

VEGANE SCHWANGERSCHAFT

Vegane Schwangerschaft

Auf den folgenden Seiten findest du einige Infos zur veganen Schwangerschaft. Hier kannst du nachlesen, welche Lebensmittelgruppen wichtig sind und wie viel davon täglich zugeführt werden sollte. Außerdem findest du eine Übersicht über besonders wichtige Nährstoffe sowie Blutparameter bei der ärztlichen Untersuchung. Tipps zum Umgang mit Übelkeit, Essattacken und Verstopfung können dir in akuten Situationen weiterhelfen. Lass dich vor allem nicht verrückt machen, die folgenden Seiten stellen nur eine Orientierung und dein persönliches Nachschlagewerk dar. Genieße die wundervolle und einzigartige Zeit deiner Schwangerschaft und wende dich bei Unsicherheiten an fachkundige Menschen deines Vertrauens.

Ich wünsche dir eine unvergessliche und tolle Zeit*,

Deine Leo

*Anmerkung nach meiner eigenen Schwangerschaft: Und gutes Durchhalten! You are doing great!

Grundlagen

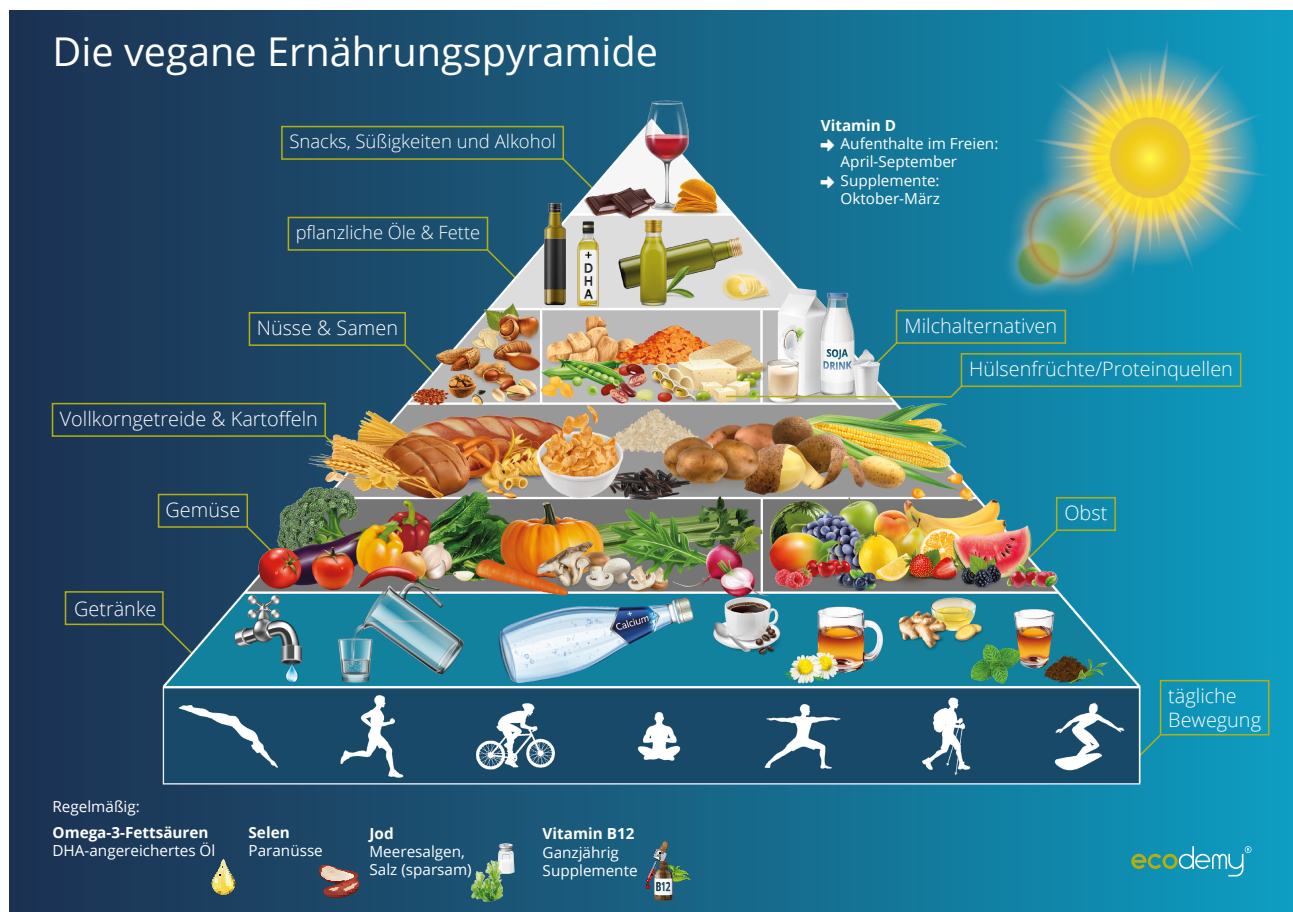
Die **5 Lebensmittelgruppen** dienen als Grundlage für eine ausreichende Versorgung mit allen Vital- und Nährstoffen:

