



Irmela Erckenbrecht

# Auf Veggiekurs durch die Schwangerschaft

Alles Wichtige zur vegetarischen  
und veganen Ernährung

*pala*  
verlag

vollwertige  
Rezepte

Irmela Erckenbrecht

Auf Veggieskurs durch die Schwangerschaft



Irmela Erckenbrecht

# Auf Veggiekurs durch die Schwangerschaft

Alles Wichtige zur vegetarischen  
und veganen Ernährung

fotografiert von Hanna Rudolf

*pala*  
verlag



# Danke ...

... all den netten Leserinnen und Lesern, die mit ihren detaillierten Rückmeldungen zu meinen Büchern »Das vegetarische Baby« und »So schmeckt's Kindern vegetarisch« interessante Fragen aufwarfen und wertvolle Hinweise gaben. Besonderen Dank an meine liebe Nichte, Hebamme Jenny Nöding-Bühler, für ihre hilfreiche Kritik und ihren fachfraulichen Rat.

Die in diesem Buch getroffenen Aussagen gelten für Vegetarierinnen, die weder Fleisch noch Fisch, in Maßen aber Eier und Milchprodukte verzehren, sowie für Veganerinnen, die zudem auf Eier, Milchprodukte und andere tierische Produkte verzichten. Lassen Sie sich bei veganer Lebensweise bitte von kompetenter Seite individuell beraten, da es in diesem Fall für Sie und vor allem Ihr Kind besonders wichtig ist, sich sehr bewusst zu ernähren und gesundheitliche Risiken, z. B. in Folge eines Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels, auszuschließen. Bitte beachten Sie dazu auch die Hinweise zu den notwendigen Nahrungsergänzungsmitteln (zusammengefasst auf Seite 48).

Bedenken Sie außerdem, dass die in diesem Buch gegebenen Hinweise und Ratschläge für gesunde Mütter und Babys gelten. Bei besonderen Gesundheits- und Ernährungsproblemen nehmen Sie bitte medizinische Hilfe und eine Ernährungsberatung in Anspruch.

# Inhalt

<b>Danke</b> .....	5
<b>Inhalt</b> .....	6
<b>Herzlichen Glückwunsch!</b> .....	9
<b>Grünes Licht für eine fleischlos glückliche Schwangerschaft</b> .....	11
Ausreichende Versorgung sicherstellen .....	12
Sorgen Sie für ein Aha-Erlebnis! .....	13
Go Veggie – vieles spricht dafür .....	15
Die Vorteile im Einzelnen .....	17
Pflanzliches Powerfood .....	18
Forschungsergebnisse .....	20
Eine gute Vorbereitung auf die Stillzeit .....	23
Nicht nur pflanzenbetont, sondern auch vollwertig .....	24
<b>Was Sie gerade jetzt besonders brauchen</b> .....	27
Ganz am Anfang .....	29
Ab dem vierten Monat .....	31
Keine Angst vor Übergewicht und Schwangerschaftsdiabetes .....	32
Welche Gewichtszunahme ist normal? .....	34
<b>Rund und gesund: gut versorgt in der Schwangerschaft</b> .....	37
Proteine .....	37
Fette .....	38
Kohlenhydrate .....	39
Vitamine .....	40
Mineralstoffe .....	43

Gute Lebensmittel auswählen .....	48
Richtig trinken .....	50
Der Hb-Wert: ein heißes Eisen .....	53
Eisenhaltige Nahrungsmittel wählen .....	56
Ernährungstipps bei Übelkeit, Sodbrennen und anderen Schwangerschaftsbeschwerden .....	58
Was Sie lieber meiden sollten .....	62
Nützliches und Nahrhaftes aus der pflanzenbasierten Vollwertküche .....	64
<b>Rezepte für die Schwangerschaft</b> .....	69
Frühstück .....	70
Belegte Brote .....	78
Salate .....	86
Suppen .....	104
Hauptgerichte .....	116
Desserts .....	138
Gebäck .....	148
<b>Verzeichnis der Rezepte</b> .....	151
<b>Die Autorin</b> .....	155
<b>Anhang</b> .....	156
Nützliche Adressen .....	156
Zum Weiterlesen .....	158





# Herzlichen Glückwunsch!

Sie erwarten ein Kind? Das ist wunderbar! Vor Ihnen liegt eine spannende, an Freuden und Herausforderungen reiche Zeit.

