

# Das Baby isst mit

## Ernährungsempfehlungen für Schwangere und Stillende

von Margot Sele

Während der Schwangerschaft und in der Stillzeit muss der weibliche Körper zusätzliche Energie bereitstellen, damit das wachsende Baby gut genährt wird. Achtet die werdende Mutter auf ihre Ernährungs- und Lebensweise, kann sie einem Energie- und Substanzverlust vorbeugen. Das alt bewährte Erfahrungswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt hier wichtige Hinweise und wertvolle Ernährungsempfehlungen.

### Vorbereitung auf die Schwangerschaft

Wir alle sind das Produkt unserer Eltern - zumindest teilweise. Denn zum Zeitpunkt der Zeugung wird ein Teil der Lebensenergie (Essenz) der Eltern an das Kind weitergegeben. So sieht es jedenfalls die Chinesische Medizin. Um dem Kind gutes "Erbmaterial" mitzugeben, können sich werdende Eltern schon vor der Zeugung in körperlicher und auch in spiritueller Hinsicht vorbereiten, so wie dies in den alten Kulturen weit verbreitet war. Diese Vorbereitung hat auch schon mancher Frau mit bisher unerfülltem Kinderwunsch zu einer Schwangerschaft verholfen.

### Nieren stärken

Die Essenz (Lebensenergie) ist gemäss der TCM in den Nieren gespeichert. Auch die Fortpflanzungsorgane werden dem Funktionskreis der Nieren zugeordnet. Alkohol- und Drogenmissbrauch, Angstgefühle, nachhaltige Überforderung oder Verausgabung über einen längeren Zeitraum, aber auch Ernährungsfehler und die häufige Verwendung von stark abkühlenden Nahrungsmitteln wie Eisgekühltem, Südfrüchten, Joghurt und weissem Zucker schwächen die Nieren. Eine liebevolle Beziehung, Yoga oder Qi Gong, Bewegung an der frischen Luft, genügend Schlaf und Erholung sowie eine ausgewogene Ernährung harmonisieren und stärken die Lebensenergie und lösen Blockaden auf.

### Schwangerschaft

Viele werdende Mütter spüren ganz instinktiv den Wunsch, nun besonders auf eine gesunde Lebensweise zu achten. Dies hat die Natur wohl so

angelegt, denn während der Schwangerschaft wird die Grundkonstitution des Menschen weiter aufgebaut und gefestigt. Achtet die Frau auf eine optimale Ernährung, kann sie genügend Energie an das Ungeborene weitergeben. Oft haben Schwangere Lust oder sogar Heisshunger auf ganz bestimmte Speisen und Geschmacksrichtungen. Das deutet auf einen Mangelzustand im Organismus hin, den man berücksichtigen sollte.

### **Ernährungsempfehlungen**

Die folgenden Ernährungsempfehlungen – besonders die nächsten zwei Abschnitte ("Mitte stärken" und "Blut aufbauen") – bilden die Grundlage für eine ausgewogene Kost vor und während der Schwangerschaft und in der Stillzeit. Mit dem gesunden Menschenverstand als Begleiter können sie sehr hilfreich sein. Lassen Sie sich von den aufgeführten Nahrungsmitteln inspirieren und folgen Sie Ihren "gesunden" Gelüsten. Zwingen Sie sich jedoch nicht, etwas zu essen, das Ihnen widersteht.

Falls Sie genau wissen wollen, welche Nahrungsmittel bei gewissen Beschwerden helfen können oder was für Sie ganz persönlich wichtig ist, zögern Sie nicht, sich von einer Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen der TCM beraten zu lassen.

### **Mitte stärken und wärmen - Milz-Qi aufbauen**

Das ungeborene Kind wird durch das Blut der Mutter genährt. Die Organe Milz/Bauchspeicheldrüse und Magen müssen jetzt mehr leisten, damit genügend Energie und Nährstoffe zur Verfügung stehen. Mit den unten stehenden Ernährungsempfehlungen werden besonders Milz und Magen, aber auch die anderen Körperorgane in ihrer Arbeit unterstützt. So wird das Kind gut genährt und die Mutter kann sich ihre Reserven bewahren.