- Hülsenfrüchte
- Obst
- Gemüse
- Vollkorn
- Nüsse und Samen

Ergänzend dazu dürfen ausreichend frische Kräuter, Sprossen, fermentierte Lebensmittel und Gewürze auf dem Plan stehen.

Vorteile einer rein veganen, vollwertigen Schwangerschaft und Stillzeit können sein:

- nährstoffdichte Lebensmittel
- relativ energiearme Lebensmittel
- niedrigeres Risiko für Infektionskrankheiten
- hoher Ballaststoffgehalt



Für die Grundlagen einer rein veganen Schwangerschaft kannst du dich an den Grundlagen für eine vegane Ernährung generell orientieren. In Kurzform siehst du diese in der Abbildung zusammengefasst. Ein **Unterschied**: Auch wenn Alkohol (in der obersten Reihe) grundsätzlich nicht 100 Prozent exkludiert werden muss aus der Ernährung, sollte während der Schwangerschaft strikt auf ihn verzichtet werden.

Mit Beginn und im Verlauf der Schwangerschaft kann sich ganz schön viel verändern. Vielleicht hast du vorher viel Sport getrieben und jetzt gar keine Energie mehr. Vielleicht ist dir andauernd übel und kannst dein Lieblingsessen partout nicht mehr riechen. Vielleicht behältst du kaum etwas bei dir und verbringst den halben Tag im Badezimmer - oder es geht dir prächtig. All die neuen Umstände können sich enorm auf deine Ernährung und dein Wohlbefinden auswirken. Zuerst gilt: Keine Panik! Dein Körper tut sein bestes, um dein kleines Baby beim Wachstum zu unterstützen und ihm alles bereitzustellen, was es braucht. Auf welche Nährstoffe es ankommt, was du tun kannst um deinen Nährstoffbedarf und dein Wohlbefinden in dieser besonderen Zeit zu stützen, schauen wir uns nun in Ruhe an.

Generell möchte ich ausdrücklich die Empfehlung aussprechen, dich hinsichtlich deiner veganen Ernährung während der Schwangerschaft begleiten und fachlich qualifiziert beraten zu lassen. Vielleicht bemerkst du, dass du deutlich sensibler als sonst bist, emotionaler, schneller gefordert, ängstlicher. Das könnte dazu führen, dass du dich konfrontationsscheu verhältst und nicht sicher fühlst, deiner Gynäkologin oder Hebamme mitzuteilen, dass du dich vegan ernährst - aus Angst vor einem Konflikt. Es ist wichtig, dich selbst zu schützen während deiner Schwangerschaft und es ist okay, dich nicht jede*m anzuvertrauen. Finde einen Weg für dich wie du dich sicher begleitet fühlst, du alle Informationen bekommst, die du benötigst und deine vegane Schwangerschaft sicher (im Sinne der Nährstoffversorgung) gestalten kannst. Vielleicht ist das eine Lösung für dich:

