



NORA IMLAU  
SABINE PFÜTZNER

# Babybauchzeit

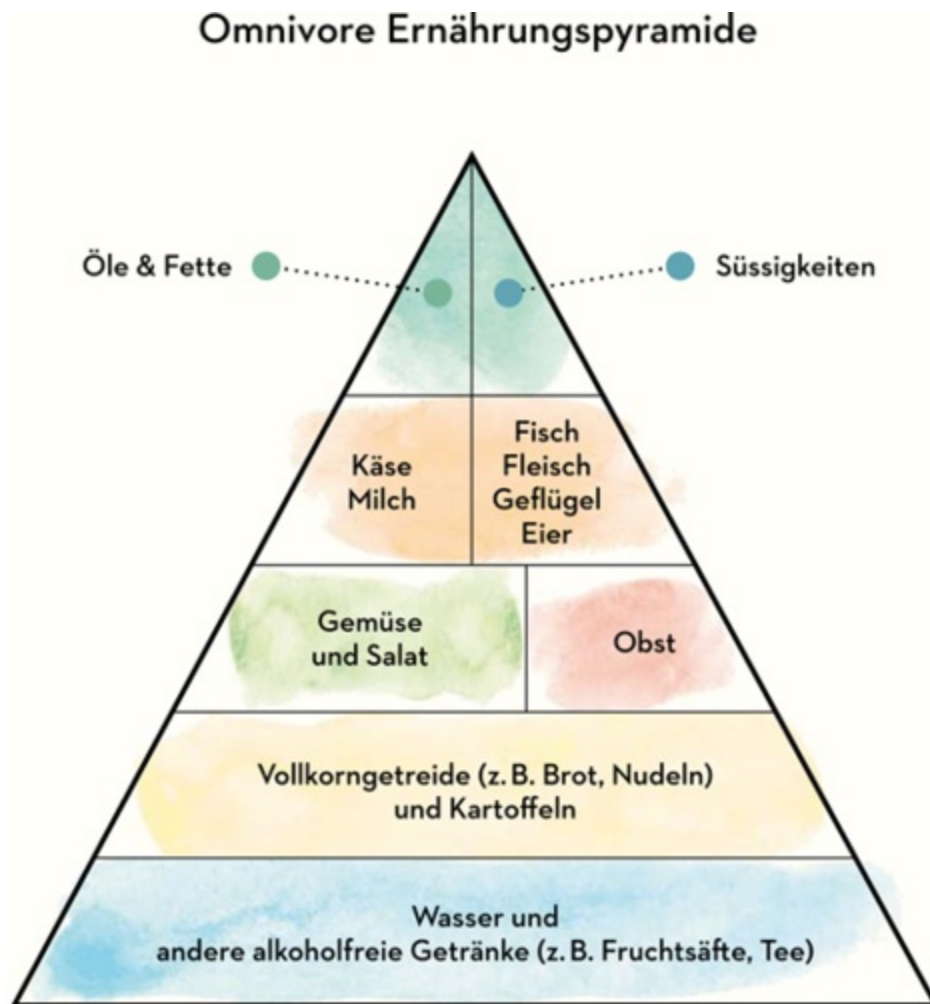
Geborgen durch die Schwangerschaft  
und die Zeit danach

**BELTZ**



## Ernährung in der Babybauchzeit

Zum Thema Essen in der Schwangerschaft fällt den meisten Menschen erst mal eine ganze Reihe von Verboten ein: Salami ist doch jetzt tabu ... und Rohmilchkäse ... und Tiramisu. Oder? Wir fangen lieber andersherum an: Schwangerschaft ist keine Krankheit. Und Schwangere können, dürfen und sollen sich in weiten Teilen genau so ernähren wie sonst auch. Von wenigen Ausnahmen abgesehen, ist erlaubt, was guttut und schmeckt.



Wer selbstkritisch feststellt, dass die eigene Ernährung bis jetzt nicht gerade optimal war und viel zu oft aus Süßigkeiten und Stressessen bestand, kann die Schwangerschaft natürlich als Anstoß nehmen, um sich insgesamt gesünder und ausgewogener zu ernähren. Und zwar nicht nach Schwangerschafts-Spezialregeln, sondern entsprechend den

Empfehlungen, die für alle Menschen gelten und die in dieser Ernährungspyramide übersichtlich dargestellt sind.

