



ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

«Der Weg erzeugt eins, eins erzeugt zwei, zwei erzeugt drei, drei erzeugt zehntausend Dinge.» Nach Laotse

Je früher sich eine Frau vollwertig ernährt hat, desto besser ist sie vorbereitet. Eine bedarfsgerechte, natürliche Ernährung bietet die beste Gewähr für die normale körperliche und geistige Entwicklung des Ungeborenen. Und sie unterstützt die Gesundheit der werdenden Mutter! Entgegen der landläufigen Meinung heisst es nicht: «Essen für zwei». Der Bedarf erhöht sich ab dem vierten Schwangerschaftsmonat lediglich um zirka 300 Kalorien. Diese Energiemenge entspricht ungefähr einem kleinen Käsesandwich, einer Handvoll Dörrfrüchte oder einem Schokoriegel.

Wichtig ist eine warme und Blut stärkende Ernährung. Das Kind erhält bei einer zu kalten Ernährung zu viel Kälte: mithin ein Risikofaktor für die Gesundheit. Die sieben goldenen Regeln lauten:

1. Regelmässig und warm essen, Abwechslung auf den Teller bringen.
2. Warme Getränke bevorzugen.
3. 1 Tasse Ingwertee pro Tag (am besten bereits vor der Schwangerschaft). Achtung, übermässiger Konsum kann abortiv wirken!
4. Zurückhaltung gegenüber Rohkost, Salat, Milch und Milchprodukten.
5. Regelmässig Fleisch konsumieren (Eisengehalt!).
6. Zur klaren Kraftbrühe greifen.
7. Den Gelüsten nachgeben (Ausnahme: Alkohol, Zigaretten, bestimmte Genuss- und alle Suchtmittel)!

Nicht vergessen: Das Kind kennt nur eine Mama! Es wird sie erst später mit anderen vergleichen. Zu Beginn schätzt es

eine gelöste Atmosphäre. Lassen Sie die Schwangerschaft so natürlich wie möglich verlaufen.

Folsäure

Folsäure kennt man in Zusammenhang mit der Vorbeugung eines offenen Rückens (Spina bifida) beim ungeborenen Kind. Der Bedarf an diesem Vitamin steigt in der Schwangerschaft auf das Doppelte an, sorgt es doch für den Aufbau von Geweben und eine gesunde Zellteilung. Da sich das Rückenmark des Kindes ungefähr am 28. Schwangerschaftstag schliesst, wird empfohlen, bereits zwei Monate vor der geplanten Schwangerschaft vermehrt Folsäure zu sich zu nehmen.

Als Richtwert während einer Schwangerschaft gelten 800 µg Folsäure, diese Menge entspricht dem Doppelten der Normaldosierung.

Folsäuregehalt in Lebensmitteln in µg	
100g Weizenkleie	195
100g Kichererbse, getrocknet	340
100g Kartoffeln	35
100g Hühnerei	60
100g Baumnüsse	155
100g Avocado	54
100g geröstete Erdnüsse	100
100g Sonnenblumenkerne	227
100g Broccoli	110
100g Nüsslisalat (Feldsalat)	160
100g Rosenkohl	132
100g Spinat	192
100g Erdbeere	62

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2010

Eine gesunde Schwangere deckt ihren Folsäurebedarf problemlos über eine gesunde Vollwertkost.

Eisen

Der Körper einer schwangeren Frau stellt sich automatisch auf einen erhöhten Eisenbedarf ein. Die Aufnahmefähigkeit des Darms für diesen Stoff erhöht sich massiv: Schwangere Frauen resorbieren aus der Nahrung drei- bis fünfmal mehr Eisen. Fleisch ist der beste Eisenerlieferant. Aus pflanzlichen Nahrungsmitteln kann der Körper das Eisen nur mit Hilfe von Vitamin C aufnehmen. Während der Schwangerschaft wird eine Zufuhr von 30 mg Eisen empfohlen (gegenüber 15 mg für nicht schwangere Frauen).

