

## **Essen Sie nicht doppelt so viel, sondern doppelt so gut!**

Der einfachste Weg zu einer guten Ernährung ist Vollwertkost: Getreide, bei dem der innere Keim und der äußere Spelz noch erhalten sind, Obst mit Schale, wenn sie essbar ist und rohes oder möglichst in der Schale mit wenig Wasser gekochtes oder gedämpftes Gemüse.

Es geht nicht nur darum, dass Sie das Obst und Gemüse frisch kaufen, sondern Sie sollten es auch möglichst innerhalb kurzer Zeit verzehren, damit es noch die lebensnotwendigen Vitalstoffe enthält. Frische Kräuter von der Fensterbank können auch im Winter jede Mahlzeit aufwerten.

Eiweiß ist für Ihre eigene Gesundheit, für das Wachstum des Babys und für die Entwicklung der Plazenta sowie die ständige Erneuerung des Fruchtwassers unabdingbar. Eiweiß wird im Körper gespeichert, damit alle an der Geburt beteiligten Körperfunktionen voll wirksam werden und Sie nach der Geburt genügend Milch produzieren können. Nehmen Sie gesunde, eiweißhaltige Lebensmittel zu sich, die Ihnen persönlich gut bekommen.

Wählen Sie möglichst Vollkornprodukte bei Brot, Pfannkuchen, Nudeln und anderen Getreideprodukten. Sie können auf Gerichte auch Weizenkeime oder Bierhefe streuen.

Zusammen mit Fetten liefern Kohlehydrate Energie und unterstützen die Speicherung von Eiweiß. Zu den kohlehydrathaltigen Lebensmitteln gehören Brot, Getreideprodukte, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Bananen.

Fette, zum Beispiel Butter und Öl, transportieren die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und liefern Kalorien in konzentrierter Form.

Vitamine und Mineralstoffe sind wichtige Aufbaustoffe, die manchmal mit dem Mörtel verglichen werden, der die Bausteine zusammenhält.

Folsäure (ein zum Vitamin B-Komplex gehörendes Vitamin) ist das einzige Vitamin, und Kalzium ist das einzige Mineral, von denen die Schwangere wirklich die doppelte Menge braucht. Achten Sie bitte darauf, dass Sie täglich mindestens eines der folgenden Nahrungsmittel zu sich nehmen: Hefe oder Hefepaste als Brotaufstrich, Kleie oder Kleieprodukte, Erbsen und frisches, am besten rohes grünes Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte.

Nach Möglichkeit sollten Sie den Konsum von vorbehandelten Nahrungsmitteln, wie geschältem Reis und Weißmehl und raffinierten Produkten vermeiden oder drastisch reduzieren, denn hier wurde das Beste künstlich entfernt. Die meisten Fertiggerichte oder Schnellgerichte enthalten kaum B- und C-Vitamine oder Mineralien. Oft enthalten Sie zusätzlichen Zucker und extra Fett sowie spezielle Zusatzstoffe zur Haltbarmachung. Deshalb ist eine frische, selbst zubereitete Mahlzeit, auf jeden Fall vorzuziehen.

### **VvE Verein zur Förderung vorgeburtlicher Erziehung e.V.**

c/o Rosa Butz, Am Moosbach 4, D-72336 Balingen, Tel. 0 74 33 – 38 27 21  
[www.vorgeburtliche-erziehung.de](http://www.vorgeburtliche-erziehung.de)