Ernährung in der Schwangerschaft

Über wenige Themen gibt es so viele verschiedene Meinungen wie über Ernährung – speziell in der Schwangerschaft. Deshalb habe ich dir diesen Guide erstellt, basierend auf alter Weisheit und moderner Wissenschaft. Viel Spaß beim Lesen! Ich freue mich, dass du hier bist!

Dein Körper gibt deinem Baby (aktuell die höchste Priorität) alles, was es braucht und wir können ihn dabei unterstützen. Wenn du unter Beschwerden wie Übelkeit, Sodbrennen etc. leidest oder einfach sichergehen willst, dass dein Baby die optimale Lebensgrundlage bekommt, bist du hier genau richtig. Heute sage ich dir, wie wir deinen Körper wieder besser unterstützen können.

Wusstest du, dass der häufigste Grund für Unfruchtbarkeit, Schwangerschaftsdiabetis, Schwangerschaftsvergiftung und Frühgeburt ein Proteinmangel ist?

Protein

konsumiere mindestens 80 g tierisches Protein pro Tag;
Falls du vegetarisch oder vegan bist, ziehe ein gutes Supplement in Betracht

Fett

Das menschliche Gehirn besteht zu 60 % aus Fett und wenn dein Körper gerade das Gehirn deines Kindes entwickelt, brauchst du viel (tierisches) Fett (Ghee, Rindertalg, Rinderfett, Butter statt Ölen)

3 No-Gos: Antibiotika, synthetische Folsäure, Soja

Labortests

Ich empfehle regelmäßige Labortests, um mögliche Mängel frühzeitig zu erkennen. Dabei sollte man einzelne Ergebnisse jedoch nicht überbewerten, da sich manche Werte in der Schwangerschaft ganz natürlich verändern. Ein auffälliger Wert bedeutet daher nicht automatisch, dass ein Problem vorliegt und oft ist es sinnvoll ein weiteres mal zu testen. Bei Unsicherheiten kannst du die Ergebnisse mit deiner Hebamme und Doula besprechen und bei Bedarf erneut testen lassen.

Schwangerschaftskomplikationen

Dein Körper ist intelligent und arbeitet für dich. Viele Symptome können mit der Ernährung gelöst werden und damit Medikamente nicht die einzige Option sind, hast du hier wertvolle Tipps.

Übelkeit, Essensabneigungen

Identifiziere Trigger (Uhrzeit, Stress, bestimmte Lebensmittel...), es geht mehr darum irgendetwas unten zu halten, weniger darum, was; Kohlenhydrate, Smoothies, Shakes, süße oder saure Speisen sowie kalte Nahrungsmittel sind einfacher im Bauch zu halten; konsumiere viel Vitamin B6 (Avocados, Bananen, Pistazien, Sonnenblumenkerne) und viel Magnesium;

Sodbrennen

Verdünne 1 El Apfelessig in etwas Wasser und trinke das vor einer Mahlzeit, iss frühe, kleine Abendessen ohne dabei viel Wasser zu trinken, achte auf weniger Kohlenhydrate und einen erhöhten Kopf beim Schlafen sowie eine gute Haltung (primal movement), ggf. kannst du ein Essenstagebuch führen und herausfinden, was dein Sodbrennen auslöst; am besten sprichst du mit deiner Hebamme und Doula darüber;

Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Blassheit, Schwindel, schneller Herzschlag

Konsumiere viel Eisen und ziehe einen Bluttest in Betracht, deine Doula kann dir gute Quellen für Supplemente empfehlen oder hat Kontakte zu guten, holistischen Ernährungsberatern

Bluthochdruck

Kann von zu viel schlechtem Salz (ich empfehle keltisches Meersalz) oder verarbeitetem Zucker (ich empfehle Bio-Rapadura-Zucker) kommen; achte auf entzündungshemmende Nahrungsmittel, keine Transfette, viel Protein, tierische Fette, Cholin, Magnesium, Kalzium und viel Sonne, Bewegung und Entspannung (wenn alleine schwierig, spreche mit deiner Doula darüber).

Vaginalpilz, Durchfall

Konsumiere viele Probiotika, (Joghurt hilft lokal und wirkt beruhigend)

Schilddrüsenkomplikationen

Achte auf viel Vitamin D und eine gesunde und ausgewogene Ernährung, spreche mit deiner Doula über mögliche Ernährungsumstellungen

Schwangerschaftsdiabetes

Konsumiere viel Protein und tierisches Fett, wenige Kohlenhydrate; oft verursacht durch Vitamin-D-Mangel oder Magnesiummangel;

Verstopfung, Hämorrhoiden

Oft ausgelöst durch zu viel Eisen-und Kalziumsupplemente, trinke viel und nimm viele Ballaststoffe zu dir sowie viel tierisches Fett, achte auf viel Bewegung und eine gesunde Haltung (deine Doula kann dir hier viel zeigen), versuche viele Probiotika zu dir zu nehmen (Kombucha, Sauerkraut, fermentiertes Essen...)

Birth Unfolded
by Emily