fisch gebraten wurde. Bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Mit Sojasauce würzen, mit Kokosmilch und Grapefruitsaft ablöschen und die Brokkoliröschen dazugeben. Alles einmal aufkochen und dann abgedeckt ca. 9 Min. auf kleiner Hitze sanft köcheln lassen, bis der Brokkoli gar ist.

**5** Inzwischen die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und wenige Minuten ziehen lassen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Fisch kurz vor dem Servieren vorsichtig zurück in die Pfanne legen und im Kokossud vollständig nachgaren lassen. Er muss vollständig durchgegart sein.

**6** Thai-Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Glasnudeln mit der bunten Fisch-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen, Thai-Basilikum und nach Geschmack Chiliflocken aufstreuen und servieren.

Dazu passt Reis oder Quinoa.





# GRIESSAUFLAUF MIT BEEREN

## Für 4 Portionen

15 Min. Zubereitung

10 Min. Kühlen

30 Min. Backen

750 ml Milch  
(ersatzweise Pflanzenmilch)

150 g Vollkorngrieß

1 TL Vanillepulver

3 Eier (M)

1 TL Butter

150 g frische gemischte Beeren

1 EL Honig (optional)

2 EL gehobelte Mandeln

## Außerdem:

Kleine Auflaufform (ca. 16 × 16 cm)

**1** Die Milch in einem Topf erhitzen und den Grieß unter Rühren einstreuen. Vanillepulver dazugeben und alles einmal unter Rühren aufkochen. Anschließend bei kleinster Hitze ca. 5 Min. quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Eier unterrühren.

**2** Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen und eine kleine Auflaufform mit Butter fetten. Die Beeren waschen, verlesen und trocken tupfen.

**3** Die Hälfte der Grießmasse in die Form füllen. 50 g Beeren sowie 1 EL gehobelte Mandeln darauf verteilen und die restliche Grießmasse darübergeben. Im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen.

**4** Herausnehmen, nach Wunsch mit Honig beträufeln, mit den restlichen gehobelten Mandeln (1 EL) bestreuen und warm genießen. Alternativ zum Einfrieren sehr gut auskühlen lassen und in Stücke schneiden.



## KERNIGE OVERNIGHT OATS MIT MANDELMUS

### Für 4 Portionen

5 Min. Zubereitung

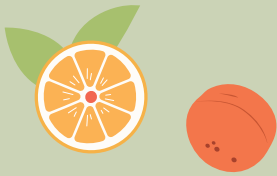
10 Std. Quellen

4 EL Kürbiskerne  
160 g Haferflocken  
4 TL Chiasamen  
½ TL Vanillepulver  
400 ml Mandelmilch  
1 Banane  
100 g Heidelbeeren  
4 EL Mandelmus

**1** Die Kürbiskerne grob hacken. Mit den Haferflocken und Chiasamen auf 4 Schraubgläser aufteilen, Vanillepulver und Mandelmilch dazugeben und alles gut verrühren.

**2** Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren waschen, verlesen. Beides auf die Flockenmischung geben. Zum Schluss alles mit Mandelmus toppen.

**3** Die Gläser verschließen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen die Overnight Oats vor dem Verzehr evtl. ca. 30 Min. temperieren lassen.



# Essen ist Selbstfürsorge!

Die doppelte Menge musst du nicht essen, wenn du schwanger bist. Aber du darfst gerne doppelt so gut essen. Dein Körper hat Großes vor. Also gib ihm, was er wirklich braucht!

Annina Schäflein, Ernährungsexpertin, Bestsellerautorin und selbst Mama von zwei Kindern, weiß genau, was dich jetzt stärkt, welche Lebensmittel dir Energie schenken und wie du dein Baby mit allem versorgst, damit es sich gesund entwickelt. Über 70 ausgewogene und nährstoffreiche Rezepte begleiten dich genussvoll durch alle Phasen der Schwangerschaft und das Wochenbett – lecker, abwechslungsreich und unkompliziert.

*Mit vielen Ideen für Meal Prep!*



[www.gu.de](http://www.gu.de)

ISBN 978-3-8338-9639-2