Vor allem die Schwangerschaft ist eine ganz kostbare Phase im Leben. Das langsame Heranwachsen des noch ungeborenen Kindes bietet Ihnen Zeit und die Möglichkeit, jetzt einmal innezuhalten und sich mit Leib und Seele auf all die kommenden Veränderungen einzustellen. Es sind neun Monate, in denen Sie sich hoffentlich besonders viel Gutes tun – sich ausruhen, Kräfte sammeln, Weichen stellen, den Regungen des kleinen, noch unbekanntes Wesens nachspüren, sich die gemeinsame Zukunft ausmalen, sich für Ihr Kind bereit machen und der täglich wachsenden Liebe zu ihm all den Raum geben, den sie zu ihrer vollen Entfaltung braucht.

Und doch kennen auch Sie sicherlich die bangen Fragen, die sich immer wieder in die Glücksgefühle mischen: Wird mein Kind gesund sein und bleiben? Und wird es mir gelingen, alles richtig zu machen?

Der Wunsch, für das Wohl und die Gesundheit Ihres Babys nur das Allerbeste zu tun, kann überwältigend und verwirrend sein. Spätestens in dieser Situation gewinnt für viele auch die Frage der Ernährung eine neue Bedeutung.

Längst hat sich herumgesprochen, dass für die Gesundheit eines Babys schon die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft äußerst wichtig ist. Deshalb ist im Mutterpass auch ein von der Arztpraxis anzukreuzendes Kästchen für die Ernährungsberatung vorgesehen und in jeder Broschüre, die werdende Eltern in die Hand gedrückt bekommen, wird das Thema angesprochen. Trotzdem beschränken sich die Ratschläge allzu oft auf den vagen Hinweis, sich doch bitte »möglichst ausgewogen« zu ernähren.

In dieser Situation bietet die pflanzenbetonte Vollwerternährung eine hervorragende Orientierung. Zumal inzwischen erwiesen ist, dass sie, wenn wir uns an einige wenige Regeln halten, nicht nur »nicht schadet«, sondern im Gegenteil für die Gesundheit von Mutter und Kind (und allen anderen Familienmitgliedern!) sogar enorme Vorteile bringt. Auf alle Fragen rund um die Ernährung in der Schwangerschaft Rede und Antwort zu stehen und Ihnen in dieser aufregenden Zeit einen übersichtlichen und zuverlässigen Leitfaden an die Hand zu geben, soll

die Aufgabe dieses Buches sein. Es berichtet über die positiven Auswirkungen einer bewussten Ernährung, gibt konkrete Informationen über den besonderen Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft und hilft Ihnen mit einfach umzusetzenden Positivlisten und leckeren Rezepten dabei, sich und Ihrem Kind Gutes zu tun. Es zeigt, wie eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen gelingen kann und wo eine zusätzliche Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel nötig ist.

Dabei ist es ganz egal, ob Sie sich aus ethischen, ökologischen oder gesundheitlichen Gründen überwiegend pflanzlich ernähren und ob Sie schon seit Jahren fleischlos glücklich sind oder sich erst jetzt zu einem pflanzenbetonten Lebensstil entschlossen haben. Ja, auch wenn Sie vielleicht in Zukunft einfach nur weniger tierische Lebensmittel essen wollen und einfach neugierig sind, was die pflanzenbasierte Küche in Ihrer jetzigen Lebenssituation für Sie zu bieten hat, werden Sie einiges finden, was Ihnen und Ihrem Kind gut tut und überdies noch lecker schmeckt.

Aus eigener Erfahrung weiß ich: Mit einer vegetarischen Vollwertkost legen Sie einen soliden Grundstein für eine gesunde Schwangerschaft. Und wenn Sie sich dazu entscheiden, Ihre vegane Ernährungsweise in der Schwangerschaft beizubehalten, geben Sie Ihrem Baby einen positiven Start ins Leben, wenn Sie sich ausgewogen ernähren und besonders gut auf eine ausreichende Zufuhr kritischer Nährstoffe achten.

In diesem Sinne wünsche ich alles Gute für Sie und Ihr Kind!