- eine Vertrauensperson begleitet dich zu (jeder) Vorsorgeuntersuchung, ihr sprecht ab, wie sie dich im Gespräch unterstützen kann, ob sie vielleicht nach den Blutparametern fragt oder eine Liste mit den gewünschten Untersuchungen an das ärztliche Personal/die Hebamme überreicht
- Überlege dir, was das ärztliche Personal sagen könnte, das dich verunsichert. Warum verunsichert dich das? Fehlt dir Information? Im Regelfall ist deine Hebamme/das ärztliche Personal auf deiner Seite. Auch sie möchten das beste für dich und dein Kind. Wenn noch wenig Berührungspunkte mit einer veganen Ernährung stattgefunden haben, werden sie vielleicht Sorgen äußern, die aber keineswegs heißen müssen, dass sie gegen dich gerichtet sind - Zeit zu recherchieren und zu schauen, wo die Sorgen begründet liegen und was ihr gemeinsam tun könnt, um euch sicher zu fühlen
- Wenn deine Schwangerschaftsbegleitung strikt gegen eine vegane Ernährung ist, schau, ob es noch früh genug ist, die Begleitung zu wechseln
- Im besten Fall empfiehlt dir deine Begleitung, wenn sie selbst nicht ausgebildet ist, dich um eine spezialisierte Ernährungsberatung zu bemühen - das solltest du auf jeden Fall tun! Lass dir von deiner Ernährungsberater*in eine Liste mit den gewünschten Blutparametern zusammenstellen
- Falls sich deine Begleitung weigert (was niemals so sein sollte, aber vorkommt) bestimmte Werte zu überprüfen kannst du dir für die meisten Parameter auch Testkits nach Hause liefern lassen und zuhause testen
- Wenn du dich unwohl fühlst, weil du so viel Widerstand gegen deine vegane Ernährung erfährst und selbst unsicher bist - dann rufe dir in Erinnerung, dass „vegan“ bedeutet, tiefrei im *Rahmen des Möglichen* zu leben. Du musst niemandem etwas beweisen und eine vegane Schwangerschaft „durchziehen“. Höre auf deinen Körper und verfolge eine vegane Schwangerschaft nur dann, wenn es dir gut möglich ist und sich richtig anfühlt

Blutparameter

Wenn du eine Schwangerschaft planst, ist es ggf. sinnvoll bereits vor der Schwangerschaft alle relevanten Blutparameter prüfen zu lassen. Wenn du gerade schwanger bist und diese vegan fortführen möchtest, empfehle ich mindestens drei Blut-Checks über den Zeitraum der Schwangerschaft: Einen zu Beginn, einen im zweiten Trimester und einen weiteren kurz vor Ende deiner Schwangerschaft. Auf diese Weise bekommst du mehrmaliges Feedback zu deiner Ernährung/Supplementierung hinweg durch alle Trimester. Sprich mit deiner Ärztin/Hebamme - wenn sie weiß, dass du dich vegan ernährst kann sie dich unterstützen und in deinem Interesse abklären, welche Werte du als Kassenleistung abrechnen lassen darfst.

Wichtige **Blutparameter** generell:

- Vitamin B12 → Holo-TC-Wert
- Vitamin D → 25-OH-Vitamin D3
- Eisen → Ferritin, Transferrin, Hämoglobin

bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit **insbesondere**:

- Folat
- DHA im Serum
- Jodausscheidung im Urin als 24-Stunden-Messung

weitere **ggf. sinnvolle** Parameter:

- Calcium
- Zink
- Vitamin B2



Die Kosten für die Analysen sind in Absprache mit der Krankenkasse selbst zu tragen.

