

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

LAURA ALTMANN

Der Mami Plan

Mikronährstoffe,
Mood Food, Mental Load –
dein ganzheitlicher Guide

60
Rezepte für
Schwanger-
schaft und
Stillzeit

GU

Inhalt

Der Mami-Plan	5	Die besten Tipps für häufige Schwangerschaftsbeschwerden	80
Vorwort	6		
Über uns	8	Das Wunder der Geburt	88
		Fokus auf deinen Körper	89
SCHWANGERSCHAFT	10	Fokus auf deinen Geist	94
Happy Food, Happy Mood	12	Geburtsvorbereitung	96
Getränke in der Schwangerschaft	16		
Big Player – die Makronährstoffe	19	STILLZEIT	102
Mikronährstoffe: Essentials für dich und dein Baby	30	An Mamas Brust ist alles gut	104
Geht's auch ohne Fleisch?	44	Vorteile des Stillens	105
Keine Chance für Infektionen	46	Healthy Mum, Happy Baby	106
Darmgesundheit, Vaginalflora & Co. – immer her mit den Keimen!	48	Schmeckt's, Baby?	108
Zucker: Soulfood oder Erzfeind?	54	Stilltee und Stillsnacks – brauche ich das?	110
Schadstoffe und Gifte	64	Nahrungsergänzungsmittel – ja oder nein?	112
Zwei Herzen, ein Work-out	70	Abstillen: Worauf muss ich achten?	114
Warnsignale: Wenn dein Körper spricht	73	Schadstoffe, Gifte, Infektionsgefahr	116
Entspannung und Schlaf	74	Deine Chance auf ein besseres Leben	117
Augen zu und weg: Die besten Tipps für deinen gesunden Schlaf	76	Sport nach der Geburt	118
Naturhelfer	80	So startest du wieder durch	119
		Schlaf? Was ist das?	122
		Babyblues versus Wochenbettdepression	123

Stress, lass nach!	124
Unterstützung aus der Natur	126
Wunde Brustwarzen	126
Milchstau	127
Nackenschmerzen	128
Haarausfall	130

REZEPTE	132
Must-haves für den Vorrat	134
Einkaufstipps	134
Alltags-Basics	138
Energie-Booster bei Müdigkeit	156
Snacks gegen Heißhunger	170
Essen für stressige Tage	180
Wohlfühlrezepte	202

Dank	230
Quellen	231
Sachregister	241
Rezeptregister	244
Impressum	246





Der Mami-Plan



SCHWANGERSCHAFT

Du trägst nicht nur ein neues Leben in dir – du wachst selbst über dich hinaus. Hier findest du die Kraft, das Wissen und die Liebe, die dich durch diese magische Zeit begleiten.

STILLZEIT

Deine Nähe ist jetzt das Wertvollste, was dein Baby braucht. Gemeinsam entdeckt ihr eine Welt voller Geborgenheit, Vertrauen und unendlicher Verbindung.



REZEPTE

Weil der Alltag mit Baby bunt, wild und manchmal chaotisch ist – hier bekommst du Rezeptideen, die dir Leichtigkeit schenken und euch als Familie stärken.



Vorwort

Herzlichen Glückwunsch! Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, bist du höchstwahrscheinlich schwanger. Wie aufregend! Ist das nicht ein riesiges Wunder? Egal, ob du gerade überglücklich bist, noch ungläubig auf deinen Test starrst oder etwas Angst hast – alles davon ist völlig normal. Deine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit, voller Vorfreude, Veränderungen, Fragen und Unsicherheiten. Kaum ein anderer Lebensabschnitt ist mit so vielen Ratschlägen, Meinungen und vermeintlichen »Regeln« verbunden. Zwischen gut gemeinten Tipps, widersprüchlichen Informationen und der Flut von Artikeln im Internet kann es leicht passieren, dass du gar nicht mehr weißt, was richtig ist. Auch wir haben kein Buch gefunden, das die wichtigsten Informationen rund um einen gesunden Lebensstil in Schwangerschaft und Stillzeit verständlich und wissenschaftlich fundiert vermittelt. Deshalb dachten wir uns: Dann schreiben wir es eben selbst!

Dieses Buch soll ein liebevoller und zuverlässiger Begleiter für deine Schwangerschaft und deine Stillzeit sein. Wir möchten, dass du für dich und dein Baby sorgen kannst, damit ihr diese einzigartige Zeit gesund, glücklich und voller Energie genießen könnt. Unser Ziel ist es, dir Mut zu machen, dir selbst zu vertrauen – und dich gleichzeitig mit Wissen auszustatten, das dir Sicherheit gibt. Du erfährst, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung aussehen kann, und welche Nährstoffe besonders wichtig sind. Wir zeigen dir, wie du Bewegung ganz ohne Stress in deinen Alltag einbauen kannst und für guten Schlaf sorgst. Zudem haben wir hilfreiche Tipps, die typische Schwangerschafts- und Stillbe-

schwerden lindern können. Vor allem möchten wir dir aber zeigen: Eine gesunde Schwangerschaft und Stillzeit bedeuten nicht, dass du verzichten musst, sondern bewusste Entscheidungen treffen darfst, die dir und deinem Baby guttun. Dein persönlicher *Mami-Plan* ist ein Leitfaden, der dir Orientierung gibt, ohne dich einzuengen oder zu bevormunden. Er lässt dir Raum, deinen eigenen Weg zu finden. Denn jede Schwangerschaft ist einzigartig, so wie du und dein Baby es sind. Wir freuen uns riesig, dass wir dich auf diesem Weg begleiten dürfen.

Deine Laura und Constanze

Laura Constanze

Und jetzt du ...



Dieses Buch hätte problemlos die dreifache Länge haben können – deshalb haben wir ergänzend online noch viele Studien, Zusatzinformationen und Tipps rund um die Themen in diesem Buch für dich gesammelt, die du über entsprechende QR-Codes findest. Da die Wissenschaft immer in Bewegung ist, bemühen wir uns, die Inhalte regelmäßig zu aktualisieren.