Inaule Erckenbrecht

# Grünes Licht für eine fleischlos glückliche Schwangerschaft

Die vegetarische und inzwischen auch die vegane Ernährung stoßen heute zunehmend auf Akzeptanz. Mehr und mehr Restaurants bieten neben ihrem gewohnten Repertoire auch pflanzliche Alternativen an, fast jeder Durchschnittshaushalt zieht zumindest gelegentlich ein vegetarisches oder veganes Kochbuch zu Rate, und wer sich als »Veggie« outet, wird längst nicht mehr bestaunt wie ein Wesen von einem anderen Stern. Verunsicherung herrscht allerdings oft noch dann, wenn Kinder ins Spiel kommen und es um die pflanzliche Ernährung von schwangeren Frauen geht – weshalb wir uns, ehe wir mit den eigentlichen Rat- und Vorschlägen beginnen, zuerst mit einigen grundsätzlichen Fragen befassen müssen.

Werdende Mütter, die schon seit Jahren vegetarisch oder vegan glücklich sind oder die Schwangerschaft zum Anlass nehmen, ihre Ernährung umzustellen, wissen anfangs oft nicht so genau, wie sie den veränderten Ernährungsanforderungen in der Schwangerschaft genügen und eine gesunde Kost für sich und ihr noch ungeborenes Kind zusammenstellen und gegebenenfalls ergänzen sollen. Manchmal haben sie es auch mit skeptischen Mahnungen zu tun, die möglicherweise nicht nur aus ihrem persönlichen Umfeld, sondern auch von Ärztinnen und Ärzten kommen, deren Rat ihnen in diesen aufregenden Zeiten sehr wichtig ist. Das überwältigende Gefühl, nun auf einmal nicht mehr nur für sich, sondern zusätzlich noch für ein kleines, hilfloses Wesen verantwortlich und dieser Verantwortung möglicherweise nicht gewachsen zu sein, sorgt in dieser besonderen Lebenssituation ohnehin für Verwirrung.

Viele Meinungen über die pflanzenbasierte Ernährung stammen aber aus einer Zeit, als diese Kostform noch eine echte Außenseiterrolle spielte, oder sie gründen zum Teil auf längst überholtem Wissen. So hieß es beispielsweise jahrelang, wer auf Fleisch verzichte, nähme möglicherweise nicht genug Eiweiß zu sich. Heute hören wir von höchst offizieller Seite, dass gerade die fleischreiche Durchschnittskost für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich und die pflanzenbetonte Ernährung wegen ihres Reichtums an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen viel gesünder sei – übrigens gerade auch in der Schwangerschaft, denn eine Ernährung mit reichlich



tierischen Fetten und einfachen Kohlenhydraten erhöht das Risiko für einen Schwangerschaftsdiabetes. Und was die Versorgung mit Eiweiß angeht, ist auch in den letzten Winkeln der Ernährungswissenschaft inzwischen die Erkenntnis angekommen, dass die Proteine einzelner Pflanzen für eine vollständige Abdeckung des Eiweißbedarfs zwar nicht ausreichend sein mögen, vegetarisch oder vegan lebende Menschen aber selten ein pflanzliches Lebensmittel allein verzehren, sondern bei so gut wie jeder Mahlzeit Proteine verschiedener Herkunft (z. B. Getreide und Milch, Kartoffeln und Eier, Getreide und Hülsenfrüchte) kombinieren. Auf diese Weise ergänzen sich die verschiedenen Eiweißbausteine gegenseitig und können sich zu einer ausreichenden Bedarfsdeckung zusammenfügen, wenn die pflanzlichen Proteinquellen geschickt kombiniert werden und insgesamt die Energiebilanz stimmt.

## Ausreichende Versorgung sicherstellen

Während die durch die übliche Durchschnittskost verursachten Mangelerscheinungen achselzuckend hingegenommen und mit entsprechenden Ergänzungspräparaten ausgeglichen werden, wird bei den fleischlosen Ernährungsweisen gern pedantisch auf jeden möglichen Mangel hingewiesen. Dabei stehen sowohl vegetarische als auch vegane Mütter bei der Versorgung mit bestimmten, für die Schwangerschaft wichtigen Nährstoffen in mancherlei Hinsicht deutlich besser da. So z. B. bei der Folsäure, die insbesondere in der frühen Schwangerschaft eine zentrale Rolle spielt. Bei einer pflanzenbetonten Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ist die Versorgung mit Folsäure viel eher gesichert als bei der fleischhaltigen Durchschnittskost, sodass Vegetarierinnen und Veganerinnen hier bereits deutlich mehr für ihre Gesundheit und eine gute Entwicklung ihres Babys tun. Ähnliches gilt für weitere in Pflanzen vorkommende Vitamine, viele Mineralstoffe, Ballaststoffe und bioaktive Pflanzenstoffe.