Eisengehalt in Lebensmitteln

100g Kalbfleischschnitzel	3,0 mg
100g Rindshackfleisch	2,0 mg
100g Schweinsvossen	1,8 mg
100g Pouletbrust	1,0 mg
100g Pferdefilet	4,7 mg
100g Rohschinken	1,8 mg
100g Blutwurst	9,4 mg
100g Kalbsbratwurst	1,3 mg
100g Forelle	1,0 mg
100g Thunfisch	1,1 mg
100g Ei	1,8 mg
100g Kürbiskerne	2,5 mg
100g Sesamsamen	9,0 mg
100g Haselnüsse	3,7 mg
100g Linsen, getrocknet	8,0 mg
100g Haferflocken	4,2 mg
100g Ruchbrot	2,0 mg
100g Datteln getrocknet	3,0 mg
100g Aprikosen, getrocknet	5,2 mg
100g Spinat	2,7 mg
100g Schwarzwurzel	3,3 mg
100g Kefen	2,0 mg

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2010

Wegen des erhöhten Eisenbedarfs prüft der Frauenarzt regelmässig den Hämoglobinwert. Ist der Eisengehalt zu tief, werden hoch dosierte Eisenpräparate abgegeben. Diese führen häufig zu Nebenwirkungen (Verstopfung oder schwarzer Stuhl). Als Alternative empfehlen sich natürliche Produkte wie das Algenpräparat Spirulina oder der Kräuterblutsaft Floradix. Spirulina besitzt wertvolle Aminosäuren, Magnesium und Kalzium. Es hilft bei Müdigkeit vor der Geburt.

Ein tieferer Eisengehalt gegen Ende der Schwangerschaft gilt als normal. Gefährlich wird es, wenn der Wert massiv unter dem Soll liegt. Bei der Mutter äussert sich dies in Form von Müdigkeit. Für das Kind besteht die Gefahr, dass der Sauerstofftransport im Blut nicht mehr gewährleistet ist.

Eisenpillen für Mutter und Kind?

Eisenpräparate sind die «Cash-Cows» der Pharmaindustrie, sie werden praktisch jeder schwangeren Frau verschrieben. Die Frage ist, ob sie diese die Präparate wirklich benötigt. Der Körper öffnet ohnehin seine Aufnahmeschleusen für das Mineral, zieht es effizienter aus der Nahrung heraus, verwertet es besser als im «Normalzustand». Ausserdem haben Schwangere

keine Menstruation mehr, der diesbezügliche Eisenverlust entfällt. Selbst das nicht gerade medikamentenkritische «Deutsche Ärzteblatt» räumte unlängst ein, «dass der Nutzen einer routinemässigen Eisensupplementierung an alle Schwangeren durch eine kontrollierte Studie noch erhärtet werden müsste». Die internationale Fachzeitschrift «British Medical Journal» geht noch einen Schritt weiter. Sie rät, nur denjenigen Patientinnen ein Eisenmedikament zu verschreiben, bei welchen die spezielle Gefahr einer – durch Eisenmangel bedingten – Blutarmut besteht. Dieser Fall tritt bei zirka sieben Prozent aller Schwangerschaften ein. Im Übrigen sind die meisten Präparate viel zu hoch dosiert. Das resultierende Übermass erzeugt einen hohen Blutverlust während der Geburt bzw. schlimme Nachblutungen.

Fazit: Die Einnahme von Eisenpräparaten während der Schwangerschaft ist häufig überflüssig. Dies nicht zuletzt vor dem Hintergrund, dass hierzulande ausreichend Fleisch (das heisst gut verwertbares Eisen) zur Verfügung steht. Keine schwangere Frau sollte sich per se Medikamente verschreiben lassen: seien es Ausgleichs-, Ergänzungs- oder so genannte «Aufbaumittel». Es sei denn, es liegen deutliche Hinweise auf eine Eisenmangelanämie vor.

Vitaminpräparate in der Schwangerschaft?