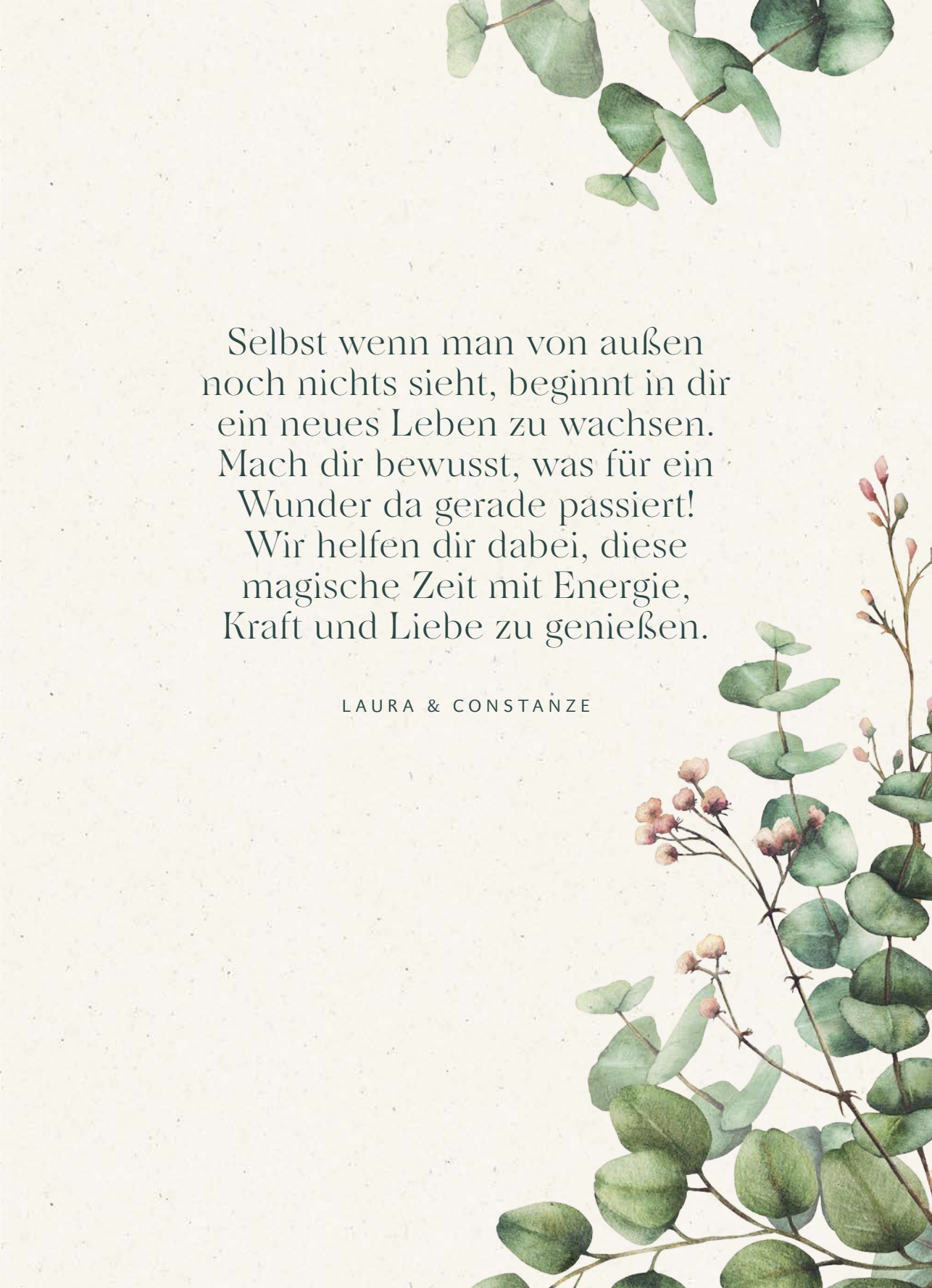


Hier findest du auch alle Dokumente gesammelt.

TEIL



Schwangerschaft

The image features a light beige, textured background. In the top right corner, there is a small branch of eucalyptus with several rounded, green leaves. On the right side, there is a larger, more detailed illustration of eucalyptus branches with green leaves and clusters of small, pinkish-red flowers. The text is centered in the middle of the page.

Selbst wenn man von außen
noch nichts sieht, beginnt in dir
ein neues Leben zu wachsen.
Mach dir bewusst, was für ein
Wunder da gerade passiert!
Wir helfen dir dabei, diese
magische Zeit mit Energie,
Kraft und Liebe zu genießen.

LAURA & CONSTANZE

Happy Food, Happy Mood

Schau an dir hinunter – egal, ob dein Bauch noch flach oder schon kugelrund ist, in deinem Körper passiert gerade so viel: Es wird für ein komplettes Baby Platz gemacht! Deine Gebärmutter wächst in der Schwangerschaft auf etwa das zehn- bis fünfzehnfache Gewicht an und sogar bis zum tausendfachen Volumen. Deine Haut dehnt sich, Plazenta und Brustdrüsen entwickeln sich, deine Hormone tanzen Tango und auch die Organe deines Babys bilden sich. Du kannst so stolz auf dich sein! In diesem ersten großen Kapitel wird sich deshalb alles um deine Ernährung drehen. Wir schauen uns an, welche Makro- und Mikronährstoffe du jetzt brauchst, wie ein Blutcheck dir helfen kann, welche Herausforderungen durch eine vegetarische oder vegane Ernährung entstehen und welche Zubereitungsarten in der Schwangerschaft besonders vorteilhaft sind.

Vielleicht hast du auch schon den Satz gehört: »In der Schwangerschaft musst du für zwei essen.« Das stimmt nicht ganz – ist aber auch nicht völlig falsch. Der zusätzliche Energiebedarf während der Schwangerschaft wird oft überschätzt.¹ Im ersten Trimester ist der Energieumsatz noch nahezu unverändert, sodass du in dieser Zeit keine (!) zusätzlichen Kalorien brauchst. Das verändert sich in der Regel erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat, also im zweiten und dritten Trimester. Fachgesellschaften empfehlen für normalgewichtige Frauen, die Energiezufuhr im zweiten

Trimester um etwa 250 Kilokalorien pro Tag und im dritten Trimester um weitere 250 Kilokalorien pro Tag zu erhöhen. 250 Kilokalorien – das sind beispielsweise eine Scheibe Vollkornbrot mit Avocado und Tomate, ein fettarmer Naturjoghurt mit frischen Beeren oder eine Handvoll Nüsse. Diese Empfehlungen gelten allerdings nur, wenn du dich in der Schwangerschaft genauso viel bewegst und genauso viel Sport machst wie zuvor. Wenn du dich weniger bewegst – was übrigens völlig normal ist –, brauchst du auch nicht so viele Kalorien.² Du hast trotzdem mehr Hunger? Das kann daran liegen, dass dein Nährstoffbedarf erhöht ist – du brauchst in der Schwangerschaft nämlich mehr Vitamine, Mineral-

Die Frage mit der Waage

Du fragst dich, wie viel du zunehmen »darfst«? Für Frauen mit einem normalen BMI liegt die empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft zwischen 10 und 16 Kilogramm. Frauen mit Übergewicht benötigen in der Regel eine geringere Gewichtszunahme von maximal 10 Kilogramm, während es für Frauen mit Untergewicht noch keine allgemeingültige Empfehlung gibt. Sowohl Über- als auch Untergewicht sind weder für dich noch für dein Kind gesund und erhöhen das Risiko von Komplikationen.³ Versuche deshalb, schon vor der Schwangerschaft ein gesundes Gewicht anzustreben. Falls du schwanger bist, versuche aber nicht, jetzt Kilos zu verlieren. Diäten sind während der Schwangerschaft tabu! Du solltest lieber ausgewogen und nährstoffreich essen und gut für dich sorgen.⁴



SMART
SCIENCE

Nicht für zwei essen, aber für zwei denken

stoffe, Aminosäuren und Fettsäuren als sonst. In der Hinsicht ist der Gedanke »für zwei« zu essen also nicht ganz falsch – zumindest solltest du für zwei denken. Achte darauf, gesund und vor allem nährstoffdicht – also Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte – zu essen, und dagegen zuckerreiche Lebensmittel und Fast Food weitestgehend zu vermeiden.⁵ Dein Körper gibt jetzt alles, um dich und dein Baby optimal zu versorgen und gleichzeitig auf die Geburt vorzubereiten. Er wird sich bedanken, wenn du durch eine ausgewogene Ernährung dafür sorgst, dass er genug Power für diese Meisterleistung hat. Ab Seite 132 in diesem Buch findest du Ideen für Rezept-Basics, Energie-Booster, gesunde Snacks, Wohlfühlessen und Meal-Prep-Gerichte für die Tage, an denen wenig Zeit und Kraft zum Kochen ist.