Richtige Ernährung und eine angepasste Lebensweise verhelfen auch zu mehr innerer Stabilität, Harmonie und Gelassenheit, was wiederum positive Auswirkungen auf das im Mutterleib heranwachsende Wesen hat.

### **Vermeiden oder reduzieren Sie:**

- alle thermisch kalten Nahrungsmittel (z.B. Gurke, Tomate, Melone)
- Eiskühle Speisen und Getränke, Mineralwasser
- Tiefkühlkost, Mikrowellenkost
- Rohkost, Südfrüchte, grosse Mengen rohes Obst
- sehr Fetttes, schwer Verdauliches
- grosse Mengen Sauermilchprodukte: Joghurt, Kefir, Bifidus etc.
- viel frisches Brot und Brotmahlzeiten
- weissen Zucker, Weissmehl

**Bevorzugen Sie:**

- gekochte Vollwertgetreide: Hirse, Haferflocken, Süssreis, Polenta, Amaranth
- erwärmende Gemüse: Karotten, Kartoffeln, Lauch, Fenchel, Kürbis, grüne Bohnen, Kohl, Frühlingszwiebel, Wirsing, Erbsen
- Hülsenfrüchte: Linsen, Azukibohnen, weisse Bohnen
- Trockenfrüchte und Nüsse sowie Kompotte aus: Zwetschgen, Pfirsichen, Kirschen, Äpfeln
- regelmässig kleine Mengen hochwertiges Fleisch, Fleischsuppen und Fisch
- regelmässig kleine Mengen aromatischer Gewürze (z.B. Lorbeer, Kümmel, Koriander, Wacholderbeeren, Muskatnuss)
- Getränke: heisses Wasser, milder Kräutertee, Getreidekaffee

**Blut aufbauen**

Während der Schwangerschaft kommt es aus der Sicht der TCM zu einer Konzentration von Blut in der Gebärmutter. Zudem muss vom Körper auch mehr Blut produziert werden, um das wachsende Lebewesen zu nähren. Es ist daher sinnvoll, neben Qi auch Blut und Säfte aufzubauen. Dies auch vorbeugend für die Zeit nach der Geburt, damit der Verlust von Qi und Blut rasch wieder ausgeglichen werden kann und nicht in eine Schwangerschaftsdepression mündet, welche Zeichen eines starken Blutmangels ist. Weitere Zeichen von Blutmangel sind eingeschlafene Arme und Beine, Krämpfe, Schwindel bei schnellem Aufstehen, emotionale Empfindlichkeit, grosses Schlafbedürfnis auch bei genügend Schlaf.

**Vermeiden oder reduzieren Sie:**

- siehe bei "Mitte stärken"
- Kaffee, Schwarztee, Kakao, Rotwein, Yogi-Tee, grüner Tee (trocknen aus)
- grosse Mengen scharfe Gewürze

**Bevorzugen Sie:**

- Getreide: Süssreis, Reis, Gerste, Quinoa
- erfrischendes, kurz gekochtes, knackig gegartes Gemüse
- Spinat, Mangold, Zucchini, Auberginen, Sellerie, Brokkoli
- Randengemüse, gekochter Randensalat
- Hühnersuppe

- Blattsalat: Nüsslisalat, alle Blattsalate
- Petersilienwurzel, Peterli
- alle frischen Kräuter und Sprossen
- Kompott aus Trauben, roten Beeren, Birnen
- Eigelb, Mandeln, Sesam
- Olivenöl, Sesamöl, Rapsöl
- Getränke: gespritzter Apfelsaft, roter Traubensaft, Pflaumensaft, Karottensaft, jeweils mit heissem Wasser, Verveine-Tee
- schwarze Zuckerrohrmelasse

### **Ernährung bei innerer Hitze**

Die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft bewirken in der Regel einen Anstieg des Energieflusses im Körper. Das stärkt die Abwehrkräfte und führt zu mehr Körperwärme. Viele Frauen, die sonst oft frieren, spüren während der Schwangerschaft in diesem Bereich eine positive Veränderung. Oft kann es aber wegen des verstärkten Energieflusses zu innerer Hitze kommen. Typische Anzeichen für innere Hitze sind: Hitzegefühl im Körper, übermässiges Schwitzen, rötliche Gesichtsfarbe, viel Durst, innere Unruhe, Schlafstörungen, Neigung zu Bluthochdruck.