Oft schlucken Schwangere prophylaktisch ein Vitamin- und Mineralstoffpräparat. Verschrieben wird es ohne Nachfrage nach der Ernährung der werdenden Mutter – meist auch ohne entsprechende Empfeh-

lungen. Eine solche isolierte Massnahme ist allenfalls bei schlecht ernährten Frauen angezeigt. Nützlich und sinnvoll wäre stattdessen, die Patientin für eine abwechslungsreiche vollwertige Kost zu motivieren. Diese Massnahme bietet die beste und natürlichste Gewähr hinsichtlich der Versorgung mit allen Nährstoffen! Die Einnahme von künstlichen Präparaten wird selbst in Fachkreisen kontrovers diskutiert. In Ausnahmesituationen scheint eine begrenzte Unterstützung indiziert. Die Basis der Versorgung sollte aber immer noch über die Ernährung erfolgen.

Schwangerschaftsgelüste

Gelüsten darf während der Schwangerschaft ruhig nachgegeben werden. Der Körper holt sich während der hormonellen Umstellung was er braucht. Die Instinkte einer Schwangeren sind sehr ausgeprägt. Sie sollte ihren Gefühlen vertrauen, zu dem greifen, was ihr schmeckt und gut tut. Das Kind holt sich ebenfalls, was es braucht. Bei einer schlechten Ernährung geht die Energie in erster Linie der Mutter ab. Fatal, denn sie wird später noch gebraucht: für die verbleibenden Schwangerschaftsmonate, die Geburt sowie die strapaziöse Anfangszeit mit dem Nachwuchs!

Schwangerschaftserbrechen

Schwangerschaftsübelkeit ist nicht nur berüchtigt, sondern auch stark verbreitet. Ihre Symptome reichen von leichter Übelkeit bis zu massivem Erbrechen. Zumeist endet sie nach der zwölften Woche. Regelmässige, kleine Mahlzeiten bekommen einem kippeligen Magen gut, eben-



so wie frische Luft. Manchmal reicht es aus, sich ans Fenster zu stellen und tief durchzuatmen. Tipp: Morgens vor dem Aufstehen einen Cracker oder Brot essen, sich einen Tee (speziell den Ingwertee) ans Bett bringen lassen.

Ernährungsempfehlungen bei Schwangerschaftserbrechen

- kleine, regelmässige Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Ingwertee, höchstens eine Tasse (Achtung: Kann leichte Wehen auslösen).
- Ingwer äusserlich einreiben auf Punkt Pc 6, grosszügig ein-/verreiben.
- Süssholz kauen (beruhigt den Magen).
- Kamillentee, Pfefferminze oder Fencheltee trinken.
- Saure Speisen essen (kontrollieren den Magen).

Blutarmut

Zu den Routineuntersuchungen während einer Schwangerschaft zählt die Bestimmung des Eisengehalts im Blut. Hier sind wiederum blutstärkende Nahrungsmittel gefragt. Fleisch gehört auf den Tisch, aber auch Kraftsuppen. Zudem alle Nahrungsmittel, welche die Farbe des Blutes aufweisen. Auch natürliche Produkte wie Spirulina (Algenpräparat) oder Floradix (Kräuterblutsaft) können helfen.

Müdigkeit, die Abwehr stärken

Wie bauen Sie Ihre Energie auf? Durch ausreichenden / erholsamen Schlaf, Nahrung auch für die Seele (!) sowie die Befolgung der nachfolgenden Regeln:

- Regelmässig und warm essen, Abwechslung auf den Teller bringen.
- Warme Getränke zu sich nehmen.
- Mass halten mit Rohkost, Salat, Milch und Milchprodukten.
- Regelmässig Fleisch konsumieren (wichtig auch wegen des Eisengehalts).
- Klare Kraftbrühe kosten.
- 1 Tasse Ingwertee morgens (Achtung: kann leichte Wehen auslösen).
- 2 TL Melasse, 2 TL naturtrüber Apfelessig und 2 TL Honig in 2 dl warmem Wasser auflösen, täglich 1 bis 3-mal trinken, je nach Bedarf.