Die Basis stellen dabei pflanzliche Lebensmittel dar, vor allem Gemüse, aber auch Obst. Dann folgen gesunde Kohlenhydrate, also vorwiegend Vollkornprodukte und Kartoffeln. Nur einen kleinen Teil des Speiseplans sollten tierische Produkte wie Milch und Eier, Fleisch und Fisch ausmachen. Fettige Knabbereien wie Chips und gesalzene Erdnüsse und Süßigkeiten jeder Art sollten die genussvolle Ausnahme bleiben. So weit die Theorie. Dass die typische Ernährung in der Schwangerschaft oft anders aussieht, ist völlig normal und kein Grund zur Sorge. Denn so sinnvoll alle Empfehlungen zur gesunden Ernährung grundsätzlich auch sind: Um ihr Baby müssen sich Schwangere hierzulande im Normalfall auch bei weitaus weniger gesunden Ernährungsgewohnheiten keine Sorgen machen. Denn der weibliche Körper ist darauf programmiert, dem Ungeborenen im Bauch alle Nährstoffe zukommen zu lassen, die es zum Wachsen braucht. Das heißt: Selbst aus Cheeseburgern mit Pommes holt der Körper noch das heraus, was für das Baby gut ist, und lässt den Rest bei der Mutter. Das heißt: Mit einer ungesunden Ernährung in der Schwangerschaft schaden Frauen vor allem sich selbst. Das Baby ist in der Regel sonst schon gut versorgt.

### Wie viele Extrakalorien brauche ich?

»Du isst ja jetzt für zwei!«, sagt die werdende Oma und schöpft noch eine zweite Portion Rotkohl mit Klößen auf den Teller. Was dabei schnell vergessen wird: Ja, werdende Mütter essen für zwei – aber die zweite Person ist winzig klein und braucht noch nicht besonders viele Kalorien zum Wachsen: In den ersten Schwangerschaftsmonaten benötigen Frauen bei einer normalen Ernährung gar keine Extrakalorien, in den letzten Schwangerschaftsmonaten sind es dann etwa 250 Kalorien pro Tag mehr, was in etwa einem Apfel und einem Joghurt entspricht.

Heißt das, dass Schwangere jetzt plötzlich anfangen müssen, Kalorien zu zählen? Nein, aber es ist sinnvoll, im Auge zu behalten, dass der Mehrbedarf an Essen in der Schwangerschaft oft überschätzt wird. Besonders gravierende Auswirkungen hat das bei Frauen, die sonst immer sehr genau auf ihr Gewicht geachtet haben und nun, da sie sowieso rund werden und ihren Bauch mit Stolz tragen, nach Herzenslust drauflosschlemmen. Das ist einerseits wunderbar, weil es zeigt, dass eine Schwangerschaft für viele Frauen mit einem deutlich

verbesserten Körpergefühl einhergeht. Andererseits liegt in völlig ungehemmtem Zuschlagen nach einer langen Zeit des kontrollierten Essens die Gefahr, die eigene Sättigungsgrenze permanent zu übergehen und am Ende unglücklich zu sein mit Babypfunden, die einfach nicht mehr weggehen. Ein gesunder Mittelweg: Nach Herzenslust dem eigenen Appetit nachgeben, dabei aber zumindest grob die Gewichtsentwicklung im Auge behalten: Zehn bis 16 Kilo zuzunehmen ist in einer Einlingsschwangerschaft völlig normal, alles darüber lässt sich nicht mehr allein mit dem Baby im Bauch erklären.

## Vegane und vegetarische Ernährung

»Jetzt musst Du aber wieder richtig essen, dem Baby zuliebe!« – kaum eine Aussage bekommen Vegetarierinnen und Veganerinnen in der Schwangerschaft häufiger zu hören. Von der Schwiegermutter bis zur Frauenärztin scheinen sich alle einig zu sein: Ungeborene brauchen Fleisch! Für viele Frauen erwächst aus solchen Ratschlägen ein echtes Gewissensproblem: Die ethische Problematik des Tiereessens ist durch die eigene Schwangerschaft ja keine andere geworden. Gleichzeitig wollen sie natürlich ihrem Baby im Bauch nicht schaden. Braucht es tatsächlich eine omnivore Mischkost, um sich gesund zu entwickeln?

