

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR SCHWANGERE

Eine Informationsschrift der
**Arbeitsgemeinschaft
Gestose-Betroffene e. V.**

*verfasst von Adelle Davis, USA, angepasst auf deutsche
Ernährungsgewohnheiten durch AG Gestose-Betroffene e.V.*

Dieser Ernährungsplan wird auch als ergänzende Information zusammen mit der Broschüre „*EPH-Gestose aus meiner Sicht*“ (Autorin Sabine Kuse) von uns versandt. Diese können Sie mit weiteren Infoschriften als „Erstinformation für Betroffene“ bei uns online bestellen (siehe „Literatur“).

Der Ernährungsplan wurde bereits in den 50-er Jahren von der amerikanischen Ernährungswissenschaftlerin Adelle Davis (u.a. Autorin des Buches „*Wir wollen gesunde Kinder*“) erstellt. Wir haben ihn den europäischen Ernährungsgewohnheiten angepasst.

Während der Schwangerschaft ist eine ausgewogene Ernährung für die Entwicklung Ihres Kindes und für Ihre eigene Gesundheit von entscheidender Bedeutung.

Bei Einhaltung dieses Plans kommt man auf ca. 100 g Eiweiß und ca. 2.600 kcal. täglich. Wenn Sie die hier aufgeführten Mengen aus irgendwelchen Gründen nicht schaffen können, sollten Sie bei allen Lebensmittelgruppen **gleichmäßig** reduzieren, um die Ausgewogenheit zu erhalten. Das ist vor allem für eine Allergieprophylaxe wichtig (Vit. B6).

Die hier aufgeführten Nahrungsmittel und Mengen sollen als Anhaltspunkt dienen und Ihnen helfen, Ihre Ernährung so zu gestalten, dass Sie und Ihr Kind alle Nährstoffe bekommen, die Sie brauchen. Die Empfehlungen stellen den Grundbedarf von schwangeren Frauen dar und gelten nicht nur

für „Gestose-Frauen“. Sie sollen auch genügend Freiraum lassen, um speziellen „Gelüsten“ auf bestimmte Nahrungsmittel nachzugeben. Daher haben wir bewusst auf die Darstellung von Rezepten verzichtet. Es wäre nicht in unserem Sinne, wenn Sie versuchen, diesen Plan bis auf letzte I-Tüpfelchen einzuhalten und sich damit unter Druck setzen. Im Vordergrund soll die Information stehen, was zu einer ausgewogenen Ernährung in der Schwangerschaft gehört und der **Genuss beim Essen!**

Wichtig ist eine gleichmäßige Verteilung von 5 - 6 Mahlzeiten über den Tag. So wird Ihr Organismus und damit Ihr Kind gleichmäßig mit Nährstoffen versorgt. Bedenken Sie, dass Ihr Kind sich stets nur das nehmen kann, was auch in Ihrem Körper an Nährstoffen zur Verfügung steht!

Übrigens: Bei geplanter Schwangerschaft ist es empfehlenswert, sich schon Wochen vorher ebenfalls nach diesem Ernährungsplan zu richten (die Mengen sind dann entsprechend kleiner), um vor der Schwangerschaft eine optimale Nährstoffversorgung des Körpers zu erreichen.

Milch/Milchprodukte

Täglich: ca. 2 - 4 Gläser Milch
2 kleine Scheiben Käse

Diese Lebensmittel enthalten Eiweiß und sind die besten Calciumlieferanten. Dabei ist es gleich, ob Milch, Buttermilch, Dickmilch oder Joghurt verzehrt wird. Jedes Glas Milch kann auch durch Schnittkäse (Gouda, Emmentaler, Edamer etc.) ersetzt werden. 100 ml Milch oder Joghurt entsprechen ca. 15 g Schnittkäse.

Speisequark ist nicht so calciumhaltig, aber viel eiweißreicher als Joghurt und diesen vorzuziehen, falls sie Milch nicht so gerne mögen. Man kann sich auch Kakaopulver in die Milch rühren, bevor man sie ganz weglässt, weil man sie pur nicht mag.

Getreideprodukte, Kartoffeln

- Täglich:** 5 - 6 Scheiben Brot
4 - 6 Kartoffeln oder entsprechende Mengen
Reis oder Nudeln

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da sie reich an Mineralstoffen, Vitaminen (B1, B2, E) und Ballaststoffen sind. Statt Brot können Sie morgens z.B. Müsli essen und dafür 3 Scheiben Brot anrechnen. (Sie werden sehen, es ist doch gar nicht so viel, wie es auf dem ersten Blick erscheint).

Mischen Sie sich Ihr eigenes Müsli: Getreideflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Milch oder Joghurt und Frischobst. Weizenkeime sind reich an Eisen, Folsäure und Vit. B6 (Vit. B6 wird für die Verwertung des Eiweißes im Körper benötigt). Der Bedarf an diesen Nährstoffen ist in der Schwangerschaft erhöht. Verwenden Sie daher Weizenkeime im Müsli oder in Salat.

Zu beachten: zu den Vollkornprodukten (Brot und Müsli) Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel (Obst/Salat) verzehren, da so die Eisenaufnahme verbessert wird.

