

ANNA SCHÜRRLÉ

# DEAR MAMA

---

GESUND UND ENTSPANNT DURCH  
DIE AUFREGENDE BELLY-ZEIT

Mit über 70 gesunden  
Genussrezepten

GRÄFE  
UND  
UNZER

Mit den Lebensmitteln aus meinem persönlichen Baukasten (≥) kann man den täglichen Nährstoffbedarf problemlos abdecken und sich zudem ausgewogen, vielseitig und gesund ernähren. Das gilt auch für die Zeit in der Schwangerschaft. Meiner Meinung nach kann man sehr wohl selbst gesund bleiben und ein gesundes Baby zur Welt bringen, das mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wurde, auch wenn man sich rein pflanzlich ernährt hat. Mir ist bewusst, dass es in diesem Bereich viele anderslautende Meinungen gibt, aber jeder und jede sollte sich selbst ein Bild machen, seinen Weg erkennen und die richtige Balance finden dürfen.

## Mein persönlicher Baukasten

Mittlerweile verfüge ich über meine persönlichen Grundbausteine für die tägliche Ernährung:

- Pflanzen, Kräuter
- Gemüse
- Obst
- Hülsenfrüchte
- Samen
- Nüsse
- Getreide



## 5. NÄHRSTOFFE ZÄHLEN, NICHT DIE KALORIEN

Die größte und wichtigste Entdeckung auf meiner Reise zu einem gesunden, ausgewogenen Lebensgefühl war es zu erkennen, dass pflanzliche Nahrung

nicht automatisch zu einem gesunden Körper führt. Auch mit einer veganen Lebensweise kann man sich einseitig und unausgewogen ernähren. Nur wenn man die verschiedenen Lebensmittel richtig einsetzt, auf eine möglichst große Vielfalt achtet und ein paar einfache Regeln beherzigt, ist die Wirkung groß und ein Gleichgewicht entsteht.

Eines sollten wir in der Schwangerschaft auf gar keinen Fall tun: Kalorien zählen. Viel wichtiger als die Höhe der Energiezufuhr ist es, auf eine möglichst hohe Nährstoffdichte, vor allem bei Eisen, Eiweiß, Kalzium, Vitaminen, Anti,oxidantien und Omega-Fettsäuren zu achten.

*Alles, was man wissen muss, ist: Welche Nährstoffe sind wichtig für Mama und Baby?*

*Wo finde ich diese? Wie viel benötigen wir täglich davon?*

Also lasst uns den Fokus unbedingt auf eine gute Versorgung mit wichtigen Nährstoffen lenken. Wenn dein Körper mit Mängeln kämpft, zeigt er es dir anhand von Symptomen. Deshalb wurde es für mich immer wichtiger, mein Essen gezielt nach den benötigten Nährstoffen zusammenzustellen. Keine Sorge, das ist nicht so kompliziert und eintönig, wie es im ersten Moment scheint. Wir schauen uns das später noch genauer an.

Bedenkt bitte, dass man auch dann unter Mangelerscheinungen leiden kann, wenn man die eigenen Nährstoffzufuhr kritisch im Auge behält. Ich versuche hier, zunächst einen Ausgleich auf natürliche Weise zu finden, ohne auf chemisch hergestellte Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen, von denen einige einen Beipackzettel mit bemerkenswerten Nebenwirkungen beinhalten. Achtet mal darauf. Es gibt auch natürliche Nahrungsergänzungsmittel, die ebenfalls Abhilfe schaffen können, ohne den Körper unnötig zu belasten.

## WICHTIG

Ich empfehle einen gründlichen Check-up deiner Werte. Dies kann zwischendurch bei der Hebamme oder dem Arzt deiner Wahl erfolgen oder bei der nächsten anstehenden Vorsorgeuntersuchung. Das Vertrauen auf die eigenen Instinkte und den eigenen Körper ist sehr wichtig, aber während der Schwangerschaft sollte man nicht auf Kontrollen verzichten. Man kann immer mal etwas übersehen und sich untersuchen zu lassen bedeutet nicht, dass man Schwäche oder Unsicherheit zeigt.





## 6. EAT THE RAINBOW

Eat the rainbow heißt so viel wie: Gestalte deinen Teller so bunt wie möglich. Achte darauf, beim Kochen oder Zubereiten viele Farben unterzubringen, denn das ist der Schlüssel zu den vielen verschiedenen Nährstoffen.

### Rote Lebensmittel

sind bekannt für ihre **antioxidative Wirkung** und schützen den Körper vor freien Radikalen:

rote Beeren, wie Erdbeeren, Goji-Beeren und Himbeeren  
Hagebutten

Tomaten  
Chili

### Grüne Lebensmittel

wirken **entgiftend** und unterstützen den Körper beim Aufbau neuer Zellen:

Avocado  
Zucchini  
Grünkohl  
Spinat

### Gelbe und orange Lebensmittel

verlangsamen die **Hautalterung**, stärken das **Immunsystem** und unterstützen die **Verdauung**:

Mangos  
Orangen  
Karotten  
Zitronen

### Blaue und violette Lebensmittel

wirken **entzündungshemmend** und schützen die Gefäße:

Heidelbeeren  
Auberginen  
Pflaumen  
Rotkohl

## 7. BLEIB IN DER BALANCE

Gleichgewicht ist in der Ernährung ein entscheidender Faktor. Wie oft habt ihr schon den Satz »Man darf alles essen, aber in Maßen« gehört? Da ist schon etwas Wahres dran. Egal, wie man sich ernährt. Wenn der Mix aus den einzelnen Lebensmitteln und den darin enthaltenen Nährstoffen nicht stimmt, nützt das unserem Körper rein gar nichts und macht uns vielleicht sogar krank. Daher solltet ihr bei der Zusammenstellung eures Essens unbedingt auf die richtige Nährstoffbalance achten.

Auch unser Essverhalten spielt für die Verdauung eine wichtige Rolle und sollte im Einklang mit der Ernährung stehen. Im Folgenden schreibe ich euch meine drei wichtigsten Erfahrungen nieder, die ich in meine Routine aufgenommen habe.

1. Eine kleine Veränderung hat sich in meinem Essverhalten als besonders wertvoll herausgestellt: Gib dem Körper zwischen den Mahlzeiten immer genügend Zeit zum Verdauen. Zwölf bis 16 Stunden sind für mich als Pause