SMART SCIENCE

Zeitfenster der Chancen

In den ersten 1000 Tagen, von der Empfängnis bis zum Ende des zweiten Lebensjahres, werden die Grundlagen für Organentwicklung, Wachstum und langfristige Gesundheit deines Babys gelegt. Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Schlaf wirken dabei wie Stellschrauben, die den Bauplan und die Aktivität der Gene deines Kindes beeinflussen können – in der Wissenschaft spricht man von der »fetalen Programmierung«. Du hast in dieser Zeit die Möglichkeit, deinem Kind einen »Gesundheitsrucksack« zu packen, den du mit wertvollen Ressourcen füllen kannst – für einen bestmöglichen Start ins Leben.

GESUNDHEITSRUCKSACK

Epigenetik
(Einfluss der Umwelt
auf die Genetik)



Bewegung



Heilmittel
aus der Natur:
Kräuter, Tee



Schlaf



Liebe/Geborgenheit



Stress-
regulation



Mikronährstoffe:
Vitamin D, Omega-3,
Folsäure, Jod bzw.
Multi-Vitamin-Präparat



Gesunde Ernährung:
z.B. Gemüse, Beeren,
Bananen, Nüsse und
eiweißreiche Lebensmittel
wie z.B. Eier, Joghurt,
Hülsenfrüchte



Mikronährstoffe: Essentials für dich und dein Baby

Eine Schwangerschaft ist für deinen Körper eine der intensivsten Herausforderungen überhaupt. Wahrscheinlich brauchst du mehr Pausen und an manchen Tagen spürst du statt Schwangerschafts-High nur unendliche Müdigkeit. Das geht »fast« allen werdenden Mamas so. Dein Organismus arbeitet gerade auf Hochtouren: neue Zellen entstehen im Sekundentakt, Organe entwickeln sich, das Nervensystem formt sich und dein Baby wächst von einer winzigen Zelle zu einem kleinen Menschen heran. Damit dieser Prozess reibungslos ablaufen kann, braucht dein Körper viel mehr Mikronährstoffe als sonst. Wir stellen dir die zehn wichtigsten Helfer für deine Schwangerschaft vor – damit du fit genug bist, um die Magie dieser besonderen Zeit zu genießen.

FOLSÄURE

Folsäure ist ein B-Vitamin, das der Körper unter anderem für Zellwachstum und -teilung braucht. Natürliches Folat steckt vor allem in grünem

The logo consists of a circular graphic with a pinkish-red, watercolor-like texture. Inside the circle, the words "SMART" and "SCIENCE" are stacked vertically in a white, serif, all-caps font.

SMART
SCIENCE

Folsäure ist nicht gleich Folsäure

Etwa die Hälfte der Menschen kann durch einen Gendefekt die normale synthetische Folsäure nicht gut in die aktive Form umwandeln.²⁰ Deshalb ist es sinnvoll, direkt die aktive Form zu nehmen: 5-Methyltetrahydrofolat (5-MTHF) beziehungsweise Folat. Diese Form kann dein Körper sofort nutzen!

Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Eiern und Leber. Aber: Das Vitamin ist empfindlich gegenüber Hitze, Licht, Luft und Wasser. Deshalb solltest du unbedingt supplementieren – am besten schon, wenn du deine Schwangerschaft planst, denn das Neuralrohr des Babys, also eine frühe Entwicklungsstufe des zentralen Nervensystems, schließt sich zwischen Tag 21 und 28 der Schwangerschaft – oft bevor eine Schwangerschaft erkannt wird. Eine tägliche Supplementation drei bis sechs Monate vor der Schwangerschaft kann das Risiko für Neuralrohrdefekte um 60 bis nahezu 100 Prozent senken und auch das Risiko für Herzfehler deutlich reduzieren.²¹ Da der Folsäurebedarf im Laufe der Schwangerschaft erhöht bleibt, solltest du die Einnahme auch nach der »heißen Phase« fortsetzen.²²

FOLSÄUREDOSIERUNG FÜR (WERDENDE) MAMAS



OMEGA-3-FETTSÄUREN

Bei den Makronährstoffen haben wir die Omega-3-Fettsäuren bereits erwähnt – nun gehen wir genauer auf die kleinen Kraftpakete ein. Sie gehören zu den mehrfach ungesättigten Fetten, die du über die Nahrung aufnehmen musst, weil dein Körper sie nicht selbst herstellen kann – das klappt allerdings bei den wenigsten. Drei Viertel der Menschen in Deutschland haben einen Mangel!²³ Die beiden wichtigsten Formen der Omega-3-Fettsäuren – DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentensäure) – haben viele gesundheitliche Vorteile, sie wirken entzündungshemmend und sind Bausteine für Zellmembranen, Gehirn, Nerven und die Netzhaut deines Kindes. Studien zeigen, dass eine gute Versorgung mit Omega-3 das Risiko für Allergien, Neurodermitis und Asthma beim Kind senken und die Aufmerksamkeit, Feinmotorik sowie Kommunikationsfähigkeit fördern kann.²⁴ Auch für dich als Mutter sind die Vorteile groß: Omega-3 senkt das Risiko für Frühgeburten, Präeklampsie und Schwangerschaftsdiabetes. Fettreiche Fische und Algen sind gute marine Omega-3-Quellen (DHA und EPA), und pflanzliche Quellen wie Leinöl, Walnüsse oder Chiasamen liefern zwar ebenfalls Omega-3, jedoch in ALA-Form (Alpha-Linolsäure), die der Körper nur begrenzt in DHA umwandeln kann. Thunfisch aus der Dose ist übrigens nicht zu empfehlen, da er meist schwermetallbelastet ist und in Öl eingelegt wird, das reich an Omega-6 ist, wodurch der gesundheitliche Effekt verringert wird. Um den Omega-3-Spiegel im optimalen Bereich zu erreichen, sind nach neuesten Studien rund **zwei Gramm Omega-3 pro Tag** (EPA und DHA zusammen) nötig – wir empfehlen ein hochwertiges Algenöl-Präparat.

»Omega-3 kann den Hormonhaushalt positiv beeinflussen, wodurch das Risiko für eine Wochenbettdepression reduziert wird.²⁵ Ich bin sogar der Meinung, dass es fast keine Wochenbettdepressionen gäbe, wenn alle Frauen mit ausreichend Omega-3 versorgt wären.« – Constanze

Checkliste

So erkennst du ein
gutes Omega-3-Präparat

- **Quelle:** Fischöl aus nachhaltigem Fang (Friend of the Sea, IFOS- oder MSC-Zertifizierung) oder Algenöl
- **Dosierung:** Achte auf reine Gehalte von EPA und DHA, nicht nur die Gesamtölmenge, sowie klare Angaben pro Kapsel/Tagesdosis. Schwangere & Stillende: Fokus auf DHA (mind. 300 mg/Tag, besser > 600 mg).
- **Form der Fettsäuren:** Triglycerid (TG) oder re-esterifizierte TG (rTG) — das garantiert die beste Bioverfügbarkeit!
- **Reinheit:** Schwermetall-, PCB-, Dioxin-geprüft (IFOS-Zertifizierung oder Analysenzertifikat)
- **Antioxidationsschutz:** Zusatz von Vitamin E (Tocopherole) oder Rosmarinextrakt
- **Selbsttest:** Kapseln aufbeißen, Öl testen – Es sollte frisch und nicht ranzig oder eklig nach Fisch schmecken.
- **Werte:** auf TOTOX-Wert (Gesamtoxidation) achten, optimal: < 12
- **Transparenz:** Seriöse Hersteller veröffentlichen Laboranalysen mit vollständiger Deklaration von Gehalten, Rohstoffquelle, Prüfwerten.