Instinktiv hat man nun das Verlangen nach Kaltem. Thermisch kaltes Essen wie Eisgekühltes, Joghurt, grosse Mengen Salat, rohes Gemüse, Obst und Südfrüchte kühlen die Mitte jedoch zu sehr ab und können das Verdauungsfeuer reduzieren. Süssgelüste, Konzentrationsmangel, Verdauungsbeschwerden und Wassereinlagerungen können dann die Folge sein.

Thermisch erfrischende Nahrungsmittel bringen Kühlung, ohne der Mitte zu schaden. Das heisst: Knackig gedünstetes Gemüse, Kompott, Getreide wie Gerste, Weizen und Reis, dazu kleine Mengen rohes Obst und Sauermilchprodukte. Getränke: Kleine Mengen (1 dl) Fruchtsäfte mit Wasser verdünnt, Malventee, Melissentee, Früchtetee, Verveine-Tee.

Bei Hitzezuständen sollten alle thermisch heissen Nahrungsmittel vermieden werden. Das sind: Scharf-heisse Gewürze wie Chili, Knoblauch und Tabasco. Auch rohe Zwiebeln, Lauch, Hafer, Essig, Kaffee, Kakao, Schwarztee, Fencheltee, Alkohol, gegrilltes oder scharf angebratenes Fleisch, Lamm- und Hirschfleisch sind stark zu reduzieren oder zu vermeiden.

## **Ernährungsempfehlungen bei Heisshunger auf Süßes**

Süssgelüste weisen auf einen Energiemangel der Milz hin. Da das Milz-Qi nun für zwei reichen muss, kommt es - vor allem bei Frauen, die konstitutionell einen Milz-Qi-Mangel mitbringen - sehr oft zu Heisshunger auf Süßes.

Der Griff zu Schokolade und süßen Backwaren ist jedoch kontraproduktiv, da weisser Zucker zusätzlich das Qi der Mitte schwächt. Besser ist es, viel süß-neutrale und süß-warme Speisen auf den Tisch zu bringen. Das sind z.B. Polenta, Hirse, Kartoffeln, Bohnen, Karotten, Kürbis, Sellerie, Maroni, Fenchel, Rosinen, Kirschen, Walnüsse, Pinienkerne, Mandeln, Zimt und Safran.

Sehr hilfreich zum Reduzieren von Süßgelüsten ist ein warmes Getreidefrühstück. Da zwischen 7 Uhr und 11 Uhr morgens Milz und Magen ihren energetischen Höhepunkt haben, wird der Milz auf diesem Wege sehr viel Energie zugeführt. "Gesunde" Süßigkeiten zwischendurch, wie z.B. Trockenfrüchte und geröstete Nüsse, Mandelmus, mit Honig oder Vollrohrzucker gesüsste Früchte- oder Müesliriegel, sind gute Alternativen zu Schokolade und anderen Süßwaren.

## **Was tun bei Gelüsten auf Salziges?**

"Salzhunger" kann auf einen Mineralstoffmangel hinweisen. Zudem ist es so, dass, je mehr Süßigkeiten gegessen werden, umso mehr Lust auf Salziges entsteht. Denn Süß befeuchtet stark und sehr Salziges trocknet aus. Allerdings auf ungesunde Weise: Die den Körperorganen entzogenen Säfte werden in Form von Wasser im Gewebe eingelagert. Die Nieren, die für die Ausscheidung des Wassers zuständig sind, sind gerade in der Schwangerschaft grossen Belastungen ausgesetzt. Vermeiden Sie daher Kochsalz, Wurstwaren, Chips, Salznüsse und Fertiggerichte, die meist zu stark gesalzen sind. Verwenden sie gutes Meersalz in Ihrer Küche, salzen Sie sparsam und würzen Sie zusätzlich mit viel frischen Kräutern, welche die benötigten Mineralstoffe enthalten. Nahrungsmittel aus dem Wasserelement wie Fisch, Hülsenfrüchte, kleine Mengen Meeresalgen und Agar-Agar enthalten ebenfalls viele Mineralien und können daher Salzgelüste reduzieren.