Meine Erfahrung:

Ich selbst habe dreimal während meiner Schwangerschaft Blutparameter überprüfen lassen. Während die Werte am Anfang noch top waren, fiel Eisen zum Ende des zweiten Trimesters deutlich ab. Trotz vollwertiger Ernährung im Vergleich zum Anfang der Schwangerschaft und Supplementierung. Außerdem lagen meine Schilddrüsenwerte an der unteren kritischen Grenze. Während meine Hebamme und ich den Ansatz verfolgten, lieber weniger als unnötig Medikamente einzunehmen, war es meiner Gynäkologin ein dringendes Anliegen, dass ich sofort mit der täglichen Einnahme von niedrig dosiertem L-Thyroxin beginne. Im ersten Trimester habe ich mich emotional kaum widerstandsfähig gefühlt und habe, ohne es zu beanstanden, direkt mit der Einnahme der Tabletten begonnen. In diesem Fall habe ich meiner Gynäkologin vertraut und ihr zugesprochen, dass sie mein Bestes im Sinn hat, auch wenn der vorgeschlagene Weg von meiner eigenen Intuition abweicht.

Folsäure wird in den meisten Schwangerschaften supplementiert, daher scheint es fast unnötig diesen Parameter bei der zweiten und dritten Untersuchung mit zu prüfen. Je nach Präparat kann es aber sein, dass die Folsäurewerte im Laufe der Schwangerschaft stark erhöht sind. So war es bei mir. Dann ist unter Absprache zu überlegen, ob das Präparat abgesetzt oder niedriger dosiert werden sollte.

Meine eigenen DHA-Werte waren trotz regelmäßiger Einnahme eines Omega-3-Präparats nicht im von mir gewünschten Verhältnis zu den Omega-6-Fettsäuren. Darüber haben weder meine Hebamme, Gynäkologin, noch ich viele Gedanken aufgewandt. Ich habe weiter supplementiert wie bisher und mich mit anderen Dingen beschäftigt.

Ich habe in meiner Schwangerschaft weder Calcium noch Zink im Blut messen lassen, da mir die Aussagekraft der Parameter zu gering scheint. Beide Nährstoffe habe ich in der Zufuhr im Blick behalten.

Du siehst, es lässt sich einiges im Blut messen, was dir viel Sicherheit geben kann. Sprich die Ergebnisse mit deiner Schwangerschafts-Begleitung ab und wende dich bei Unsicherheiten an eine Ernährungsberater*in.

Supplementierung

Bei einer rein veganen Ernährung ist die Supplementierung von Vitamin **B12** essenziell. Weiter Nährstoffe sollten nicht pauschal, sondern auf Verdacht oder nachgewiesen niedrigen Versorgungsstatus in Absprache mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt eingenommen werden. Es gibt zahlreiche Multinährstoffe „extra für die Schwangerschaft“. Weiter unten werden ein paar relevante im Nährstoffgehalt miteinander verglichen. Wenn du mehrere Supplemente kombinierst achte darauf, welche Nährstoffe sich doppeln und in welchem Maß.

Supplement **Jod**

- Empfohlen ab Schwangerschaft (unabhängig von der Ernährungsweise)
- nur unter Absprache mit Arzt/Ärztin
- 100-150 µg/Tag plus Jodsalz
- Oft im Kombipräparat mit Folsäure enthalten

Supplement **Vitamin D**

- Empfohlen Oktober-März oder im Sommer bei mangelnder Exposition (unabhängig von der Ernährungsweise)
- Tagesdosis 20 µg oder 800 IE
- Dosierung bitte an individuelle Bedürfnisse anpassen

Supplement **Eisen**

- muss nicht präventiv supplementiert werden
- Viele Frauen weisen kritische Eisenwerte auf
- Zu Beginn der Schwangerschaft Bluttest sinnvoll und Supplementierung in Absprache mit Arzt/Ärztin

Supplement **Folat**

- Supplementierung vor und während Schwangerschaft senkt das Risiko für Neuronaldefekte, Fehl- und Frühgeburten und niedriges Geburtsgewicht
- Empfohlen wird unabhängig von Ernährungsform eine Supplementierung mit 400 µg/Tag bis Ende des 1. Trimesters

