



Portrait einer Kuh von Farangis G. Yegane

Schwangerschaft und Veganein

Diese Info bietet nur eine weitläufige Orientierungshilfe. Detaillierte Fragen zur veganen Schwangerschaft werden hier nicht im Einzelnen besprochen.

Gesunde Ernährung für Mutter und Kind während der Schwangerschaft

Die Richtwerte für die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr liegen für die Schwangerschaftsmonate höher. Gleichzeitig erhöht sich als physiologische Reaktion auf die Schwangerschaft aber auch die Absorptionsrate vieler der benötigten Nährstoffe.

Die Mehrzahl schwangerer Frauen, einschließlich veganer Frauen, können den gesteigerten Bedarf während der Schwangerschaft mit einer abwechslungsreichen Ernährungsweise und einer teilweisen Supplementierung abdecken – dabei sollte frau ruhig ihrem Appetit folgen. Eine zu geringe oder zu hohe Nahrungsmittelaufnahme sollte aber vermieden werden. Im Rahmen der empfohlenen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft liegt ...

Während der Körper in der Schwangerschaft mehr Vitamine und Mineralien braucht, steigert sich der Energiebedarf (d.h. die Menge der Kalorien, die der Körper benötigt) aber nur in einem geringen Maße.

Allgemeine Richtlinien und Empfehlungen gehen von einer leichten Gewichtszunahme von etwa ein bis zwei Kilogramm während der ersten drei Monate aus, und eine Gewichtszunahme von einem halben Kilo pro Woche während des zweiten und des dritten Trimesters gilt als normal.

Im ersten und im zweiten Trimester muss, wenn überhaupt, die Kalorienzufuhr höchstens minimal gesteigert werden. Aber um die empfohlene Gewichtszunahme während des dritten Trimesters zu erlangen, müssen täglich zusätzliche 200 Kalorien verzehrt werden; was eigentlich einfach zu bewerkstelligen ist, doch sollte dies mit Überlegung geschehen.

So solltest Du beispielsweise mehr Obst und Gemüse, Vollkornbrot und Hummus (Kichererbsenpüree mit Sesampaste) essen, statt Cola und Schokoriegel. Cola und Schokolade liefern zwar Kalorien, jedoch nicht die nötigen Nährstoffe, die Du für Deine und die Gesundheit Deines sich in der Entwicklung befindenden Babys brauchst.

Drei feste Mahlzeiten sollten täglich eingehalten werden, angefangen beim Frühstück. Auch wenn einem das eher unangenehm ist, wenn man unter morgentlicher Übelkeit leidet, so ist gerade das Frühstück aber auch deshalb wichtig, weil vorher über einen längeren Zeitraum nichts gegessen wurde. Wichtig ist es zu gewährleisten, dass der sich in der Entwicklung befindende Fötus zu jeder Zeit mit den nötigen Nährstoffen versorgt ist. Stundenlanges Fasten bekommt dem Baby nicht.

Probleme mit der Gewichtszunahme

Nimmt man zu langsam oder gar nicht zu, dann heißt das, es muss mehr gegessen werden. Häufigere Mahlzeiten sind in diesem Fall empfehlenswert. Die Arten von Lebensmitteln, die man dann essen sollte, müssen mehr Kalorien und weniger Ballaststoffe enthalten.

Nimmt man zu viel zu, sollten süße oder fetthaltige Speisen durch frisches Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide (Vollkornbrot und Vollkornpasta) ersetzt werden. Wenn die Ernährungsweise aber bereits gesund und ausgewogen ist, dann sollte man einer übermäßigen Gewichtszunahme durch mehr Bewegung (Laufen, Schwimmen, usw.) entgegenwirken.

Wenn Dir während der ersten Zeit in der Schwangerschaft häufig übel ist, kann das den Appetit mitunter stark vermindern, und die erwünschte Gewichtszunahme dadurch verlangsamt sein. Das sollte Dir aber keine allzu großen Sorgen bereiten, denn die Zunahme des Appetits in der späteren Schwangerschaftsphase wird das Defizit wahrscheinlich wieder ausgleichen.

Schlüsselnährstoffe und wieviel Du davon während der Schwangerschaft brauchst

Generelle Richtlinien für eine ausgewogene vegane Ernährung findest Du hier:

1. http://www.vegansociety.com/booklets/pflanzliche_ernaehrung.pdf ein kleiner Gesundheitsreader der Vegan Society GB auf Deutsch.
2. <http://www.simorgh.de/veggie.htm> detailliertere Infos der Vegan Society auf Deutsch.
3. Auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. findest Du eine übersichtliche Referenzwertliste für die Nährstoffzufuhr: <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=3>. Dort kannst Du insbesondere die Richtwerte für Schwangere und Stillende für die einzelnen lebenswichtigen Mineralien und Vitamine nachschauen!