Hoher Salzkonsum führt oft zu starkem Durst. Übermässiges Trinken jedoch kann die Nieren zusätzlich belasten. Gerade das Trinken von grossen Mengen Mineralwasser (thermisch kalt und zu salzig) ist nicht zu empfehlen. Wenn Sie den Salzkonsum reduzieren, vermindert sich auch der Durst. Hilfreich ist zudem "saftiges" Essen wie Suppen, gedünstetes

Gemüse und Kompott. Trinken Sie (heisses) Leitungswasser und milden Kräutertee. Zum Ausleiten von Wasseransammlungen kann auch Maisgrüfeltee oder Zinnkrauttee getrunken werden.

### **Kalziummangel vorbeugen**

Auch heute noch wird allen Frauen und ganz besonders den schwangeren geraten, viel Milch und Milchprodukte zu konsumieren, um den Kalziumbedarf zu decken. Die Wirksamkeit von Milch ist jedoch umstritten. Es wird mittlerweile zunehmend bezweifelt, wie weit das Kalzium aus der Milch überhaupt vom Körper aufgenommen werden kann. Aus der Sicht der TCM schwächt zu viel Milch die Verdauungskraft und kann zu Übergewicht, Verschleimung und Wasseransammlungen führen. Sehr gute Kalziumquellen sind vor allem Sesam, dann Sojabohnen, Mandeln, Nüsse, getrocknete Feigen, Bierhefeflocken, alle grünen (Blatt-)gemüse, Peterli, Schnittlauch, Kresse und Hartkäse (Parmesan, Greyerzer).

Sehr wichtig ist es auch, so genannte "Kalziumräuber" in der Nahrung zu vermeiden. Das sind vor allem säurebildende Nahrungsmittel wie weisser Zucker, grosse Mengen Fleisch und Weissmehlprodukte sowie Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen, zudem Cola und andere Limonaden, Kaffee, Nikotin und Alkohol.

### **Übelkeit in der Schwangerschaft**

Die energetischen Veränderungen in der Schwangerschaft führen oft dazu, dass das Qi des Magens, das normalerweise nach unten gerichtet ist, sich umdreht und nach oben steigt, was zu Übelkeit und Erbrechen führen kann.

Auch die hormonellen Veränderungen, die energetisch sehr viel mit dem Funktionskreis Leber zu tun haben, können zu Übelkeit und starker Geruchsempfindlichkeit sowie zu allerlei Gelüsten führen. Beachten Sie dazu die Ernährungsempfehlungen zum Stärken der Mitte. Vermeiden Sie auch Kaffee, sehr scharfe Gewürze, Knoblauch und rohe Zwiebeln.

**Tipp:** Kuzu (feine Speisestärke aus der Kuzu-Wurzel) hat eine leicht kühlende, beruhigende Wirkung auf Magen und Darm. Zudem tut Kuzu gereizten Magenschleimhäuten gut und hilft daher auch bei Magenbrennen. Rezept: Eine grosse Tasse verdünnten Birnen- oder Apfelsaft erhitzen. Einen TL Kuzu in wenig kaltem Wasser anrühren, bis es sich auflöst. Dann das aufgelöste Kuzu in die heisse Flüssigkeit geben, kurz aufkochen lassen, beiseite stellen. Das Getränk hat nun eine dickflüssige Konsistenz. Trinken Sie es morgens nach dem Aufstehen oder immer, wenn Sie Übelkeit verspüren.

## **Ernährung bei Wasseransammlungen**

Vor allem gegen Ende der Schwangerschaft können Wasseransammlungen im Körper, wie geschwollene Beine und Hände oder ein geschwollenes Gesicht am Morgen den Frauen mehr oder weniger zu schaffen machen. Manchmal kommen dazu auch noch Symptome wie: Schweregefühl im Kopf, Konzentrationsmangel, Mangel an Durst, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit.