Fleisch, Fisch, Ei

Um den erhöhten Eisenbedarf schwangerer Frauen zu decken, essen Sie möglichst

- **3 - 4 x pro Woche** 150 g mageres Fleisch (Schwein, Rind, Geflügel) einschl. Wurst.,
- **1 x pro Woche** eine Portion (200 - 250 g) mageren Seefisch (Kabeljau, Seelachs; jodhaltig),
- **1 x pro Woche** eine Portion (100 - 150 g) fettreichen Seefisch (Hering, Makrele, Lachs; Jod, Omega-3-Fettsäuren),
- **3 - 4 x pro Woche** ein Ei. Im Fall einer Gestose sollte diese Menge auf ein Ei **täglich** erhöht werden.

Zu beachten: 1992 wurden in Tierleber stark erhöhte Konzentrationen von Vit. A festgestellt. Damals wurde der Verzehr von Leber für Schwangere in der Zeit der Organbildung beim Kind (bis. 12. Schwangerschaftswoche) als nicht empfehlenswert eingestuft. Leber enthält jedoch viele Vitamine und Mineralien, die auch in der frühen Phase der Schwangerschaft wichtig sind. Da Leber schon seit vielen Jahren als besonders schadstoffbelastet gilt, sollte man den Verzehr auf einmal pro Woche beschränken. Wegen ihrer vielen gesunden Nährstoffe wollen wir aber nicht ganz darauf verzichten, sie als notwendiges Lebensmittel zu erwähnen, bzw. es sollten die Alternativmöglichkeiten am Ende dieses Planes berücksichtigt werden.

Obst und Gemüse

Täglich: 2 - 3 Stück Obst
300 - 400 g Gemüse/Salat

Bevorzugen Sie inländische Produkte der Jahreszeit entsprechend, aber auch Bananen wegen ihres Kaliumgehaltes.

Diese Nahrungsmittel liefern vor allem Vitamine (Carotin, Vitamin C, Folsäure), Mineral- und Ballaststoffe. Vit. C und Vit. E. sind vor allem bei Auftreten von Gestose-Symptomen gezielt zu berücksichtigen, da sie nach einer Studie, die im Sept. 1999 im „Lancet“ veröffentlicht wurde, die Ausprägung einer Gestose eindämmen können. Dann werden ca. 500 mg Vit. C und 400 i.E. Vit. E täglich empfohlen.

Das besonders in der Schwangerschaft wichtige Vitamin Folsäure (Blutbildung) ist wie die meisten Vitamine sehr hitzeempfindlich. Durch zu langes Kochen kann der Folsäuregehalt der Nahrung fast völlig verlorengehen. Daher sollten Sie täglich auch Rohkost verzehren und Gemüse in nur wenig Wasser nur bissfest garen. Günstige Quellen für Vit. C und Folsäure sind im Sommer Beerenobst, im Winter Zitrusfrüchte. Folsäurereich sind auch Kohlsorten, Hülsenfrüchte und Weizenkeime.

Hülsenfrüchte haben den höchsten Eiweißgehalt unter den Nahrungspflanzen und sind eine gute Quelle für Vitamine (Vit. B1, Folsäure), Mineralstoffe (Calcium und Eisen) und Ballaststoffe. Hülsenfrüchte in Kombination mit Milch und Milcherzeugnissen oder Getreide können auch eine gute Alternative zu einem Fleischgericht sein.

Auch Nüsse gehören zu den Früchten. Sie enthalten zwar relativ viel Fett, sind jedoch auch vitamin- und mineralstoffreich (Calcium, Eisen und Kalium). Planen Sie Nüsse daher zur Ergänzung Ihrer vollwertigen Ernährung in kleinen Mengen ein, z.B. als Zutat zu Müslis, Obstsalaten, Milch- und Quarkspeisen.

Fette und Öle

Verwenden Sie als Streichfett möglichst Butter und zur Zubereitung von Speisen hochwertige Öle, wie z.B. Keim-, Sonnenblumen-, Oliven- oder Distelöl.

Salz

Salzen Sie in der Schwangerschaft mehr als gewohnt. Falls Sie sich durch eine salzarme Kost an wenig Salz gewöhnt haben, achten Sie darauf, dass Sie **täglich** ca. einen Teelöffel (möglichst jodiertes) Kochsalz verwenden. Die notwendige Menge an Salz kann bei höherem Körpergewicht ansteigen. Wir verweisen hier auf den Inhalt der Informationsbroschüre „*EPH-Gestose aus meiner Sicht*“. Bei Gestose-Symptomen ist der Salzverbrauch meist zu niedrig. Nutzen Sie zusätzlich unser Beratungsangebot, wenn Sie unsicher sind.

Getränke

Trinken Sie mindestens 2 bis 2,5 Liter pro Tag. (1 ltr. Milch und ergänzend Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees und verdünnte Obstsäfte). Beachten Sie dabei, dass einzelne Teesorten nur kurzfristig und abwechselnd getrunken werden sollten.

Auf keinen Fall sollten Sie entwässernde Teesorten trinken wie Brennesseltee, grüner Hafertee, Zinnkrauttee u.a. Dies gilt für alle Schwangeren und nicht nur für „Gestose-Frauen“.

