

Gesunde ERNÄHRUNG



mit

RITA WALTER

Impressum

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Workbook - vollumfänglich - ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin, Rita Walter, unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und öffentliche Zugänglichmachung.

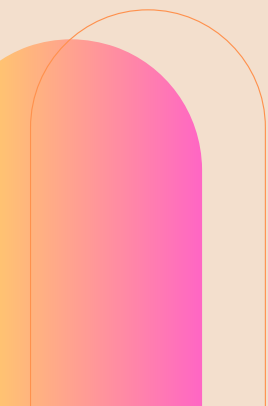
© 2023 Rita Walter

Haftungsausschluss

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Garantie oder Gewähr übernommen. Die Inhalte dieses Workbooks gehen auf meine persönlichen Erfahrungen und Meinungen zurück. Es wird daher keine Verantwortung für das Erreichen einzelner Ziele übernommen.

INHALT

- 04 ERNÄHRUNG VOR DER SCHWANGERSCHAFT
- 05 ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT
- 06 ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT
- 08 ERNÄHRUNG FÜR DAS BABY
- 09 KINDERN GEMÜSE SCHMACKHAFT MACHEN






Ernährung vor der Schwangerschaft

Vor der Schwangerschaft ist der ideale Zeitpunkt, um Deinen Körper mit den Nährstoffen zu versorgen, die er braucht, um gesund und fit durch die Schwangerschaft zu kommen. Idealerweise planst Du ein bis zwei Jahre ein, um Deine Nährstoffe aufzufüllen, wenn Du Dich noch nicht basenüberschüssig ernährst.

Was bedeutet basenüberschüssig?

Idealerweise versorgst Du Deinen Körper zu 70 bis 80 % mit basenbildenden Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Nüsse und Saaten) und zu 20 bis 30 % mit gesunden säurebildenden Lebensmitteln (Vollkorngetreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte).

Um in diese Ernährungsweise einzusteigen bietet es sich an, mit einer Basenfastenwoche und einer Darmsanierung zu beginnen. Ganzheitliche Gesundheit ist keine Diät, sondern ein Lebensstil, der nicht nur die Ernährung beinhaltet, sondern auch Stressmanagement, Schlaf und Bewegung. Ganzheitliche Gesundheit bedeutet einen gesunden Körper, einen gesunden Geist und eine gesunde Seele.



Ernährung in der Schwangerschaft

Deine Versorgung mit ausgewogener Ernährung ist besonders wichtig, da Dein Körper immer zuerst dafür sorgen wird, Dein ungeborenes Kind optimal zu versorgen, auch auf Kosten Deiner Gesundheit.

Sichere Deinen Jodbedarf mit folgenden Lebensmitteln:

- Grünes Blattgemüse
- Brunnenkresse
- Champignons
- Erdnüsse, Cashews
- Meeresalgen

Sichere Deinen Eisenbedarf und den Deines Babys mit folgenden Lebensmitteln:

- Grünes Blattgemüse
- Kürbiskerne
- Amaranth
- Trockenpflirsiche, Trockenaprikosen
- Sesam, Pistazien, Hirse, Hafer
- Vogelmilch, Brennnessel, Wilde Malve und Franzosenkraut

Omega -3-Fettsäuren (mind. 200 mg DHA/Tag) am besten als Nahrungsergänzung, um die Schwermetallbelastung von fettreichem Seefischen zu umgehen.

Sichere Deinen Magnesiumbedarf und den Deines Babys mit folgenden Lebensmitteln:

- Kakao
- Sonnenblumenkerne, Nüsse
- Amaranth
- Brennnessel

Sichere Deinen Folatbedarf und den Deines Babys mit einer basenüberschüssigen Ernährungsweise. Die empfohlene Folatmenge für eine Schwangere pro Tag beträgt 800 Mikrogramm. Eine Portion Feldsalat enthält bereits 400 Mikrogramm. Ein Gemüsegericht aus 400 Gramm Blumenkohl oder Brokkoli liefert weitere 400 Mikrogramm. Nun noch ein Glas frisch gepresster Orangensaft, eine Handvoll Mandeln, Früchte und evtl. Getreideprodukte, welche auch alle Folat enthalten.

Vitamin B12, Vitamin D und K2 supplementieren.

Ernährung in der Stillzeit

Auch nach der Schwangerschaft ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, da Deine Muttermilch immer die optimale Nährstoffzusammensetzung für Dein Baby hat, auch wenn Du Dich nicht optimal versorgst.

VORTEILE DES STILLENS

Muttermilch enthält zu jedem Zeitpunkt die ideale Zusammensetzung aller Nährstoffe, Mikronährstoffe, Enzyme, Antikörper, Abwehrzellen und Lysozyme (greift Bakterien an und schützt das Baby). Die Muttermilch verändert sich ständig: zu Beginn einer Stillmahlzeit ist sie dünnflüssiger.

Die Gebärmutter bildet sich durch das Stillen schneller zurück und nachgeburtliche Blutungen sind deutlich schwächer.