Schwangerschaftsspezifisch

Folsäure

Stell sicher, dass Du ausreichend Folsäure / Folate / Folacin auf täglicher Basis zu Dir nimmst um Dein Kind vor Neuralrohrfehlbildungen wie Spina Bifida zu schützen. Allgemeine Studien gehen davon aus, dass eine ausgewogene vegane Ernährungsweise zwar viel dieses B-Vitamins enthält, doch sollte in der Phase der geplanten Empfängnis und während der Schwangerschaft zusätzlich täglich mit 400 Mikrogramm supplementiert werden.

So sollten Frauen in der Empfängnisphase (mind. 4 Wochen vor der Schwangerschaft) bis über das erste Drittel der Schwangerschaft hin insgesamt 550 Mikrogramm und stillende Frauen 450 Mikrogramm insgesamt auf täglicher Basis zu sich nehmen. (<http://www.dge.de/pdf/ws/Referenzwerte-2013-Folat.pdf>, Zugriff 2. August 2013)

Frauen, die ein Baby mit Spina Bifida hatten, unter Diabetes leiden, Medikamente gegen Epilepsie einnehmen oder unter Zöliakie leiden (der Unverträglichkeit von Gluten), benötigen in der Schwangerschaft mehr Folsäure und sollten sich diesbezüglich ärztlich beraten lassen.

Vitamin B12

Schwangere Frauen benötigen 3,5 und stillende Frauen 4 Mikrogramm Vitamin B12 pro Tag aus angereicherten Nahrungsmitteln (<http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=3&page=7>, Zugriff 26. Juni 2013). Werden gesonderte Supplemente verwendet, empfiehlt die Vegan Society eine Dosis von 10 Mikrogramm pro Tag.

Während der Schwangerschaft sind die körpereigenen Reserven der Mutter an B12 für den Fötus nicht verwendbar. Dieser braucht eigene Reserven des Vitamins, die aus der täglichen direkten Aufnahme durch die Mutter gewonnen werden.

Wird während der Schwangerschaft zu wenig B12 von der Mutter aufgenommen, so kann der Fötus keine ausreichenden Vorräte in seinem Körper speichern, was nach der Geburt zu Mangelscheinungen führen kann, auch wenn die Mutter selbst keine klinischen Mangelscheinungen aufweist. Wenn angereicherte Lebensmittel nicht ausreichend auf täglicher Basis verzehrt werden, sollte mit zusätzlichen Nahrungsmittelergänzungen supplementiert werden.

Kalzium

Dein Körper benötigt während der Schwangerschaft mehr Kalzium. Die vegane Ernährung ist, da sie reich an Früchten und Gemüse und frei von tierischem Protein ist, förderlich bei der Speicherung von Kalzium im Körper. Wenn es für Dich zu mühsam ist ausreichend Kalzium über grünes Blattgemüse und angereicherte Nahrungsmittel (wie angereicherte Pflanzenmilch und Pflanzenmilchprodukte z.B.) zu Dir zu nehmen, dann solltest Du eine Nahrungsmittelergänzung verwenden, um die empfohlene tägliche Aufnahmemenge zu erhalten. Es gibt ‚Calciumcarbonat‘ (z.B.) auch in Pulverform, das Speisen zugesetzt werden kann. Man kann es sogar selbstgebackenem Brot beifügen. Der Richtwert für die Kalziumzufuhr für Schwangere und Stillende liegt der DGE zufolge bei 1000 mg pro Tag. (<http://www.dge.de/pdf/ws/Referenzwerte-2013-Calcium.pdf>, Zugriff 13. Juli 2013)

Eisen

Zur Hämoglobinbildung für sich und das sich entwickelnde Baby benötigt Frau während der Schwangerschaft mehr Eisen als sonst. Frauen, die eine starke Periode haben oder die vor der Schwangerschaft viel Gewicht abgenommen haben, gehen unter Umständen mit einem niedrigen Eisenspeicher in die Schwangerschaft, was sich in stärkerer Müdigkeit bemerkbar machen kann; wobei auch ein Anämierisiko bestehen kann.

Eine ausreichende Menge eisenreicher Lebensmittel sollte verzehrt werden, und Nahrungsmittel die viel Vitamin C enthalten sind metabolisch günstig in der Kombination damit. So fördern ein Glas Obstsaft oder ein Stück Obst zur Mahlzeit die Eisenabsorption.

Kaffee und schwarzer Tee hingegen mindern die Eisenabsorption und sollten daher in einem geringeren Maße genossen werden und nur zwischen den Mahlzeiten.

Es empfiehlt sich Eisentabletten nur dann unterstützend zu nehmen, wenn der Arzt dies ausdrücklich empfiehlt, da zu viel Eisen die Aufnahme anderer Mineralstoffe beeinträchtigen kann. Auch kann zuviel Eisen zu Verstopfung führen.