Kaffee und schwarzer Tee sind nur in Maßen empfehlenswert (bis zu zwei Tassen), da sie die Eisenaufnahme erheblich beeinträchtigen und das Koffein auf das Kind übergeht.

Dieser Teil des ursprünglichen Ernährungsplanes von Adelle Davis wurde unter Mitwirkung der Diplom-Oecotrophologin Elke Jacobsen überarbeitet. Textergänzungen von Elke Jacobsen und Sabine Kuse.

Anhang

Leber - eine unersetzliche Nährstoffquelle?

(von Susanne Schulz, Bielefeld, Dipl. Oec.troph.)

Leber ist reich an vielen Nährstoffen, nur ist der Verzehr aufgrund des hohen Schadstoffgehaltes in der Schwangerschaft nicht uneingeschränkt ratsam. Inwieweit können andere Lebensmittel die Leber ersetzen?

Leber weist u.a. einen hohen Gehalt an Folsäure, Eisen und Eiweiß auf:

Günstige Folsäurelieferanten:

Lebensmittel (Portion in Gramm)	Folsäuregehalt (Mikrogramm)
1 Esslöffel Weizenkeime (5 g)	14
Bohnen, weiß (50 g)	65
Kichererbsen (50 g)	100
Blumenkohl (200 g)	110
Spinat/Rosenkohl (200 g)	156
Weißkohl (200 g)	158
Wirsing (200 g)	180
Rote Beete (200 g)	186
Fenchel (200 g)	200
Leber (150 g)	162

Mahlzeitengestaltung: Gemüsecremesuppe, Eintopf, Rohkost (mit Weizenkeimen bestreuen), gedünstet als Beilage

Günstige Eisenlieferanten:

Lebensmittel (Portion in Gramm)	Eisengehalt (in Milligramm)
Schweinekotelett (150 g)	3,45
Gehacktes (Rind) (150 g)	3,6
Erbsen (200 g)	3,8
Spinat (200 g)	4,2
Fenchel (200 g)	5,4
Linsen (200 g)	13,8
Leber (150 g)	10

In tierischen Produkten liegt das Eisen in einer leichter verwertbaren Form vor als in pflanzlichen.

Um die Eisenverfügbarkeit aus pflanzlichen Lebensmitteln deutlich zu verbessern, sollten Vit. C-reiche Lebensmittel dazu verzehrt werden (z.B. Obst als Nachtisch oder Fruchtsaft).

Sauerkraut, Kartoffeln und Blumenkohl weisen eine relativ gute Eisenverwertbarkeit auf.

Günstige Eiweißquellen:

Lebensmittel (Portion in Gramm)	Eiweißgehalt (in Gramm)
Kartoffeln (200 g)	4
Tofu (100 g)	10
Linsen (60 g)	14
Hüttenkäse (150 g)	18,5
Magerquark (150 g)	20,2
Leber (150 g)	30

Die Verwertbarkeit und damit Qualität des Eiweißes lässt sich durch verschiedene Lebensmittelkombinationen erheblich verbessern. Absoluter Spitzenreiter sind Kartoffeln mit Ei/Quark.

Eine interessante Alternative ist der Tofu (Sojakäse), der zum Braten, Dünsten und Kochen geeignet ist. In Kombination mit Getreide wird sein Eiweiß zu 95% ausgenutzt.

Quark und Hüttenkäse lassen sich vorzüglich mit Gemüse kombinieren (zum Auflauf, Hüttenkäse schmeckt auch zu Möhren-Porree-Gemüse: einfach mitdünsten).

Beispiel für eine „Leber-Ersatz-Mahlzeit“ (berechnet für eine Person)

Eintopf aus 90 g Kichererbsen und 35 g Bohnen, als Dessert 150 g Magerquark und 50 g Tiefkühl-Himbeeren: dies bedeutet eine Zufuhr von **224 Mikrogramm Folsäure, 8 mg Eisen und 45,8 g Eiweiß.**

Zum Vergleich: Eine Portion gebratene Leber (150 g) enthält **162 Mikrogramm Folsäure, 10 mg Eisen und 30 g Eiweiß.**

Impressum:

Herausgeber:

Arbeitsgemeinschaft Gestose-Betroffene e.V.
Gelderner Str. 39, 47661 Issum
Tel. 02835 - 2628 * Fax 02835 - 2945
Geschäftszeiten: Mo - Do, 9.00 - 12.00 Uhr

Gemeinnütziger Verein, Sitz Issum, anerkannt beim Finanzamt Geldern,
Steuernummer 113/5727/0137
Eingetragen beim Amtsgericht Kleve, VR 30 700.

Mitglied im Paritätischen NRW e.V.
MO – Nr. 2005

Bank für Sozialwirtschaft, Kto.-Nr. 7206 000, BLZ 370 205 00
Volksbank Gelderland, Kto.-Nr. 206660015, BLZ 320 613 84

<http://www.gestose-betroffene.de>

[e-mail: gestose-betroffene@t-online.de](mailto:gestose-betroffene@t-online.de)