Beachten Sie konsequent die Vermeidensliste und die Empfehlungen zur Stärkung der Mitte. Vermeiden Sie vor allem thermisch Kaltes und sehr Süßes sowie Milchprodukte (ausser Butter). Rösten Sie Getreide wie Hirse und Rundkornreis vor dem Kochen an. Verwenden Sie regelmässig kleine Mengen Gewürze wie Sternanis, Gewürznelken, Kümmel, frischer Ingwer, Muskat, Senfkörner und Wacholderbeeren. Getränke wie Maisgriffeltee, Kardamomtee, Verveine-Tee. 1 - 2 Tassen Grüntee, aber auch pures heisses Wasser sind hilfreich.

## **Die Geburt**

Die Geburt fordert den gesamten Organismus der Frau. Alle Energiereserven werden mobilisiert, damit genügend Kraft da ist, die Geburt durchzustehen. Deshalb hat sich nach der Geburt oftmals der Organfunktionskreis Niere erschöpft. Durch den Blutverlust geht zusätzlich Energie verloren. Das äussert sich oft in Frieren. Es ist daher sehr wichtig, dass die Frau während und nach der Geburt mit Wärmflaschen, Decken, Wollsocken etc. vor Kälte bewahrt wird, denn Kälte führt zu Stagnation von Qi und Blut. Dadurch können sich Schmerzen verschlimmern und eingedrungene Kälte kann nach der Geburt zu Fieber führen.

## **Stärkende Hühnersuppe**

Um den Energieverlust durch die Geburt möglichst schnell auszugleichen, eignet sich eine lang gekochte Hühnerbrühe hervorragend. Die Suppe vertreibt Kälte, löst Blutstagnationen, stärkt die Mitte und sie hilft, die Essenz wieder aufzufüllen. Bestellen Sie sich doch schon zu Beginn der Wehen bei einer Ihnen nahe stehenden Person eine kräftigende Hühnersuppe!

Nach der Geburt können Sie während zwei bis drei Wochen täglich 1-2 Tassen Hühnerbrühe zu sich nehmen. Auch während der Stillzeit empfiehlt es sich, alle zwei Wochen eine stärkende Brühe zuzubereiten.

### **Rezept Hühnerbrühe**

Ein Bio-Huhn (wenn erhältlich ein Suppenhuhn) zusammen mit ein paar Ingwerscheiben in 3-4 L Wasser aufkochen. Den entstehenden weissen Schaum abschöpfen und ein paar Rüebli, eine grosse Handvoll Peterli, 1 EL Meersalz, ein paar Pfefferkörner, Wacholderbeeren und 1 Zwiebel, mit Lorbeerblatt und Nelke besteckt begeben. Alles während mindestens 4 Stunden, idealerweise 6 bis 8 Stunden köcheln lassen. Die Brühe absieben. Die Brühe kann im Kühlschrank während 3 Tagen problemlos aufbewahrt werden. Nach dem Abkühlen lässt sich das überschüssige Fett auch gut abschöpfen.

**Autorin:** Margot Sele, Ernährungsberaterin TCM, 9490 Vaduz, libretto@net.li, Tel. 00423/232 77 70

### **Bücher zum Thema:**

- "Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind" von Barbara Temelie, Joy-Verlag
- "Die Fünf-Elemente-Küche" von Christiane Seifert, Knaur-Verlag

**Adressen von ErnährungsberaterInnen:** Verband "Ernährung nach den 5 Elementen" (VE5E), [www.ernaehrung5elemente.ch](http://www.ernaehrung5elemente.ch)

Möchten Sie sich vertieft mit der **Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin** (TCM) auseinandersetzen? Dann wäre vielleicht die **Ausbildung in Ernährungsberatung nach den 5 Elementen** das Richtige für Sie:  
Ort: Cham (CH), Beginn: 19. Oktober 2006, Leitung: Christiane Seifert, Dozentinnen: Christiane Seifert, Marlise Minder, Barbara Temelie. Infos und ausführliche Dokumentation anfordern bei: Andrea Risi, Florastr. 1, CH-6314 Unterägeri, Tel. 0848/800 08 80, Fax: 041/750 33 60, E-Mail: [andrearisi@bluewin.ch](mailto:andrearisi@bluewin.ch)