Dagmar von Cramm

Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit

Leseprobe

Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit

von Dagmar von Cramm

Herausgeber: ISP Isar Sales Partner



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt



VORWORT

SCHWANGERSCHAFT

Was muss ich wissen? 8

Schwangerschaft ist keine Krankheit. An dieser Erkenntnis hat sich bis heute nichts geändert. Der weibliche Körper ist in den meisten Fällen bestens dafür gerüstet, die zusätzliche Last zu tragen. Wir zeigen auf diesen Seiten, wie Sie sich und Ihrem Körper Gutes tun können, was sich ändert, was Sie brauchen und was Sie nicht brauchen.

Optimal ernährt 22

Rezepte für Gerichte, die Sie und das Ungeborene mit allem Nötigen versorgen, werden hier in Hülle und Fülle geboten: Getränke, Frühstück, Snacks, Suppen, Salate, süße und pikante Hauptgerichte sowie Desserts. Außerdem ein paar Gerichte für den Vorrat. Und für den süßen Heißhunger gibt es gesundes Gebäck, das Sie aufbaut.



STILLZEIT

Was muss ich wissen? 80

Wissen rund ums Wochenbett, damit Sie sich wohlfühlen, die Milch fließt und Ihr Baby zufrieden ist: Stilltipps; Infos zu wichtigen Nährstoffen; über den Umgang mit Wehwehchen bei Mutter und Kind; Kochen, Trinken und schließlich Abstillen und Abnehmen. Außerdem ein Plan für die ersten Löffelmahlzeiten des Babys.

Rezepte für Mutter (und Kind) 90

Gesundes Essen hilft Ihnen, den Babystress besser zu überstehen. Nicht nur Trinken (für den Milchfluss) ist wichtig, auch auf gesunde Nährstoffe aus wertvollen, frisch zubereiteten Lebensmitteln kommt es an. Zu jeder Tageszeit gelingt das mit den Rezepten aus diesem Kapitel. Am Ende isst Ihr Baby sogar mit: Unsere Mutter-und-Kind-Rezepte machen's möglich.

Beikostplan fürs Baby 120

Glossar mit wichtigen Informationen 144
Bücher, die weiterhelfen 148
Sachregister 149
Rezeptregister 150
Register zur Abhilfe bei Beschwerden 156
Impressum 158



ROHMILCHKÄSE



ALKOHOLISCHE & CHININHALTIGE GETRÄNKE



ROHES ODER HALB ROHES FLEISCH & ROHE STREICHWURST



ROHES EI

Auf diese Dinge sollten Sie in den Monaten Ihrer Schwangerschaft verzichten, weil sie Ihrem Kind schaden können. Aber machen Sie sich nicht verrückt. Das Risiko ist minimal – ein versehentlicher »Ausrutscher« ist keine Katastrophe! Viel wichtiger ist es, dass Sie vollwertig, regelmäßig und mäßig essen, dass Sie sich viel bewegen und genug schlafen. Vermeidbare Gifte für Ihr Kind wie Alkohol und Nikotin sollten Sie aber unbedingt konsequent meiden.