Wieso offizielle Empfehlungen nicht ausreichen!

TEIL



Stillzeit



Dein Baby ist da – die
größte Liebe deines Lebens.
Unglaublich, du hast einen
Menschen zur Welt gebracht!
Gib dir Zeit, in diesem neuen
Lebensabschnitt anzukommen.
Lernt euch in Ruhe kennen.
Wir helfen dir dabei, Energie
zu tanken und zu genießen.

LAURA & CONSTANZE

An Mamas Brust ist alles gut

Stillen ist ein kleines Wunder für sich. Durch die Muttermilch bekommt dein Baby alle wichtigen Nährstoffe, genug Flüssigkeit und ausreichend Energie, um gesund zu wachsen – unglaublich!⁹³ Zudem stärkt das Stillen durch den Körperkontakt eure Bindung. Dennoch sind die ersten Wochen der Stillzeit oft holprig, schlafraubend, schmerzhaft und kräftezehrend. Das kann dich körperlich und seelisch an deine Grenzen bringen. Umso wichtiger ist es, jetzt gut auf dich zu achten.

Eines vorab: Sollte es aus irgendwelchen Gründen mit dem Stillen nicht direkt funktionieren, gibt es viele unterstützende Maßnahmen wie Stillberatungen, milchfördernde Lebensmittel und generell eine nährstoffreiche Ernährung. Wenn es trotzdem nicht klappt, ist das kein Grund, an dir zu zweifeln. Viele Babys entwickeln sich auch mit Pre-Nahrung blendend und du bist mit der Flasche keine schlechtere Mutter. Dein Wohlbefinden ist das Wichtigste! Dennoch möchten die meisten Mütter stillen – und Muttermilch ist und bleibt die beste Nahrung für dein Kind. Die Milch, die in den ersten Tagen nach der Geburt produziert wird, heißt Kolostrum und wird auch als »flüssiges Gold« bezeichnet, weil sie besonders nährstoffreich ist. Im Verlauf verändert sich die Muttermilch und passt sich stets an die individuellen Bedürfnisse deines Babys an – ziemlich clever.

Vorteile des Stillens

Neben den bereits erwähnten Nährstoffen liefert Muttermilch Antikörper, Immunzellen und andere Stoffe, die das Immunsystem deines Babys stärken und das Mikrobiom im Darm positiv beeinflussen. Stillen kann das Risiko für Krankheiten senken – von Infektionen über Allergien und Asthma bis hin zu Adipositas, Diabetes Typ 2 und sogar dem plötzlichen Kindstod (SIDS). Praktisch ist Stillen ebenfalls: Du musst nichts abwägen, aufwärmen oder vorbereiten – Brust raus, Baby andocken, fertig. Die Milch hat immer die richtige Temperatur. Und du sparst Geld, weil du keine Säuglingsnahrung und entsprechendes Zubehör kaufen musst. Stillen unterstützt auch die Rückbildung der Gebärmutter und hilft dabei, wieder leichter das eigene Wohlfühlgewicht zu finden. Zudem senkt es die Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu erkranken – zwölf Monate Stillen reduzieren das Risiko um etwa vier Prozent.⁹⁴ Und dann ist da natürlich noch die innige Nähe zu deinem Baby. Haut an Haut, Blickkontakt, kleine Händchen, die dich festhalten – all das stärkt die Beziehung und schafft Momente, die euch für immer verbinden werden. Übrigens: Die WHO empfiehlt, in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen. Auch bei der Beikosteführung wird ein Weiterstillen empfohlen – gern bis zu zwei Jahren und darüber hinaus. Ja, auch dreijährige Kinder kann man noch stillen! Selbst wenn manche Menschen schräg gucken, lass dich nicht davon abbringen. Solange es für euch passt, ist das Stillen nur von Vorteil. Laut Studien kann längeres Stillen das Risiko für Infektionen, Übergewicht und Typ-2-Diabetes senken und sich positiv auf die kognitive Entwicklung sowie die Mutter-Kind-Bindung auswirken.⁹⁵ Stillen ist aus medizinischer Sicht also eine absolute Win-win-Situation.



Superfood Muttermilch: Was genau steckt drin?

Healthy Mum, Happy Baby

Nun ist die Schwangerschaft zwar vorbei, doch das Stillen und die Rückbildung sind riesige Aufgaben für deinen Körper, sodass dein Bedarf an Mikro- und Makronährstoffen teilweise sogar höher ist als in deiner Schwangerschaft. Auch wenn das Baby nicht mehr in deinem Bauch lebt, versorgst du es trotzdem weiterhin mit allem, was es braucht. Daher Sorge auch gut für dich, denn nur wenn es dir gut geht, geht es auch deinem Baby gut.

Bei manchen Frauen kann man fast schon dabei zusehen, wie in den ersten Wochen die Kilos purzeln – tatsächlich erhöht sich der Energiebedarf in der Stillzeit noch einmal im Vergleich zur Schwangerschaft, sodass einige Frauen schnell an Gewicht verlieren. So benötigst du bei vollem Stillen etwa 635 Kilokalorien mehr pro Tag. Ab dem vierten Lebensmonat sind es dann etwa 525 Kilokalorien mehr und bei partiellem Stillen reduziert er sich auf etwa 285 Kilokalorien zusätzlich pro Tag. Wenn du bewusst weniger isst, um schnell an Gewicht zu verlieren, birgt das allerdings die Gefahr, auch Nährstoffe einzubüßen. Lege also den Fokus keinesfalls auf die Gewichtsabnahme, sondern auf eine gesunde Ernährung.

4 Basics

So versorgst du dich
und dein Baby optimal
in der Stillzeit

1

Getränke: viel trinken – mindestens 2,5 Liter Wasser und ungesüßten Tee. Zuckerhaltige Getränke bestenfalls streichen. Alkohol ist tabu. Kaffee: maximal zwei bis drei Tassen pro Tag (entspricht ca. 300 Milligramm Koffein)⁹⁶

2

Ballaststoffe: Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Knollen und Wurzeln, Nüsse und Samen, unverarbeitetes Obst, Vollkorn- und Pseudogetreide – täglich reichlich davon, vor allem Gemüse!

3

Eiweiß: Geflügel, Rind aus Weidehaltung, Fisch, Eier, Skyr, Quark, Hüttenkäse, Hartkäse in Maßen, Tofu, Tempeh, Hülsenfrüchte, hochwertiges veganes oder Whey-Proteinpulver – täglich 1,2 bis 1,6 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

4

Fette: pflanzliche, kaltgepresste Öle wie Olivenöl, Leinöl und Rapsöl, Nüsse und Samen, Avocado – täglich in moderaten Mengen. Fettreicher Fisch in Maßen, zweimal pro Woche.

Schmeckt's, Baby?