Vor allem wenn sie vollwertig ausgerichtet ist, bietet die pflanzenbasierte Ernährung eine Fülle an wertvollen, gesunden Lebensmitteln. Die Zeiten, in denen sich manche unter der Entscheidung für einen fleischlosen Lebensstil eine lebenslängliche Verurteilung zu einem schnitzelförmigen Loch auf dem Teller vorstellten, sind längst vorüber. Sich bewusst vegetarisch oder vegan zu ernähren, heißt ja gerade nicht, beim Essen einfach bloß Fleisch und Fisch wegzulassen oder durch stark verarbeitete Ersatzprodukte zu ersetzen. Vielmehr zapfen Vegetarierinnen und Veganerinnen zahlreiche alternative Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffquellen an, die ihrem individuellen Geschmack entsprechen und eine gute Versorgung mit allem sicherstellen, was sie für ein gesundes Leben brauchen. Wo dies allein mit pflanzlichen Lebensmitteln nicht möglich ist, müssen vor allem Vegane-



Möglichst frisch, möglichst vollwertig: gut für schwangere Veggies und ihren Lieben

rinnen, die – anders als Vegetarierinnen – überhaupt keine Lebensmittel tierischen Ursprungs, also auch keine Eier und keine Milchprodukte, verzehren, auf eine gezielte Nährstoffergänzung zurückgreifen. Was dies im Einzelnen bedeutet und was es dabei alles zu beachten gibt, wird in den folgenden Kapiteln genau erklärt. Aber keine Angst: Sie brauchen sich weder in Nährstofftabellen zu vertiefen noch bei jeder Mahlzeit komplizierte Berechnungen anzustellen. Einige Grundkenntnisse genügen, und schon entsteht eine ausgewogene Ernährung mit einem vielseitigen Nährstoffangebot.

### **Sorgen Sie für ein Aha-Erlebnis!**

Die eigentlich wichtigen Fragen, die Ärztinnen und Ärzte oder andere wohlmeinende Mitmenschen vegetarischen und veganen Müttern also stellen müssten, wären: Ernähren Sie sich gleichzeitig auch vollwertig? Achten Sie auf eine ausgewogene Nährstoffzufuhr? Essen Sie möglichst viele frische, unverarbeitete Lebensmittel? Wissen Sie, welche Nährstoffe Sie gegebenenfalls ergänzen müssen? Und ist Ihnen bewusst, dass Sie in Ihrer jetzigen Situation bevorzugt X essen und auf Y lieber verzichten sollten?

Im Prinzip müssten sie allen fleischartenden Müttern dieselben Fragen stellen. Leider gilt die fleischartige »Normalkost« in unserer Gesellschaft jedoch noch immer als so selbstverständlich, dass man sie trotz aller möglichen Probleme für die Gesundheit nicht in Frage stellt, während andere Kostformen weiter beargwöhnt werden.

Lassen Sie sich davon jedoch nicht beirren, sondern setzen Sie gute Argumente und ein aktives, gesundheitsbewusstes Verhalten dagegen. Wer weiß, vielleicht bescheren Sie Ihrem Gegenüber damit so manches Aha-Erlebnis und regen auf lange Sicht zum Umdenken an.

Natürlich sind auch Vegetarierinnen und Veganerinnen vorstellbar, die sich überwiegend von Tütensuppen, Fertigpudding und Weißbrot ernähren. Sie sind aber bestimmt in der Minderheit. In den meisten Fällen bringen Menschen, die bewusst auf bestimmte oder alle Lebensmittel tierischen Ursprungs verzichten, eine äußerst gute Voraussetzung mit: Gerade weil sie sich *willentlich* für eine Ernährungsform entschieden haben, mit der sie sich aus ethischen, ökologischen oder gesundheitlichen Gründen wohler fühlen, ist die Chance, dass sie sich *bewusst* ernähren und dabei auf eine ausgewogene Nährstoffzufuhr achten, entsprechend größer.