ABGEPACKTE ROHKOST



ROHER FISCH & MEERESFRÜCHTE



ROHES GETREIDE



RÄUCHERFISCH

Davor sollten Sie sich hüten	Was Sie essen dürfen
LISTERIOSE wird durch Bakterien ausgelöst, die sich auf fast allen rohen Lebensmitteln entwickeln können: Rinde von Rohmilchkäse, roher Fisch wie Matjes oder Räucherlachs und Fleisch wie Tartar, Mett oder Carpaccio, abgepackte frische Salate, Sprossen oder Obstcocktails, aber auch Sandwiches oder Dressings. Listerien können das Kind schädigen.	*KEIN RISIKO* bedeutet Käse aus pasteurisierter Milch. Aber auch hier die Rinde nicht mitessen. Lang gereifter Rohmilchkäse wie Gruyère ist sicher. Auch harte luftgetrocknete Salami oder Schinken sind unbedenklich, wenn sie 6 Monate gereift sind. Salate immer frisch waschen, Obst am besten frisch zubereiten. In jedem Fall gilt: Beim Aufkochen werden Listerien zerstört.
TOXOPLASMOSE wird meist durch rohes Fleisch übertragen. Wer zu Schwangerschaftsbeginn Antikörper entwickelt hat, ist immun. Eine frische Infektion ist für Ihr Kind gefährlich und muss behandelt werden. Vorbeugung wie gegen Listeriose.	*ERHITZTES FLEISCH,* also auch gekochter Schinken, Leberwurst oder Lyoner, sind okay. Die Keime werden durch Pökeln, Reifung, Hitze und Tiefgefrieren abgetötet.
SALMONELLEN kommen überall vor, besonders aber in rohem Ei, Geflügel, Schweinefleisch und Fisch. Bei Temperaturen über 20° vermehren sie sich stark. Deshalb Fleisch und Ei immer durchgaren und dann gut kühlen. Salmonellose schädigt Ihr Kind nicht direkt, aber die Durchfälle können belastend wirken.	*EI,* egal, ob roh, weich gekocht, pochiert oder in Spaghetti Carbonara oder Tiramisu, ist immer tabu. Nur hart gekocht ist es okay. Auch Wild und Geflügel müssen durchgegart sein! Essensreste immer schnell abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren; nicht warm halten, Essen nicht lange in der Wärme stehen lassen.
EHEC (S. 144) wird ebenfalls durch Bakterien in rohen Lebensmitteln, v. a. von Wiederkäuern, übertragen und kann zu Nierenversagen führen. Es gelten dieselben Tabus wie bei Listeriose.	*SICHER* sind luftgetrockneter Schinken oder Salami, die über 6 Monate alt sind. Auch alte Rohmilch-Hartkäse wie Parmesan, Sbrinz oder Gruyère sind harmlos.
SCHIMMELPILZE und ihre Gifte wie Mykotoxine und Aflatoxine kommen besonders häufig in ranzigen Nüssen (Erd-, Paranüssen, Pistazien) und Getreideprodukten vor (s. auch Seite 20). Sie können unsichtbar das ganze Lebensmittel durchziehen. Die Gifte können auf Dauer im Extremfall Nerven und Organe schädigen oder Krebs auslösen.	*KEINE* schimmeligen Lebensmittel essen, sondern wegwerfen, v. a. muffig riechende Nüsse, Brot- und Backwaren, Müslis und Getreideflocken. Kaufen Sie immer nur kleine Mengen oder frieren Sie Portionen ein. Schimmel auf Edelpilzkäse, Brie oder Camembert ist ungefährlich, v. a., wenn er erhitzt wird. Trotzdem die äußere Rinde lieber abschneiden.



Stillen Sie Ihren Süßhunger auf vollwertige Art: Eiweiß tut Ihnen und Ihrem Baby sehr gut und macht richtig satt. Früchte, vor allem Beeren, enthalten viele Antioxidantien und Ballaststoffe. Auch Schwarzbrot regt die Verdauung an. Mit Zucker und Schokolade lieber sparsam sein: Sie wirken stopfend.

Pfirsich-Kirsch-Tiramisu



FÜR 2 PORTIONEN (FORM MIT 1 L INHALT)
1 großer Pfirsich
1 kleines Glas Schattenmorellen (ca. 340 g Abtropfgewicht)
200 g Magerquark
1 Pck. Vanillezucker
100 g Schwarzbrot oder Pumpernickel
2 Stück dunkle Schokolade

PRO PORTION: **290 kcal, 18 g EW, 3 g F, 43 g KH**
ZUBEREITUNG: **30 Min.** *KÜHLZEIT:* **1 Std.**

1. Den Pfirsich waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Schattenmorellen in ein Sieb abgießen und den Saft dabei auffangen. Obst in eine Schüssel geben.
2. Den Quark mit etwas Kirschsaft und Vanillezucker zu einer glatten Creme aufschlagen.
3. Das Schwarzbrot fein zerbröseln, die Schokolade fein reiben und unter die Brotbrösel mischen.
4. Schichtweise etwas Schokoladen-Brot-Mischung, dann Obst mit Saft, Quark, wieder Schokoladen-Brot-Mischung und Obst in eine Schüssel einschichten, mit Quark enden. Das Tiramisu für ca. 1 Std. kalt stellen. Nach Belieben mit Pfirsich dekorieren.



Fruchtige Tofu-Kokos-Creme

FÜR 2 PORTIONEN (FORM MIT 1 L INHALT)
200 g Seidentofu
½ Bio-Zitrone
150 g Himbeeren (frisch oder TK)
1 Banane
100 g Kokosmilch
Zucker nach Geschmack
1 EL Kokosflocken

PRO PORTION: **250 kcal, 8 g EW, 12 g F, 26 g KH**
ZUBEREITUNG: **30 Min.** *KÜHLZEIT:* **30 Min.**

1. Den Seidentofu grob schneiden. Die Zitrone waschen, die Schale dünn abreiben, den Saft auspressen.
2. Die Himbeeren säubern, wenn nötig, kurz abbrausen. Die Banane schälen, grob in Stücke schneiden, in einen Rührbecher geben und mit dem Zitronensaft beträufeln.
3. Tofu, Kokosmilch und Banane mit dem Stabmixer ganz glatt pürieren. Die Himbeeren vorsichtig unterheben und die Creme eventuell mit etwas Zucker süßen.
4. Die Masse in eine Schüssel geben, mit Kokosflocken bestreuen und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Im Bild links: Tofu-Kokos-Creme | rechts: Pfirsich-Kirsch-Tiramisu



Diese Suppe hält sich im Kühlschrank mehrere Tage und ist der ideale Stillsnack. Miso ist fermentierte Sojabohnenpaste und vitamin- und eiweißreich. Maronen liefern wie Grieß milde Kohlenhydrate und zusätzlich viel Eiweiß. Bockshornklee und Basilikum gelten als milchbildend.