Wird die Muttermilch schärfer, wenn du Curry isst? Schmeckt sie besonders süß, wenn du zum Kuchenessen eingeladen warst? Viele Mamas fragen sich, ob sich die Muttermilch wirklich geschmacklich verändert. Klare Antwort: Ja! Studien belegen, dass tatsächlich Aromen in die Muttermilch übergehen und dort von deinem Baby wahrgenommen werden können. Bereits wenige Stunden nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel, zum Beispiel Knoblauch, Vanille, Anis oder Möhren, lassen sich deren Aromastoffe in der Muttermilch nachweisen.⁹⁷ Stillkinder zeigen deshalb Präferenzen für Aromen, die sie über die Muttermilch kennengelernt haben. Wenn du also häufig Möhren isst, wird dein Kind höchstwahrscheinlich auch gern Möhrenbrei essen. Muttermilch ist eine Art »sensorische Brücke« zur Familienkost – das Baby lernt auf diesem Weg Aromen kennen. Das bedeutet: Wenn du viel naschst, wird dein Kind später vermutlich stärker nach Süßigkeiten verlangen. Wenn du vielfältig isst, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass auch dein Kind eher neue Lebensmittel akzeptiert und sich abwechslungsreich ernährt.

Übrigens: »Das Baby isst mit« gilt nicht nur für Aromen, sondern auch für Nährstoffe. Studien zeigen, dass die Qualität der Ernährung der Mutter die Konzentration bestimmter Nährstoffe in der Muttermilch beeinflusst. Vitamin A und D sowie Jod beispielsweise können je nach mütterlicher Ernährung variieren.⁹⁸



MAMI DIARY

In meiner Stillzeit hat Schnittlauch für Probleme gesorgt. Ich kam darauf, als ich unbewusst einen »Schnittlauch-Tag« eingelegt hatte. Morgens gab es Rührei mit Schnittlauch, mittags einen Salat mit sämtlichen Kräutern aus dem Garten (natürlich auch Schnittlauch) und abends einen wahnsinnig leckeren Blumenkohl-Auflauf – mit einer guten Portion Schnittlauch gewürzt. Das war alles sehr lecker – bei dem Gedanken läuft mir wieder das Wasser im Mund zusammen –, aber mir fiel direkt auf, dass mein Baby den ganzen Tag und auch den nächsten Vormittag auffallend quengelig war. Sie quälte sich mit Blähungen. Das kannte ich nicht von ihr, da sie bisher eigentlich keine Koliken gehabt hat. Am nächsten Tag sprach ich mit meiner Hebamme über die Probleme meiner Tochter, die auch für mich sehr belastend waren; ich hatte kaum geschlafen und war fix und fertig. Meine Hebamme ging dann meinen Speiseplan mit mir durch und entlarvte den Schnittlauch als Übeltäter. Ich habe von da an Schnittlauch und verwandte Lebensmittel wie Knoblauch, Zwiebel und Kohl weggelassen. Und tatsächlich: Wir hatten nie wieder so schlimme Tage; die Blähungen waren verschwunden. Nach den ersten drei Monaten habe ich dann die Lebensmittel Stück für Stück wieder eingeführt. Erst in kleinen Portionen, dann wieder mehr. Das hat gut geklappt, denn so konnte sich auch das kleine System meines Babys daran gewöhnen.

Deine Constanze

Stilltee und Stillsnacks – brauche ich das?

In der Babyabteilung gibt es zahlreiche Produkte für stillende Frauen: Smoothies, Cracker, Tees, Säfte, Kekse, Energy Balls und Stillriegel. Kurz gesagt: Wenn du dich ausgewogen und nährstoffreich ernährst, brauchst du nichts davon. Gerade von Still-Smoothies raten wir ab – diese enthalten viel zu viel Zucker und kaum noch gute Inhaltsstoffe. Iss lieber frisches Obst, dieses liefert dir mehr Nährstoffe. Auch wenn die Hersteller mit Zusätzen wie Folsäure, Jod oder Vitaminen locken – wenn du supplementieren möchtest, nimm hochwertige Nahrungsergänzungsmittel ein, statt süße Säfte zu trinken. Zuckerfrei und empfehlenswert hingegen ist Stilltee. Dieser besteht in der Regel aus Fenchel, Anis, Kümmel, Bockshornklee, Lavendel und Zitronenmelisse. Fenchel und Bockshornklee wurden in Studien mit einer leichten Steigerung der Milchmenge in Verbindung gebracht.⁹⁹ Kräuter wie Zitronenmelisse oder Lavendel wirken beruhigend – das kann den Milchspendereflex fördern und ist somit auch indirekt nützlich. Wenn du Stilltee magst, kannst du so auch deinen Flüssigkeitsbedarf angenehm decken. Generell gilt: Stilltee ist eine Option, aber kein Muss.

Energy Balls und Stillriegel sind Süßigkeiten, die oft auf Basis von Datteln hergestellt werden. Das ist als Snack zwischendurch okay, wenn du bewusst genießen möchtest. Auch hier gilt aber: in Maßen, nicht in Massen. Genauso bei Keksen oder Crackern, die oft mit Vollkornmehlen, Saaten und alternativen Süßungsmitteln produziert werden. Sie sind eine bessere Wahl als herkömmliche Kekse, aber immer noch eine Süßigkeit. Schau immer in die Nährwerte: Oft versteckt sich in gesund aussehenden Snacks erschreckend viel Zucker!

Lieber nicht: Diese Lebensmittel solltest du in der Stillzeit meiden

Koffein:

Koffein geht in geringen Mengen in die Muttermilch über. Moderate Mengen von bis zu etwa 200–300 mg pro Tag gelten für gesunde, termingeborene Säuglinge als unbedenklich. Höhere Mengen können bei empfindlichen Babys zu Unruhe oder Schlafstörungen führen.¹⁰⁰

Quecksilberreiche Fische:

Quecksilber kann über Muttermilch aufgenommen werden und die Gehirnentwicklung stören. Große Fische wie Hai, Schwertfisch, Thunfisch meiden. Besser: Wildlachs, Sardine, Hering, Makrele, Forelle.

Genussmittel:

Süßigkeiten, gezuckerte Lebensmittel, verarbeitete Snacks, Fertigprodukte, stark verarbeitete tierische Produkte wie Wurstwaren: so wenig wie möglich, gern auch mal ganz weglassen. Tipp: Süße, nährstoffreiche Snacks selbst herstellen!

Alkohol:

Geht sofort in die Muttermilch über, schadet deinem Baby – bitte vollständig verzichten.



TEIL



Rezepte



Weil der Alltag mit Baby bunt,
wild und oft chaotisch ist,
bekommst du hier Ideen, die
dir Leichtigkeit schenken und
euch als Familie stärken.

CONSTANZE & LAURA



Einkaufsliste

Diese Lebensmittel am besten immer frisch einkaufen oder auf Vorrat haben

- eine bunte Vielfalt an Gemüse und Obst
- Tiefkühlware wie Beeren, Brokkoli, Blumenkohl, Spinat, Erbsen oder verschiedene Gemüse-Mixe (ohne Zusatzstoffe in Form von Soßen und Gewürzen!)
Pluspunkt: Tiefkühlgemüse wird direkt nach der Ernte schockgefrostet und enthält oft sogar mehr Vitamine als frisches Gemüse, das lange transportiert oder gelagert wurde. Ideal, um immer etwas Gesundes griffbereit zu haben!
- Eier, Fleisch, Fisch und pflanzliche Alternativen: z. B.: Rind, Hähnchenbrust- oder Putenbrustfilet; Wildlachs, Makrele, Hering, Sardinen; Sojaprodukte wie zum Beispiel Sojagranulat, Tofu oder Tempeh; Erbsenprotein-Schnitzel)
- Getreide- und Pseudogetreideprodukte wie Haferflocken, Vollkornmehl, Reis, Mais, Hirse/-flocken, Quinoa, Buchweizen/-flocken, Dinkelgrieß
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Lupinen, Kichererbsen, Bohnen
- Nüsse, Samen, Kerne, Datteln
- Weinstein-Backpulver, Backkakaopulver
- Kokosöl, Olivenöl, Apfelessig, Balsamico-Essig
- passierte Tomaten, Apfelmark, Tomatenmark, Kokosmilch, (pflanzliche) Sahne, Pflanzendrink, Senf

Alltags-Basics

Diese Rezepte liefern dir wertvolle
Nähr- und Ballaststoffe – ganz
ohne versteckte Zucker und
Zusätze. Sie sind wahre Allrounder
und peppen jede Mahlzeit, ob süß
oder herzhaft, auf.