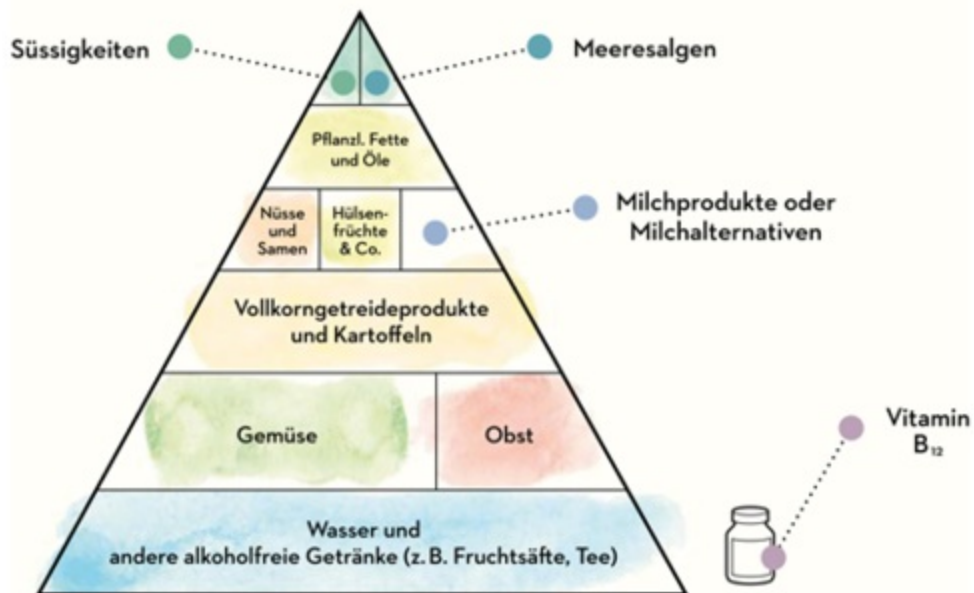
Tatsächlich lässt sich diese Frage nicht in einem Satz beantworten. Denn: Ja, wer während der Schwangerschaft auf tierische Produkte fast ganz oder vollständig verzichtet, muss besonders auf seine Ernährung achten, damit das Baby im Bauch alles bekommt, was es braucht.

Dass die meisten medizinische Fachgesellschaften nach wie vor insbesondere von einer veganen Ernährungsweise in der Schwangerschaft abraten, hat also den Grund, dass es schon einiges Ernährungswissen braucht, um dem Ungeborenen auch ohne tierische Produkte alle Nährstoffe zukommen zu lassen, die es für eine gesunde Entwicklung braucht. Dass werdende Mütter über dieses Wissen verfügen, halten die Expertenkommissionen, die solche Empfehlungen herausgeben, zu Recht nicht für garantiert. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass vegetarisch lebende Menschen besser informiert sind als omnivor lebende Menschen und dass die meisten Veganer durch ihre Ernährungsweise zu regelrechten Experten für gesunde und ausgewogene pflanzliche Kost werden.

Bezogen auf die Schwangerschaft heißt das: Vegetarisch und insbesondere vegan lebende Menschen stehen in dieser Zeit in der besonderen Verantwortung, ihre Ernährung so zu gestalten, dass ihr Baby im Bauch gut versorgt ist. Das ist möglich, setzt aber ein

überdurchschnittliches Maß an Ernährungswissen und einen sehr bewusst gestalteten Speiseplan voraus. Außerdem ist es für vegan lebende Schwangere unerlässlich, Vitamin B12 in Form von Tabletten zu supplementieren und durch regelmäßige Bluttests sicherzustellen, dass es dem eigenen Körper an nichts fehlt.

### Vegetarische und vegane Ernährungspyramide



### SABINE Es ist Deine Wahl

Vegetarisch oder vegan lebende Schwangere haben nach meiner Erfahrung oft besonders mit den typischen Heißhungerattacken in der Frühschwangerschaft zu kämpfen – dann nämlich, wenn sie plötzlich Gelüste auf Lebensmittel entwickeln, die im Rahmen ihrer Ernährungsweise eigentlich tabu sind. »Wenn ich plötzlich unbedingt Hackbällchen essen will – sagt mir mein Körper dann, dass ich mehr Eisen brauche?«, fragen sie mich dann. Oder: »Kann mein Baby dringend Schokoladenpudding und Würstchen brauchen?« – Ich antworte dann, dass nur ein Bluttest uns sagen kann, ob wirklich irgendwo ein Mangel besteht. Fehlt es einer Schwangeren dann tatsächlich an Eisen, kann sie sich immer überlegen, ob sie den Bedarf durch mehr Rindfleisch oder durch mehr Hülsenfrüchte decken will. Beide Entscheidungen sind legitim, aber mir ist es wichtig, dass die Frauen wissen: Ich habe immer noch die Wahl, wie ich mich in meiner Schwangerschaft ernähren will. Mein Buchtip: Carmen Hercegi & Sarah Gebhardt, Vegan in anderen Umständen (Grüner Sinn Verlag 2017)