milch-bildend

Dicke Veggie-Kraftsuppe

FÜR 4 PORTIONEN
500 g Fenchel oder Staudensellerie
250 g Pastinaken oder Kartoffeln
4 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
50 g Vollkorngrieß
1 TL Bockshornkleesamen
50 g Misopaste
250 g Maronen (gegart; Folienpack)
200 g Sojacreme (s. Info)
1 Bund Basilikum
1 Apfel (ca. 220 g; Boskop)
4 EL Hefeflocken
Sojasauce
60 g Kernmix

PRO PORTION: **535 kcal, 14 g EW, 31 g F, 51 g KH**
ZUBEREITUNG: **40 Min.**

1. Gemüse waschen. Das Grün von Fenchel oder Sellerie abschneiden, hacken und beiseitelegen. Fenchel oder Sellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Pastinaken oder Kartoffeln schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
2. In einem hohen Topf das Öl erhitzen, die Gemüsestücke und das Tomatenmark darin andünsten. Den Grieß und 700 ml Wasser dazugeben. Bockshornklee und Miso hinzufügen und die Suppe zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. kochen.
3. Ist das Gemüse weich, die Maronen dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Sojacreme dazugeben und die Suppe nach Belieben mit Wasser verdünnen.
4. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit dem Basilikum fein hacken. Samt den Hefeflocken unter die Suppe ziehen, mit 1 Spritzer Sojasauce abschmecken.
5. Kernmix ohne Fett rösten, bis die Kerne duften. Portionsweise mit dem Grün auf die Suppe streuen.



VARIANTEN: Wer etwas Fleisch darin mag, lässt nach dem Pürieren Kasseler in Würfeln oder Wienerle in der Suppe heiß werden. Bockshornklee können Sie auch gegen Kreuz- oder Schwarzkümmel austauschen. Anis gibt zusätzlich eine feine Note.
Statt Pastinaken Möhren oder Rote Bete verwenden, statt Maronen 120 g Nüsse oder Mandeln nehmen und Miso durch gekörnte Gemüsebrühe ersetzen.

INFO: Sojacreme ist ein sahneähnliches Produkt aus Sojabohnen.

Vollkornreis hat viele Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe und schmeckt kernig-nussig. Allerdings hat er eine relativ lange Garzeit. Ergänzt durch Erbsen und Parmesan, liefert er ausreichend Eiweiß und macht dadurch richtig satt.



Vegetarischer Brei fürs Baby
Vegetarisches Risotto für die Mutter

ZUTATEN FÜR MUTTER UND BABY AB 5. MONAT
3 EL Rapsöl
120 g parboiled Vollkornreis
1 milder Apfel (z. B. Topaz)
1 Bund Basilikum
200 g frische Erbsen (oder TK, aufgetaut)
1 TL mildes Currypulver
Salz | Pfeffer
30 g frisch gehobelter Parmesan

ZUBEREITUNG: **45 Min.**

PORTION BABYBREI: **500 kcal, 13 g EW, 22 g F, 26 g KH**
PORTION MUTTER: 585 **kcal, 21 g EW, 27 g F, 64 g KH**

1. 1 EL Öl in einen Topf geben, erhitzen, den Reis hinzufügen und glasig dünsten, dabei rühren. 300 ml Wasser hinzugeben, aufkochen und den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze 30–35 Min. quellen lassen.
2. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in kleine Würfel schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, waschen und grob hacken.
3. Für den Babybrei jeweils die Hälfte der Erbsen und des Apfels in 1 EL Öl andünsten. Die Hälfte des gekochten Reises und 1 EL Parmesan dazugeben und alles 5 Min. bei mittlerer Hitze garen. Alles mit einem Stabmixer zerkleinern und ca. 50 ml Wasser dazugeben, sodass ein saftiger Brei entsteht. Vor dem Essen nochmal kurz erwärmen.
4. Für die Mutter 1 EL Öl in einem separaten Topf erhitzen, den restlichen Apfel mit Erbsen und Currypulver darin kurz andünsten. Dann den Reis unterziehen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Schluss den Parmesan und das Basilikum unterziehen.

VARIANTEN: Milder wird es mit Birne und Butterrüben oder Pastinaken, exotischer mit Ananas und Sellerie, italienisch mit Tomate statt Apfel und Zucchini. Wer lieber vegan isst, ersetzt den Parmesan durch 30 g gemahlene Nüsse.

PRAXISTIPP: Normalerweise hat Vollkornreis eine Garzeit von etwa 40 Min. Kein Problem, wenn Sie rechtzeitig starten und ausreichend Wasser dazugeben. Wenn es schnell gehen muss, ist parboiled Reis besser. Noch schneller: Reis vom Vortag und Erbsen aus der Dose.


Vegetarisches Risotto für die Mutter
Vegetarischer Brei fürs Baby

Dagmar von Cramm

Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit

160 Seiten, kart.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de