Ballaststoffreich und proteinreich durch Quark
und Samen – perfekt für einen gesunden Start
in den Tag mit der Familie!

Frühstücks-Quark-Brötchen

Zubereitung: ca. 10 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Nährwerte pro Portion (Brötchen):

347 kcal | 22 g EW | 13 g F |

30 g KH | 3 g BST

FÜR 4 BRÖTCHEN

200 g Haferflocken

15 g Sesam

15 g Sonnenblumenkerne

15 g Chiasamen

15 g Leinsamen

250 g Magerquark

2 Eier

½ Päckchen Backpulver

Salz

Außerdem

Samen oder Kerne als

Topping

1. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Alle Zutaten mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mit der Küchenmaschine verkneten. Aus dem Teig mit feuchten Händen vier große oder nach Belieben acht kleine Brötchen formen.

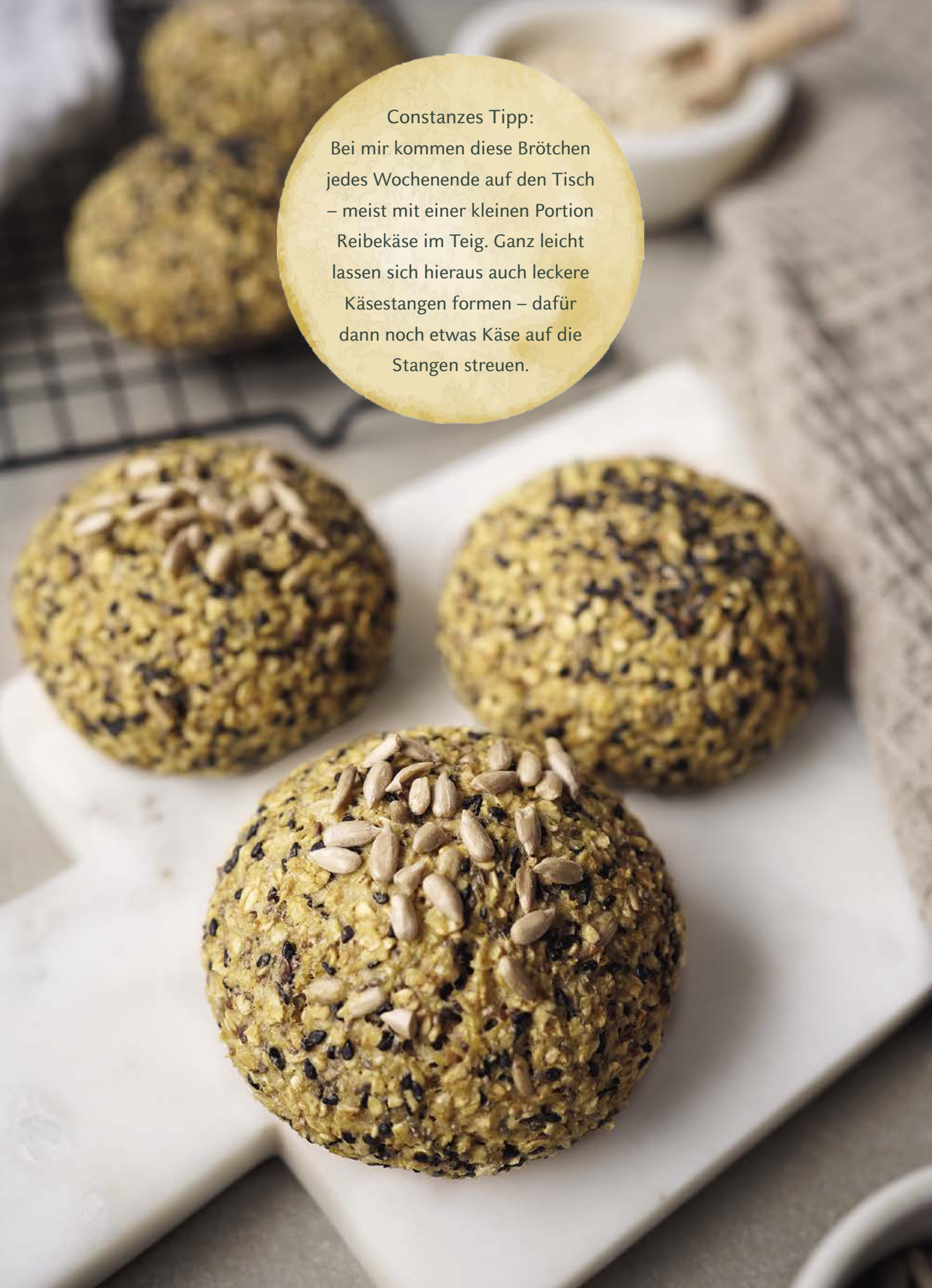
2. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Oberseite der Brötchen mit etwas Wasser bestreichen und mit Samen und Kernen bestreuen.

3. Im heißen Ofen ca. 25 Min. backen – je nach gewünschtem Bräunungsgrad. Die Brötchen entweder noch warm genießen oder vollständig auskühlen lassen, einfrieren und bei Bedarf frisch aufbacken.



Constances Tipp:

Bei mir kommen diese Brötchen jedes Wochenende auf den Tisch – meist mit einer kleinen Portion Reibekäse im Teig. Ganz leicht lassen sich hieraus auch leckere Käsestangen formen – dafür dann noch etwas Käse auf die Stangen streuen.



Energie-Booster bei Müdigkeit

Gerade in der Schwangerschaft
können Müdigkeit und
Erschöpfung häufiger auftreten.
Diese Rezepte spenden lang
anhaltende Energie, ohne dass du
in ein Zuckerloch fällst.



Buchweizen- Schoko- Porridge mit Erdbeeren



FÜR 2 PORTIONEN

120 g Buchweizenschrot
600 ml ungesüßter Pflanzendrink
deiner Wahl

50 g Schoko-Proteinpulver
(siehe Seite 135)

2 EL Backkakao
Salz

Ahornsirup (nach Belieben)

Außerdem

2 Handvoll Erdbeeren

2 EL Haselnussmus


1. Den Buchweizenschrot zusammen mit dem Pflanzendrink in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und bei niedriger Hitze 10–15 Min. köcheln lassen, bis er weich ist.

2. Das Proteinpulver mit Kakao und 1 Prise Salz einrühren und nach Belieben mit wenig Ahornsirup süßen. Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren.

3. Das Porridge in zwei Schüsseln geben und mit Erdbeeren toppen. Oder optional in zwei Gläser füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen kalt genießen oder kurz erwärmen – die Erdbeeren nicht vergessen!



Zubereitung: ca. 15 Min.
Nährwerte pro Portion: 514 kcal | 32 g EW |
17 g F | 55 g KH | 11 g BST



Die grüne Soße lässt sich super auf Vorrat zubereiten: einfach in ein Schraubglas füllen und bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Du kannst die Soße auch als Brotaufstrich oder Dip verwenden.