- Deckung des Bedarfes mit der Ernährung möglich, Veganerinnen nehmen durchschnittlich mehr Folsäure auf als der Durchschnitt Mischköstlerinnen

Supplement Omega-3-Fettsäure **DHA**

- mit DHA angereichertes Öl 2 EL täglich
- Leinöl/Hanföl verwenden für kalte Speisen
- Täglich ca. 200 mg DHA
- Vielleicht wird dir, so wie mir mit Beginn der Schwangerschaft, plötzlich übel von DHA-angereichertem Öl. Probiere Kapseln aus, ggf. von unterschiedlichen Marken

Supplement **Cholin**

- noch nicht erschöpfend erforscht (Stand 2023)
- Cholin ist wichtig für die Bildung des Neuralrohrs deines Babys
- In den meisten Büchern zu veganer Schwangerschaft ist das Stichwort *Cholin* noch nicht zu finden. Da Cholin wenig erforscht ist sind die Empfehlungen zur Zufuhr noch recht ungenau. Die Cholinzufuhr ist bei den meisten schwangeren Frauen unzureichend, allerdings zeigen die wenigen Studien hierzu, dass die Versorgung veganer Frauen noch unzureichender zu sein scheint. Ein Präparat mit Cholin kann während der Schwangerschaft eingenommen werden, um auf der sicheren Seite zu sein
- Ca. 250 mg Citicolin

Multinährstoffe für die Schwangerschaft

Firma	Bezeichnung Präparat	Was ist drin?	Info
Watson Nutrition	Vegan Pränatal (Schwangerschaft)	Vitamin B1 - 1,3 mg Vitamin B2 - 1,4 mg Vitamin B3 - 16 mg Vitamin B5 - 6 mg Vitamin B6 - 1,8 mg Vitamin B7 - 50 µg Folsäure - 400 µg Vitamin B12 - 9 µg Vitamin C - 80 mg Vitamin A - 570 µg Vitamin D3 - 1.000 IE Vitamin E - 6 mg Vitamin K1 - 25 µg Vitamin K2 - 50 µg Eisen - 6 mg Zink - 8 mg Jod - 200 µg Selen - 60 µg Kupfer - 1 mg Mangan - 2 mg Chrom - 30 µg Molybdän - 66 µg EPA - mind. 90 mg DHA - mind. 180 mg	Extra für vegane Schwangerschaft konzipiert, gute Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe; zusätzlich sollte Cholin supplementiert werden und ggf. zusätzlich noch mehr DHA und Vitamin D; Bestehend aus 3 Kapseln/Tagesdosis, die verteilt über den Tag eingenommen werden sollten; Eventuell könnte ein zusätzliches Präparat mit Eisen sinnvoll sein, je nach Versorgung; ich würde außerdem tracking der Calcium-Zufuhr empfehlen, da kein Calcium im Präparat enthalten ist

