



DAGMAR VON CRAMM

# DAS MONATS- KOCHBUCH FÜR SCHWANGERE

*Monat für Monat die perfekte Nährstoffpower*

**GU**



## MIT VORSICHT ZU GENIESSEN

Es gibt einige Lebensmittel, die stärker mit schädlichen Rückständen belastet sind oder die Nährstoffe in kritischer Konzentration enthalten.

**Leber:** Ihr Vitamin-A-Gehalt kann so hoch sein, dass das Kind davon geschädigt wird. Gefährlich ist das vor allem zwischen der 3. und 12. Woche. Das gilt hauptsächlich für Schweine-, aber auch für Kalbs- und Rinderleber. Leberwurst enthält höchstens 25 Prozent Leber - in kleinen Mengen kein Problem.

Hühnerleber enthält viel weniger Vitamin A. Deshalb gibt es eine garantiert unbedenkliche Hühnerleberpastete mit viel Eisen, Zink und Vitamin B<sub>12</sub> auf [≥](#).

**Algen:** Sie sind tolle Jodlieferanten, aber gerade Braunalgen enthalten so viel Jod, dass es gefährlich werden kann. Deshalb rate ich höchstens geröstetes Nori als Streuwürze zu verwenden. Auch Veggie-Sushi mit Nori und ohne rohen Fisch ist okay. In meinen Rezepten findest du viele Gerichte mit Meeresfisch, der ebenfalls viel Jod enthält.

**Raubfische:** Sie leben von kleinen Fischen und reichern deshalb Schwermetalle wie Quecksilber, aber auch teilweise Dioxine an. Auf Thunfisch, Aal, Hai, Heilbutt, Schwertfisch, Steinbeißer und Seeteufel deshalb lieber verzichten.

Lachs, Hering und Makrele sind empfehlenswert - vor allem aus Biohaltung. Das gilt auch für Seelachs, Kabeljau, Pangasius, Tilapia und Forelle sowie für alle Zuchtfische.

## ALLERGIESCHUTZ SCHON IM MUTTERLEIB?

Tatsächlich können Moleküle über das Fruchtwasser zum Fötus gelangen. Wissenschaftler nehmen an, dass das Kind so schon im Mutterleib einen Hauch der Nahrungsvorlieben und Essgewohnheiten seiner Mutter mitbekommt. Auch Allergene können auf diese Weise den Weg zum Ungeborenen finden. Andere Substanzen erreichen das Kind über die Plazenta. In verschiedenen Studien wurde deshalb untersucht, ob eine allergenarme Ernährung der Mutter einen Einfluss darauf hat, wie häufig ihre Kinder allergische Krankheiten entwickeln. Es ließ sich jedoch kein Effekt feststellen. Durch eine »Allergie-Diät« kannst du also das Risiko für dein Kind nicht vermindern.

Und wenn du selber und/oder dein Partner Allergiker seid? Oft wird Milch gewohnheitsmäßig für Übelkeit, Magenkrämpfe und Verdauungsbeschwerden verantwortlich gemacht. Die können aber 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 >). Es gibt Vermutungen, dass auch der Verzehr von Butter einen positiven Effekt hat.

## Diese pflanzlichen Lebensmittel sind reich an kritischen Nährstoffen

Kritische Nährstoffe	Alternative pflanzliche Nährstofflieferanten
Protein	Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide (Vollkorn), Ölsamen, Kartoffeln; gezielt kombiniert (z. B. Getreide + Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und / oder Ölsamen)
Omega-3-Fettsäuren	mit Mikroalgenölen angereicherte Lebensmittel
Vitamin D	einige Speisepilze (z. B. Champignons und Pfifferlinge), mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel wie z. B. Margarine
Riboflavin	Ölsamen, Nüsse, Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüsearten (z. B. Brokkoli, Grünkohl) und Vollkorngetreide
Kalzium	Gemüse (z. B. Brokkoli, Grünkohl, Rucola), Nüsse, Hülsenfrüchte, Fleischersatz aus Soja (»texturiertes Sojaprotein«), Tofu, Mineralwasser (kalziumreich, d. h. mehr als 150 mg Kalzium pro Liter), mit Kalzium angereicherte Lebensmittel wie z. B. Milchersatzprodukte
Eisen	Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Vollkorngetreide und verschiedene Gemüsearten (z. B. Spinat, Schwarzwurzeln), Beerenobst
Jod	jodiertes und fluoridiertes Speisesalz sowie damit hergestellte Lebensmittel, mit

	Meeresalgen versetztes Meersalz mit definiertem Jodgehalt oder gelegentlich Verzehr von Meeresalgen mit moderatem Jodgehalt, wie z. B. Nori
Zink	Vollkorn, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse
Selen	Kohl- (z. B. Brokkoli, Weißkohl), Zwiebelgemüse (z. B. Knoblauch, Zwiebeln), Pilze, Spargel, Hülsenfrüchte, Paranüsse

Quelle: DGE



## 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 [>](#)). Sicherheitshalber vom Arzt zusätzlich die Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D, Jod und Eisen überprüfen lassen.

Wenn du vegan lebst, geht es auf keinen Fall ohne Supplemente: Vitamin B<sub>12</sub>, 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.