VORTEILE FÜR DAS BABY

- Seltener erkältet
- Weniger Mittelohrentzündungen
- Seltener Verdauungsstörungen
- Seltener Neurodermitis
- Weniger Ekzeme und Allergien
- Geringeres Risiko für Übergewicht, Diabetes und Kinderleukämie
- Risiko für entzündliche Darmerkrankungen ist bei gestillten Kindern 3 mal geringer
- Risiko für Kindstod sinkt
- Erleichtertes Zahnen durch höheren Kraftaufwand beim Saugen
- Entspanntes „ESSEN“, da das Kind nur angelegt werden muss, keine Vorbereitung

Achte vor allem unmittelbar nach der Geburt - während des Wochenbettes - darauf, dass Du Dich versorgen lässt und wieder zu Kräften kommst. Wenn Du hier geduldig und achtsam mit Dir bist, dann bist Du viel schneller wieder fit.

Die Nährstoffzusammensetzung (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) der Muttermilch lässt sich von Deiner Ernährung kaum beeinflussen. Allerdings kann es bei einer schlechten Versorgung der Mutter mit Jod, Eisen, Vitamin B 12, Folat und Omega 3 Fettsäuren auch beim Baby zu Mängeln kommen. Daher gelten die Tipps zu diesen Mikronährstoffen aus der Ernährung in der Schwangerschaft auch hier.

Dein Kalorienmehrbedarf in der Stillzeit liegt zwischen 200 und 600 Kalorien pro Tag. Ich empfehle Dir aber auch hier auf Dein Bauchgefühl zu achten und dann zu essen, wenn Dir Dein Körper Hunger signalisiert. Das wird während der Stillzeit automatisch häufiger der Fall sein.

Fenchel-, Kümmel-, Anistee für die Milchbildung.

Beispiele für gesunde Stillmahlzeiten

- Obstteller mit drei oder mehr Früchtesorten
- Fruchtsmoothie aus Orange, Banane, Mandelmus und Brennesselsamen
- Mandel- oder Sesammilch
- Hafer- oder Hirsemüsli mit Pflanzenmilch und Früchten
- Kurz gedünstetes Gemüse mit Hirse, Quinoa oder Vollkornreis oder als Suppe mit Lein- oder Hanföl
- Avocado mit Zitronensaft beträufeln, zerdrücken und mit Algenflocken würzen und dazu Löwenzahnblätter
- Pellkartoffeln mit Mandelmus und Kräutersalz
- Gebratene Tofuscheiben mit Zucchiniwürfeln und Wildkräutersalat

Ernährung für das Baby

Wenn möglich, sollte Dein Baby mindestens 6 Monate voll gestillt werden, da die Muttermilch alle wichtigen Nährstoffe enthält, die Dein Baby braucht. Sollte das Stillen nicht möglich sein, dann beachte bei der Wahl von Muttermilchersatz folgendes:

- Bis zum 4. Monat wird nur wenig Amylase gebildet, so dass Stärke nur schwer verdaut werden kann.
- Eiweißreiche Nahrung überfordert schnell die Nieren, da die Nierenfunktion noch nicht vollständig ausgebildet ist.

Dein Baby greift ständig nach Deinem Essen und imitiert Deine Kaubewegungen?

Dann ist es an der Zeit, feste Nahrung einzuführen.

Aber wie?

- Lass Dein Baby wählen.
- Biete Gemüsebrei, angereichert mit weißem Mandelmus oder hochwertigem Öl an, und schau, ob Dein Baby das mag.
- Alternativ kann Fingerfood angeboten werden, das groß genug ist, damit das Baby abbeißen kann. Es eignet sich blanchiertes Gemüse oder weiche Früchte in Spalten.
- Ab dem 6. Monat kann Banane, Avocado, geriebene Karotte, Zucchini, Kürbis oder grüne Smoothies gegeben werden. Die Muttermilch enthält ab dem 6. Monat besonders viele Abwehrkräfte, was darauf schließen lässt, dass nun rohe Nahrung aufgenommen werden kann.

Stille solange es sich für Dich und Dein Baby gut anfühlt weiter.

Es kann Wochen dauern, bis eine Breimahlzeit eine Muttermilchmahlzeit vollständig ersetzt.

Verzicht auf Gluten im ersten Lebensjahr kann Allergien und Autoimmunerkrankungen vorbeugen.

Kindern Gemüse schmackhaft machen

EINFACHE TIPPS, UM KINDERN GEMÜSE SCHMACKHAFT ZU MACHEN

- Gesundes Essen wird stets angeboten!
- Nicht ankündigen, dass gesündere Rezepte gewählt wurden.
- Vorbild sein
- Auf das Kind achten (anderes Gemüse testen, andere Zubereitungsart testen)
- Mildes Gemüse für Kinder (Möhren, Pastinaken, Süßkartoffeln, Kohlrabi, Paprika, Zucchini, Kürbis)
- Einfache Rezepte ohne viele Gewürze und Salate mit einer süßen Note durch Orangensaft statt Essig.
- Fingerfood (ggf. in besonderer Form)
- Grüne Smoothies (Zaubertrank, Elfensaft)
- Besondere Namen für die Gerichte ausdenken.
- Gemeinsam Kochen
- Lebensmittel aus dem Garten
- KEIN DRUCK