Ja, viele Vegetarierinnen und Veganerinnen sind in der Regel gesundheitsbewusster, und auch bei ihnen hat sich in punkto Aufklärung in den letzten Jahrzehnten einiges getan. Sie sind untereinander bestens vernetzt, es gibt Stammtische und Vereine, Diskussionsforen im Internet und eine bunte Vielfalt an Kochbüchern, Ratgebern und Zeitschriften, die für eine bewusste Auseinandersetzung und ständige »Weiterbildung« vegetarisch und vegan lebender Menschen förderlich sind. Vegetarierinnen und Veganerinnen sind deshalb heute meist überdurchschnittlich gut über Ernährungsfragen informiert und stellen ihre Nahrungsmittel überlegter zusammen als vergleichbare fleischartende Bevölkerungsgruppen.

Wichtig ist darüber hinaus in der Schwangerschaft natürlich eine von gegenseitiger Wertschätzung getragene »Zusammenarbeit« mit einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt Ihres Vertrauens. Suchen Sie sich eine Person, die für Ihre Haltung zum Thema Ernährung Verständnis aufbringt. Und nutzen Sie auf jeden Fall das Angebot der engmaschigen ärztlichen Betreuung. Zum sorgsamen Umgang mit sich und Ihrem werdenden Kind gehört auch, dass Sie die regelmäßigen, von den Krankenkassen im Rahmen der Schwangerenvorsorge angebotenen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

Zusätzlich kann auch eine Hebamme Ihrer Wahl Sie durch die gesamte Schwangerschaft begleiten. (Die Krankenkassen bezahlen dies als »Hilfestellung bei Schwangerschaftsbeschwerden«.) Die Hebamme berät Sie bei allen eventuell

### Was Sie skeptischen Mitmenschen erwidern können

Ich ernähre mich nicht nur vegetarisch oder vegan, sondern auch vollwertig. Dabei achte ich auf Vielfalt der Lebensmittel und ein ausgewogenes Verhältnis der Nährstoffe. Kritische Nährstoffe habe ich im Blick und ich nehme regelmäßig die empfohlenen Ergänzungsmittel. Ich esse möglichst viele frische und wenig verarbeitete Lebensmittel. Was ich jetzt besonders brauche und was ich lieber meiden sollte, weiß ich. Wenn ich Fragen habe, hole ich mir kompetenten Rat.

auftretenden Problemen und kann auch Vorsorgeuntersuchungen übernehmen, wobei sie auch alles durchführen kann, was sonst in einer gynäkologischen Praxis geschieht, außer natürlich einer Untersuchung per Ultraschall. Viele Frauen berichten, dass es ihnen in bestimmten Situationen leichter fällt, sich einer Hebamme anzuvertrauen, als mit jeder Frage und mit jedem »Zipperlein« ihre Ärztin oder ihren Arzt zu behelligen. Außerdem verfügen Hebammen traditionsgemäß über ein breites naturheilkundliches Wissen und sie können viele Probleme schon im Ansatz mit sanften Methoden abfangen. Und natürlich erkennen sie, wann es sich doch einmal um ein ernsteres Problem handelt, das es ärztlich abzuklären gilt. Hebammen bieten auch Kurse zur Geburtsvorbereitung an. Und oft lässt sich schon im Vorfeld klären, welche Hebamme später die Nachsorge übernimmt. Im Grunde genommen können Sie sich also gar nicht früh genug an eine Hebamme wenden.

### Go Veggie – vieles spricht dafür

Ein deutliches Signal für die Anerkennung der pflanzenbetonten Ernährung ist das Positionspapier der US-amerikanischen *Academy of Nutrition and Dietetics* (AND). Darin werden nicht nur die einzelnen Vorteile der vegetarischen und veganen Ernährung aufgezählt, sondern es wird auch ausdrücklich positiv Stellung bezogen: »Angemessen geplante vegetarische Kostformen, einschließlich veganer Kostformen, sind gesund, ernährungsphysiologisch angemessen und können einen gesundheitlichen Nutzen durch die Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten bieten. Gut geplante vegetarische Kostformen sind für alle Lebensabschnitte, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglingsalter, Kindheit und Jugend sowie für Sportler geeignet.«

Hierzulande sprechen mehrere große wissenschaftliche Studien für gesundheitliche Vorteile durch den vegetarischen Lebensstil. Allerdings zeigen sie auch, dass es