Sodbrennen

Rundet sich der Bauch, entsteht ein Druck auf den Magen. Dies kann Sodbrennen auslösen.

Ernährungsempfehlungen bei Sodbrennen:

- Essen und trinken zeitlich voneinander trennen.
- Sich nach den Mahlzeiten **nicht** hinlegen.
- Vor dem Essen eine Reissuppe kosten.
- Süssholz kauen.
- Abends 1 EL Leinsamen in ein Glas Wasser einlegen. Über die Nacht stehen lassen, morgens die Flüssigkeit auf nüchternen Magen trinken (vorher die Samen entfernen).

Verstopfung

Benutzen Sie Eisenpräparate? Diese bilden den Hauptauslöser für die Darmträgheit. Eruieren Sie allfällige weitere Ursachen (mangelnde Bewegung, fehlende Entspannung, ungewohnte Kost). Auf keinen Fall Abführmittel benutzen!

Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung

- Regelmässig und warm essen.
- Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, wenn möglich warme Getränke.
- Vor dem Zubettgehen getrocknete Pflaumen (oder Feigen) in Wasser einweichen. Morgens mitsamt dem Einweichwasser auf nüchternen Magen trinken / essen.
- Morgens 1 Tasse Ingwertee (Vorsicht: kann leichte Wehen auslösen).
- Jeden Morgen auf nüchternen Magen 2 TL Honig mit einer Prise Salz in heissem Wasser lösen, sofort trinken.
- Abends 1 EL Leinsamen in ein Glas Wasser einlegen. Über die Nacht stehen lassen, nach dem Aufstehen trinken (vorher die Samen entfernen).
- Zitronensaft mit 1 TL Leinsamenöl und 1 TL Leinsamen mischen, sogleich trinken.

Tipp: Eine sanfte Bauchmassage im Uhrzeigersinn, grosszügig um den Bauchnabel. Ist hilfreich und wirkt wohltuend!



Autorin: Pascale Anja Barmet
SBO-TCM Therapeutin mit
Praxis in Zürich, Naturärztin
und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.

Ausgesuchte Weiterbildungen

Tuina Techniken - Supervision 2 mit Jürgen Schroll

Start: 11./12.01.2014
Dauer: 14 Stunden
Kosten: CHF 425.--

Westliche Kräuter nach TCM

Thema Bi Syndrome
mit Renate Emmenegger

Start: 01./02.02.2014
Dauer: 14 Stunden
Kosten: CHF 400.--

Energiearbeit

TCM & osteopathische Griffe
als Therapie
mit Jan Zwarthoed

Start: 10.02.2014
Dauer: 105 Stunden
Kosten: CHF 2625.-- / 15 Tage

TCM Kinderheilkunde

Thema Milz und Magen
mit Nina Zhao Seiler

Start: 13./14.03.2014
Dauer: 14 Stunden
Kosten: CHF 450.-- / 2 Tage

Chinesische Kräuter-Tage

Thema siehe Webseite
mit Godi Renz

Start: ab Januar 2014
Dauer: 7 Stunden
Kosten: CHF 200.-- / Tag

Weitere spannende Weiterbildungen finden Sie auf unserer Webseite – schauen Sie rein – wir freuen uns auf Sie!

Biomedica Zürich

Westliche und fernöstliche Medizin
Flughofstrasse 41, 8152 Glattbrugg
Tel. 043 321 34 34, Fax 043 321 36 36
info@biomedica.ch, biomedica.ch

Wir suchen nach Vereinbarungen eine/n verantwortlichen

TCM Therapeut/in

Aufgabenbereich:

Selbständige Behandlung von Patienten nach den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin. Anforderungen:

- Abgeschlossenes Studium der TCM
- mindestens 5 Jahre Berufserfahrung
- gute Deutsch- oder Englisch-Kenntnisse ein Vorteil

Senden Sie uns bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Lehrgangsbestätigung schriftlich an:

China Vital
Entlebucherstrasse 24, 6110 Wolhusen info@china-vital.ch