Zink

Beobachtungen an der allgemeinen Bevölkerung haben den Hinweis erbracht, dass verschiedene Missbildungen bei Kleinkindern auf einen Zinkmangel der Mütter zurückzuführen sind. Die Brustmilch bietet keine ausreichende Quelle für dieses Mineral, so muss das Baby aus den körpereigenen Reserven zehren was in den letzten drei Monaten vor der Geburt in seinem Körper gespeichert wurde. Frühgeborene Babys stehen so unter einem noch höheren Risiko einen Zinkmangel zu erleiden. Die Menge an Zink, die eine erwachsene vegane Frau zu sich nehmen sollte, ist die gleiche Menge, die auch omnivore Frauen zu sich nehmen sollten.

Während der Schwangerschaftsmonate sollten ab dem 4. Monat 10,0 mg pro Tag genommen werden; stillende Mütter sollten 11,0 mg pro Tag aufnehmen. (<http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=5&page=3>, Zugriff 14. Juli 2013)

Stell sicher, dass Du eine Mischung zinkreicher Nahrungsmittel zu Dir nimmst, wie etwa Nüsse, Samen, Bohnen, Getreide (Vollkorn) und auch zinkreiche Keimlinge von Bohnen und Saaten.

Omega-3

Omega-3-Fettsäuren spielen eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung des Gehirns, der Augen und der Sehkraft des ungeborenen Babys, insbesondere im letzten Trimester. Während Meeresetiere meist als Quelle für diese Nährstoffgruppe betrachtet werden, sollten Veganerinnen sich bewusst um die ausreichende Aufnahme von Omega-3 über pflanzliche Quellen bemühen.

Bei einer veganen Ernährungsweise sollten während der Schwangerschaft und der Stillzeit etwa 300 mg/Tag am besten über Supplemente aus Mikroalgen (veganes Mikroalgenöl) aufgenommen werden. Hierbei kommt es im Wesentlichen auf die Aufnahme der Docosahexaensäure (DHA) an, die der Körper nicht im ausreichenden Maß selber bilden kann. (Siehe dazu auch unser Info zu Essenziellen Fettsäuren http://www.simorgh.de/vegan/essentielle_fettsaeuren.pdf)

Jod

Jod ist insbesondere in der Schwangerschaft essenziell. Schwangere sollten insgesamt 230 Mikrogramm, Stillende insgesamt 260 Mikrogramm auf täglicher Basis zu sich nehmen um ausreichend mit dem Nährstoff versorgt zu sein. (<http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=4&page=2>, Zugriff 4. August 2013)

In unserer Ernährung ist, im Jodsalz, Jod zwar schon enthalten, dennoch, so gibt das Bundesinstitut für Risikobewertung an, sollte in der Phase der geplanten Empfängnis, in der Schwangerschaft und während der Stillzeit prophylaktisch mit 100 bis 150 Mikrogramm Jod pro Tag in Tabellenform supplementiert werden. (http://www.bfr.bund.de/cm/350/jod_folsaeure_und_schwangerschaft_ratschlaege_fuer_aerzte.pdf, Zugriff 4. August 2013)

Flüssigkeit

Trink viel während der Schwangerschaft. Der Zustand der Schwangerschaft ist ein „wässriger“ und Du benötigst ein Extra an Wasser, um in dieser Zeit mehr Blut zu produzieren, für Dich und Dein Baby, und zur Bildung ausreichend viel Fruchtwassers in der Gebärmutter.

In der Schwangerschaft sollten mindestens acht Gläser Flüssigkeit (je 250ml) pro Tag (oder 2 Liter) getrunken werden, bei leichten körperlichen Anstrengungen stündlich je ein zusätzliches Glas mehr: bevorzugt Wasser, Frucht- oder Gemüsesäfte. Die Menge kann zusätzlich auch erzielt werden durch wasserreiches Obst und Gemüse, Suppen und Salate, an denen eine gesunde vegane Ernährungsweise ja reich ist. (http://geburtsmedizin.charite.de/schwangere/fragen_und_antworten_zur_schwangerschaft/, Zugriff 5. August 2013)

Vorschläge für Mahlzeiten während der Schwangerschaft

Frühstück

- Müsli mit frischem Obst und angereicherter Pflanzenmilch#- Knäckebrot mit veganem Brotbelag / Aufstrich, Tomate und Salat
- Ein Vollkorntoast mit veganer Margarine, Hefeextrakt dünn aufgetragen (Vitam-R) oder Erdnussbutter
- Rührtofu mit gehackten Zwiebeln und Paprika auf getoastetem Roggenbrot