Brokkoli und Spinat sind echte Nährstoffbomben. Reich an Vitamin C, Magnesium, Eisen und Antioxidantien für dein Immunsystem.

Linsenpasta mit Brokkoli-Spinat-Soße

Zubereitung: ca. 25 Min.
Nährwerte pro Portion:
641 kcal | 35 g EW | 23 g F |
59 g KH | 8 g BST

FÜR 2 PORTIONEN

250 g Brokkoli
100 g Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Babyspinat
1 EL Olivenöl
30 g Cashewkerne
1 EL Hefeflocken
100 ml Pflanzensahne
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
140 g Linsenpasta
Außerdem
1 kleine Handvoll Kräuter
(nach Belieben)
Chiliflocken und schwarzer
Sesam (nach Belieben)

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Zucchini grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Den Babyspinat waschen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in eine Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Min. glasig dünsten. Brokkoli und Zucchini dazugeben und ca. 5 Min. anbraten, bis sie leicht bräunen.
3. Alles zusammen mit Babyspinat, Cashewkernen, Hefeflocken, Pflanzensahne sowie Zitronensaft in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer cremigen Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Linsenpasta nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen. Währenddessen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
5. Die Nudeln mit der grünen Soße vermengen. Mit Kräutern, Chiliflocken und Sesam bestreut servieren.



Essen für stressige Tage

Keine Zeit zum Kochen?
Diese Rezepte sind schnell
zubereitet oder der Ofen
übernimmt den Rest. Dank
wertvoller Nährstoffe helfen sie
dir, auch an hektischen Tagen
ausgewogen zu essen.



Dieser Salat kann auch lauwarm zubereitet werden. Dafür das Gemüse kurz in einer Pfanne bissfest anbraten.

Glasnudelsalat mit Erdnusssoße

Zubereitung: ca. 20 Min.

Nährwerte pro Portion:
864 kcal | 39 g EW | 37 g F |
85 g KH | 19 g BST

FÜR 2 PORTIONEN

150 g TK-Edamame

2 Möhren

1 rote Spitzpaprika

2 Frühlingszwiebeln

4 Stängel frisches
Koriandergrün
(alternativ Petersilie)

150 g Glasnudeln
(Trockengewicht)

200 g Tempeh
(alternativ Tofu)

1 EL Sesamöl

1 EL schwarzer Sesam

Für die Soße

3 EL Erdnussmus

1 EL glutenfreie Sojasoße

1 TL Sesamöl

1 TL Ahornsirup

½ TL frisch geriebener

Ingwer

Saft von ½ Limette

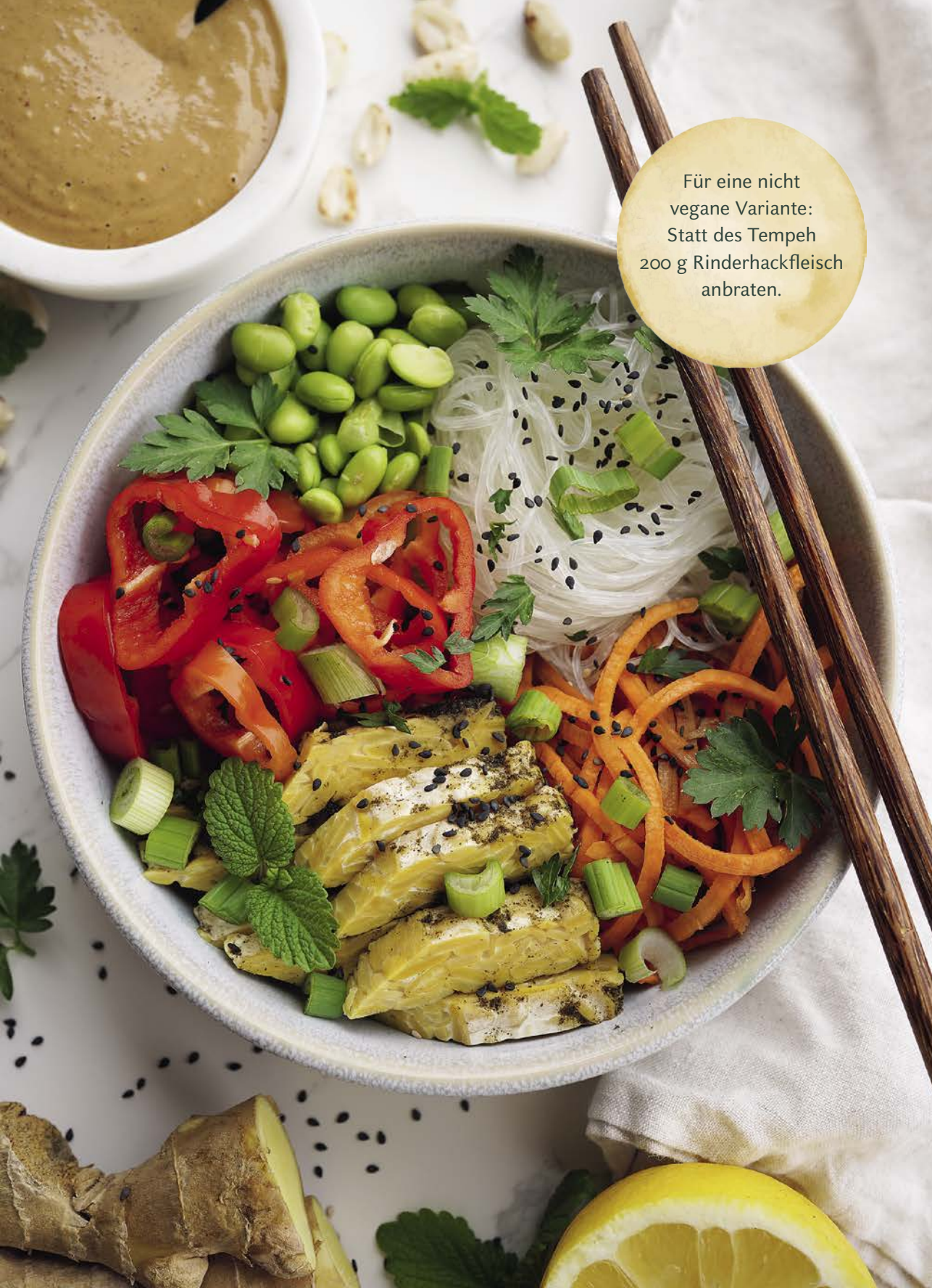
1. Die Edamame nach Packungsanleitung auftauen. Die Möhren putzen und schälen, dann mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in Ringe schneiden, dabei die weißen Trennwände und Samen entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, anschließend abgießen.

2. Den Tempeh trocken tupfen und würfeln oder in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh darin ca. 5 Min. goldbraun und knusprig anbraten.

3. Edamame, Möhren, Paprika, Frühlingszwiebeln, Glasnudeln und Tempeh in eine große Schüssel geben. Koriandergrün und Sesam darüberstreuen.

4. Für die Soße alle Zutaten cremig verrühren. Nach Bedarf 2–3 EL Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Erdnusssoße über den Salat geben und alles vorsichtig vermengen.



