

THE HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

# Gesund essen während der Schwangerschaft

Von Dr. med. W. Allan Walker

Professor für Kinderheilkunde und Direktor der Abteilung  
für Ernährungswissenschaften an der Harvard Medical School  
in Zusammenarbeit mit Courtney Humphries

Aus dem Amerikanischen von Edward Krause

**riva**

# Inhalt



Vorwort 13

Danksagung 17

Einleitung: Gute Ernährung beginnt vor der Geburt 19

## 1. Vorbereitung auf die Schwangerschaft 29

Wie Sie vor der Schwangerschaft ein gesundes Körpergewicht erreichen 31

Ergänzen Sie Ihre Diät täglich durch zusätzliche Folsäure (Vitamin B<sub>9</sub>) 34

Stocken Sie Ihren Eisenpegel auf 36

Erste Schritte zu einer besseren Ernährung 38

Sorgen Sie für ein gesundes Maß an Bewegung 40

Umgang mit ungesunden Gewohnheiten 41

Bringen Sie gesundheitliche Probleme unter Kontrolle 42

Wie Sie durch gesunde Ernährung Ihre Fruchtbarkeit verbessern 43

Vorbereitung auf eine Schwangerschaft –  
Zusammenfassung 48

<b>2. Wie eine Schwangerschaft abläuft</b>	<b>51</b>
Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zeugung und Schwangerschaft	52
Das erste Trimester: Wie die Fundamente des werdenden Lebens entstehen	53
Das zweite Trimester: Die Wachstumsphase des werdenden Lebens	59
Das dritte Trimester: Vorbereitung auf das Leben „draußen“	60
Wie fötale Ernährung funktioniert	61
Ihre Gesundheit während der Schwangerschaft – Zusammenfassung	63
<b>3. Weshalb die fötale Entwicklung das ganze künftige Leben prägt</b>	<b>65</b>
Stoffwechsel und Gesundheit	66
Die Entdeckung der fötalen Programmierung	68
Krankheit kann eine Folge falscher Planung sein	72
Wie fötale Stoffwechselprogrammierung funktioniert	73
Die Barker-Hypothese: Was wissen wir wirklich?	75
Was fötale Stoffwechselprogrammierung für Sie bedeutet	76
Setzt fötale Stoffwechselprogrammierung werdende Mütter unter Druck?	78
Fötale Stoffwechselprogrammierung – Zusammenfassung	79
<b>4. Gesunde Ernährung für das werdende Leben</b>	<b>81</b>
Besondere Anforderungen während der Schwangerschaft	84
Maximieren Sie den Nährstoffgehalt Ihres Speiseplans	91
Ausgewogene Ernährung als Schönheitspflege	101
Wie Sie Ihren Speiseplan ausgewogen gestalten	103
Wie Sie Ihr Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln beherrschen	105
Übelkeit und Erbrechen	107

Ernährungsgewohnheiten und Schwangerschafts-Diabetes 108

Gesunde Ernährung während der Schwangerschaft –  
Zusammenfassung 110

## 5. Was Sie während der Schwangerschaft vermeiden sollten 113

Alkohol 115

Rauchen 116

Koffein 117

Sonstige Rauschmittel und Nervengifte 118

Medikamente 120

Künstliche Süßstoffe 124

Fisch, Omega-3-Fettsäuren und Quecksilber –  
ein zweischneidiges Schwert? 126

Infektionen: Listeriose und Toxoplasmose 129

Wie Sie für Ihre Schwangerschaft eine gesunde Umwelt gestalten 134

Was Sie unbedingt vermeiden sollten –  
Zusammenfassung 135

## 6. Nahrungsergänzungen – was Ihnen gut tut und was nicht 137

Pränatale Vitaminpräparate 138

Fischöl- / DHA-Nahrungsergänzungen 143

Nahrungsergänzungen auf Kräuterbasis 145

Andere Nahrungsergänzungen 147

Nahrungsergänzungen –  
Zusammenfassung 150

## 7. Weshalb das Gewicht entscheidend ist 151

Die Gewichtszunahme der Mutter beeinflusst die Gesundheit  
ihres Babys 153

Das ideale Maß für Ihre Gewichtszunahme 154

Der richtige Zeitrahmen für Ihre Gewichtszunahme	157
Sollte man ein Übermaß an zusätzlichem Körpergewicht vermeiden?	158
Übergewicht in der Schwangerschaft	160
Wie können Sie zu geringe Gewichtszunahme ausgleichen?	161
Gewichtszunahme während der Schwangerschaft – Zusammenfassung	163
<b>8. Wie Sie ohne Risiko aktiv bleiben können</b>	<b>165</b>
Was versteht man unter Fitnesstraining?	166
Fitness während der Schwangerschaft: Was man beachten muss	167
Die Vorteile des Fitnesstrainings während der Schwangerschaft	168
Herz-Kreislauf-Training	169
Stretching während der Schwangerschaft	171
Muskeltraining	172
Übungen und Aktivitäten, die man vermeiden sollte	177
Sicherheit beim Training	178
Fitness während der Schwangerschaft – Zusammenfassung	180
<b>9. Rezepte und Speiseplan</b>	<b>183</b>
Power-Snacks	183
Essen im Restaurant – worauf man achten sollte	184
Rezepte – ausgewogen und unkompliziert	187
<b>10. Gesunde Ernährung nach der Entbindung</b>	<b>229</b>
Stillen oder Fläschchen geben?	230
Die Erzeugung der Muttermilch	233
Tipps für das Stillen	234
Die berufstätige Mutter	235
Ernährung während der Stillzeit	236

Kann die Ernährung einer stillenden Mutter bei ihrem Baby Allergien oder Verdauungsbeschwerden hervorrufen?	243
Gewichtsreduktion nach der Schwangerschaft	244
Fitness nach der Schwangerschaft	245
Erholung nach einem Kaiserschnitt	246
Gute Ernährung auf lange Sicht	247
Gesunde Ernährung nach der Entbindung - Zusammenfassung	250
Quellenangaben	251
Index	259