Snacks

- Frisches und getrocknetes Obst
- Nüsse
- Frucht-Smoothies
- Vollkorncracker mit Gemüsepastete
- Sojajoghurt (der neutrale von Sojade ist der ‚straighteste‘, er enthält keinerlei Zusatzstoffe)

Mittags

- Ein Sandwich mit veganem Brotbelag / Aufstrich, Sauregurkenscheiben und Salat
- Ein Veggieburger, Vollkornbrötchen, Salat, Tomate, Bohnensprossen. Ein gemischter Salat mit French-Dressing.
- Gebackene Kartoffel mit Bohnensuppe
- Falafel oder / und Hummus, Salat und Pitabrot
- Samosas, Pakoras oder Badjis mit Salat
- Früchtekuchen

Abends

- Als Entrée: Gemüsesuppe oder grüner Salat
- Als Hauptspeise: vegane Versionen von Lasagne, Spaghetti Bolognese, Quiche, Eintopf, Curries, Gemüse-Biryani, Gemüse-Paella / Risotto usw.

Dessert

- Frischer Obstsalat mit Sojasahne oder veganer Eiskrem
- Fruit crumble (überbackenes Obst) mit veganem Vanillepudding
- Apfelstrudel mit veganem Vanilleeis
- Kuchen (Früchte/Obst, Schokolade, Carob ...)
- Tofukäsekuchen

Getränke

Mineralwasser, Obstsäfte, angereicherte Pflanzenmilchshakes, Kräutertees.

Größere Mengen Koffein (im Kaffee, schwarzen und grünem Tee, usw.) können zu Problemen in der Schwangerschaft führen. Koffein ist ein Stimulant und es geht durch die Plazenta. Die aufgenommenen Mengen bemessen sich im Blut des Fötus in der gleichen Konzentration wie im Blut der Mutter. Allgemeine Empfehlungen raten daher zu einem sehr moderaten Koffeinkonsum von nicht mehr als 200mg pro Tag (entspricht etwa 2 mittelgroßen Tassen Kaffee) in der Schwangerschaft.

Wie gehe ich mit den typischen Problemen in der Schwangerschaft um, die sich mit meiner täglichen Nahrungsaufnahme / dem Essen verbinden?

Übelkeit am Morgen

Viele Frauen finden, dass die beste Lösung diesbezüglich ist, einfach sehr kleine Portionen und stattdessen häufiger zu essen. Fünf oder sechs kleine Mahlzeiten am Tag können günstig sein, über den ganzen Tag hinweg verteilt, so dass man einfach alle paar Stunden etwas zu sich nimmt (es kann einem nämlich auch übel werden, wenn man hungrig ist).

Sehr fetthaltige und gebratene Speisen vermeiden, da diese länger brauchen, um verdaut zu werden. Wenn Dir beim Geruch von gekochtem Essen übel wird, dann bitte jemanden darum für Dich zu kochen, am besten, während Du außer Hauses bist, oder versuche vornehmlich kalte Mahlzeiten wie Sandwiches, Cerealien, Sojajoghurt, Nussbutter mit Crackern, Obst usw. zu essen.

Es ist besser sich nicht direkt nach dem Essen hinzulegen; man sollte zumindest noch 15 Minuten nach dem Essen in einer sitzenden Haltung verbringen.

Halte einen Snack so wie Cracker oder trockene Cerealien in der Nähe Deines Bettes und knabbe davon ein wenig, wenn Du nachts wach wirst und auch vor dem Aufstehen am Morgen.

Versuche Mixturen zuzubereiten wie Kartoffelpüree mit Gemüsestücken, Gemüse und Reis usw., weil stärkehaltige Nahrungsmittel oft gefühlt „besser im Magen liegen“ als Gemüse alleine.

Ingwer in irgendwelchen Speisen kann das Übelkeitsgefühl bei manchen Frauen verringern. Versuch es auch mal mit Pfefferminztee.

Sodbrennen & Magenverstimmungen, Verdauungsstörungen

- Iss kleine Mahlzeiten, häufig und über den Tag verteilt
- Iss langsam.
- Trinke zwischen, und nicht zu den Mahlzeiten.
- Bleib in einer aufrechten Position nach dem Essen.
- Geh nicht zu Bett mit vollem Magen.
- Wenn es nachts schlimmer ist, kann helfen das Bett etwas hochzustellen oder den Kopf mit Kissen ein wenig zu erhöhen.
- Vermeide sehr würzige oder sehr saure Nahrungsmittel und kohlenensäurehaltige Getränke.

Verstopfung

- Nimm ausreichend ballaststoffreiche Lebensmittel zu Dir.
- Trinke genug.
- Mach einfache, nicht überbelastende Körperübungen.

Quelle, wo nicht anders angegeben: <http://www.vegansociety.com/lifestyle/parenting/vegan-babies-and-children/pregnancy.aspx> (Zugriff 5. August 2013)