A top-down view of a light-colored ceramic bowl filled with a colorful stir-fry. The dish features thin, white rice noodles, sliced red bell peppers, green edamame beans, shredded carrots, and pieces of yellow-fried tofu. The ingredients are garnished with fresh green herbs like parsley and mint, and sliced green onions. Black sesame seeds are scattered throughout. A pair of dark wooden chopsticks rests on the right side of the bowl. In the top left corner, a small white bowl contains a thick, brownish dipping sauce. The background is a light, textured surface with scattered ingredients like peanuts and ginger. A semi-transparent yellow circle in the upper right contains text.

Für eine nicht vegane Variante:
Statt des Tempheh
200 g Rinderhackfleisch
anbraten.

Wohlfühl- rezepte

Zusammen genießen macht
doppelt glücklich. Diese
nährstoffreichen und leckeren
Rezepte sind perfekt, um sie
mit deinem Partner oder deiner
Familie zu teilen.



Dieser Auflauf liefert wertvolles Protein und komplexe Kohlenhydrate. Für die Extraportion Protein kannst du auch Linsennudeln nehmen.

Hähnchen-Nudelauf mit getrockneten Tomaten

Zubereitung: ca. 25 Min.
Backen: ca. 20 Min.
Nährwerte pro Portion:
761 kcal | 56 g EW | 27 g F |
72 g KH | 12 g BST

FÜR 2 PORTIONEN

180 g Vollkornnudeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Hähnchenbrustfilet
200 g Kirschtomaten
1 Zucchini
1 EL Olivenöl
1 EL italienische Kräuter
1 TL Gemüsebrühpulver
2 TL edelsüßes
Paprikapulver
Salz, Pfeffer
4–5 getrocknete Tomaten
150 g Kräuterfrischkäse
35 g geriebener Parmesan
Außerdem
Öl für die Form
ein paar Basilikumblättchen

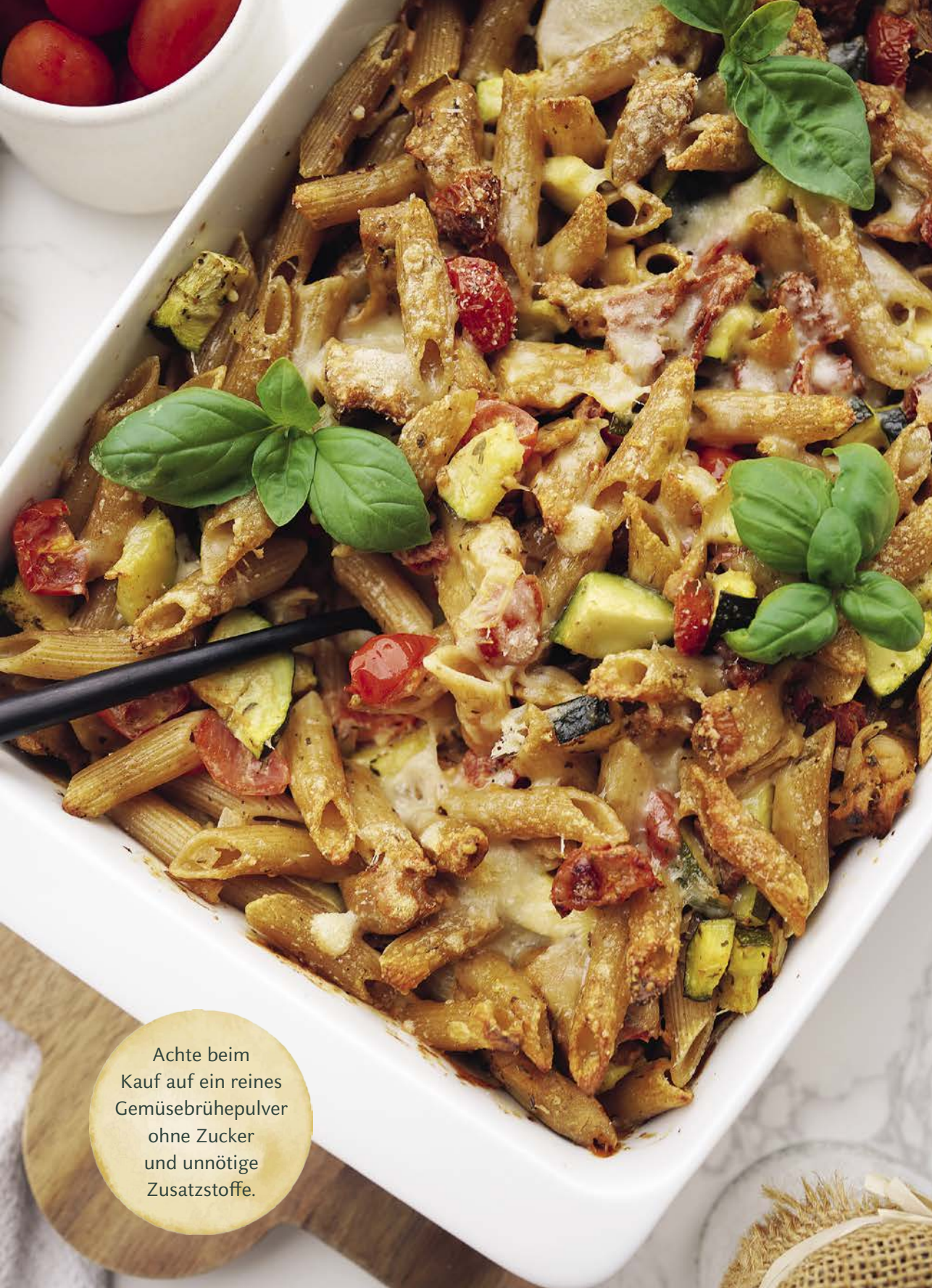
1. Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform (30 cm × 20 cm) einfetten. Die Vollkornnudeln ca. 3 Min. kürzer als nach Packungsanleitung kochen und abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen.

2. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten und Zucchini putzen, waschen, Tomaten halbieren und Zucchini klein würfeln.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Hähnchenstücke dazugeben und rundherum anbraten. Das Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit italienischen Kräutern, Gemüsebrühpulver, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und unterrühren.

4. Den Frischkäse mit dem Nudelwasser verrühren, salzen und pfeffern. Nudeln, Hähnchen, Gemüse und Soße in die Auflaufform geben, gut vermengen, mit Käse bestreuen und im heißen Ofen ca. 15–20 Min. überbacken. Herausnehmen und mit Basilikumblättchen garnieren.





Achte beim Kauf auf ein reines Gemüsebrühepulver ohne Zucker und unnötige Zusatzstoffe.



**LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,**

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



**DIE BÜCHERMENSCHEN
HINTER DIESEM PROJEKT**

Verlagsleitung: Eva Dotterweich
Projektleitung: Franziska Mohrfeldt
Redaktionelle Mitarbeit: Anna Maas
Lektorat: Marline Mavie Ernzer
Cover & Layout: Simone Ruths,
www.rosavisions.de
Satz: Lydia Geißler
Herstellung: Petra Roth
Reproduktion: Longo AG, Bozen
Druck & Bindung: dimograf

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2026,
ISBN: 978-3-7589-0199-7

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserinnen dar. Sie wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



**WERDE TEIL DER
GU-COMMUNITY!**

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei!



www.gu.de/gu-community

BILDNACHWEIS

Cover: Freepik
Rezeptshooting: GU/Laura Altmann/
[@fit_laura](https://www.instagram.com/fit_laura)
Illustrationen: GU/Franziska Misselwitz,
Freepik: S. 3, 4, 5, 6, 7, 9, 37;
Leon Meyer/PIXELMOVE: S. 9;
Privat: S. 8
Bildredaktion: Simone Hoffmann,
Petra Ender