Watson Nutrition	Vegan Complete	<p>Vitamin B1 - 1,1 mg Vitamin B2 - 1,4 mg Vitamin B3 - 16 mg Vitamin B5 - 6 mg Vitamin B7 - 50 µg Folsäure - 200 µg Vitamin B12 - 20 µg Vitamin C - 80 mg Vitamin A - 500 µg Vitamin D3 - 1.000 IE Vitamin E - 6 mg Vitamin K2 - 50 µg Calcium - 300 mg Magnesium - 150 mg Eisen - 6 mg Zink - 6,5 mg Jod - 150 µg Selen - 55 µg Kupfer - 0,5 mg Mangan - 0,5 mg Chrom - 30 µg Molybdän - 50 µg Cholin - 200 mg</p>	<p>4 Kapseln/Tagesdosis nötig; nicht extra für vegane Schwangerschaft konzipiert, aber für vegane Ernährung; ausreichend Cholin und Jod enthalten; Pluspunkt: Auch Calcium enthalten! ; Minuspunkt: Kein DHA; zusätzlich ist ein Präparat mit DHA empfehlenswert, eventuell wird individuell mehr Eisen benötigt; empfohlen werden 400 µg Folsäure - hier muss geschaut werden, was über die Nahrung zugeführt wird, ob eventuell ein Monopräparat Folsäure hinzugezogen werden sollte</p>
Edubily nutrition	MAMA MULTI	<p>Vitamin E - 20 mg Vitamin A - 200 µg Vitamin K2 - 75 µg Vitamin D - 800 IE Vitamin C - 100 mg Vitamin B1 - 3,3 mg Vitamin B2 - 4,2 mg Vitamin B3 - 15 mg Vitamin B5 - 12 mg Vitamin B6 - 2,8 mg Vitamin B7 - 100 µg Folsäure - 400 µg Vitamin B12 - 12 µg Zink - 6,8 mg Mangan - 500 µg Kupfer - 300 µg Molybdän - 25 µg Chrom - 20 µg Selen - 50 µg Jod - 150 µg</p>	<p>Nicht speziell für eine vegane Ernährung konzipiert; da nur 1 Kapsel pro Tagesdosis empfohlen ist, sollte zusätzlich Vitamin B12 supplementiert werden; Eisen fehlt, genauso DHA und Cholin; eventuell wird mehr Vitamin D benötigt</p>

InnoNature	Kinderwunsch-Schwangerschaft-Still-Paket		<p>Kein Multinährstoff; 7 Einzel-/Kombipräparate: Eisen+VitaminC, Calcium+Magnesium, Vitamin K2, Vitamin D3, Jod+Folsäure, Zink, Omega-3</p> <p>Vorteil: Dosierung individuell anpassbar; Nachteil: Es fehlt Cholin</p> <p>Der Vorteil der Multipräparate ist, auch wenn sie nie als einziges Präparat ausreichen, dass sie Inhaltsstoffe wie Molybdän, Chrom und Co enthalten, die selten einzeln supplementiert werden, aber „nice to have“ im Präparat sind</p>
------------	--	--	--

Einzelpräparate oder Multinährstoff? Im ersten Schritt kannst du schauen, was du noch an Präparaten zuhause hast. Vielleicht brauchst du nur wenige Ergänzungen und kannst so Kosten sparen. Kein Multinährstoff ist perfekt. Wie du siehst, müssen alle Varianten durch mindestens ein zusätzliches Produkt ergänzt werden. Normalerweise empfehle ich meinen Klient*innen in der Ernährungsberatung so vorzugehen: Schaue dir deine aktuelle Ernährung an. Wie sieht die Versorgung aus? Welche Nährstoffe sollten auf jeden Fall ergänzt werden? Nimmst du lieber „so wenig wie möglich“ als Präparat oder bist du eher im Team „auf Nummer sicher“ und wählst ein Multipräparat mit vielen zusätzlichen Nährstoffen? In der Schwangerschaft kann diese Taktik nur bedingt befolgt werden. Auch wenn du dich vor der Schwangerschaft sehr vollwertig vegan ernährst, kann sich das mit Beginn oder im Laufe der Schwangerschaft ändern. Da die Umstände besonders sind, kannst du nicht einfach davon ausgehen, dass sich deine Essgewohnheiten von vor der Schwangerschaft fortsetzen.

Meine Erfahrung:

Zum Glück gibt es Nahrungsergänzungsmittel! Vor Beginn meiner Schwangerschaft habe ich gerne vollwertig gegessen. Wenig Zucker, wenig verarbeitete Kohlenhydrate? Kein Problem! Süße Schoko? Eine Medjool-Dattel mit Rohkakaonibs, das reicht! Naja, und dann kam die Realität der Schwangerschaft. Die Übelkeit und Kraftlosigkeit hat mich die ersten Monate ständig begleitet (von wegen „Morgen-Übelkeit“!). Ich konnte meine Küche kaum betreten und habe viele Tage nur Toast mit Schokoaufstrich runterbekommen. Dabei dachte ich „Wie haben die schwangeren Frauen, deren Ernährungstagebücher ich in meiner Praxis gelesen habe, das so toll hinbekommen?!“ Zum Glück habe ich nicht allzu viel Energie darauf verwendet, mich schlecht zu fühlen wegen meiner Ernährung im ersten Trimester. Mein Hieb auf Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln, Toast, Ramen) hatte wohl zwar eher weniger mit wirklichem Nährstoffbedarf zu tun. Aber Sorgen habe ich mir ohnehin genug gemacht. Da tat es gut zu wissen, dass ich die meisten Nährstoffe durch ein Multipräparat, zusätzlich ausreichend Jod und Folsäure, Eisen, Calcium, Cholin und DHA zuführe. Ich habe darauf vertraut, dass mein Körper nun alles daraus zieht, was er für mein Baby braucht. Tatsächlich wird das Baby bei der Versorgung in der Schwangerschaft bevorzugt. Falls wir also zu wenig zuführen, werden zunächst unsere Reserven angegangen. Kennst du

das Sprichwort „Eine Schwangerschaft kostet einen Zahn“? Da könnte etwas Wahres dran sein: Wenn während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht genügend Calcium zugeführt wird, wird das Baby versorgt - mit den Reserven, die aus Mutters Zähnen und Knochen mobilisiert werden. Das Baby bekommt genug Calcium trotz unzureichender Versorgung der Mutter, und die Mutter verliert vielleicht ein paar Jahre später einen brüchigen Zahn oder bekommt Knochenfrakturen. Bei der Supplementierung in der Schwangerschaft geht es also nicht nur darum, deinem Baby den bestmöglichen Nährboden zu geben. Es geht zusätzlich um die Fürsorge um deinen zukünftigen Körper und dass du auch nach der Schwangerschaft gesund und fit bleibst.

Energiebedarf

Schwanger und essen für zwei? Fehlanzeige! Dieser alte Spruch, der leider immernoch häufig rezipiert wird, hat keine Gültigkeit. Der Energiebedarf ist mitnichten verdoppelt während der Schwangerschaft. Allerdings kann sich das individuelle Hungerempfinden und deine Vorlieben stark verändern. Es ist okay, wenn du phasenweise deutlich mehr Kalorien zu dir nimmst und dann in der nächsten Phase wieder weniger. Zur Einordnung des erhöhten Energiebedarfs:

Ab 2. Trimester ist der Bedarf um ca 250 kcal/Tag erhöht

Ab 3. Trimester ist der Bedarf um ca 500 kcal/Tag erhöht

250 kcal können so aussehen: 1 Handvoll Nüsse + 1 Banane

500 kcal können so aussehen: 50 g Porridge mit Obst

→ Der Mehrbedarf an Energie wird oft überschätzt, was zu Übergewicht führen kann.

→ Eine Gewichtszunahme während der Schwangerschaft von 10-16 kg wird als normal angesehen.

Meine Erfahrung:

Ich habe in der Schwangerschaft ein deutlich „dringenderes“ Hungerempfinden gespürt. Der Hunger kam plötzlich und ich war sehr ungeduldig, wenn ich nicht sofort etwas essen konnte. Manchmal bin ich nachts wachgeworden und hatte unbändigen Hunger. Dann gab es eben auch mal Joghurt, Bananenbrot und Smoothie nachts um drei Uhr. Im ersten Trimester habe ich bereits die ersten sechs Kilogramm zugenommen, dann flachte meine persönliche Gewichtszunahme ab. Alle Körper sind unterschiedlich. Deine Schwangerschafts-Begleitung wird dich darauf hinweisen, wenn deine individuelle Gewichtszunahme auffällig ist.



Tipps bei unangenehmen Nebenerscheinungen in der Schwangerschaft

- Gegen Heißhunger: Kleinere Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Obst + Nüsse parat halten
- Erbrechen: Danach ausreichend trinken!
- Sodbrennen und Übelkeit vorbeugen: Abends nicht zu üppige Gerichte essen; lieber gedünstetes Gemüse, nicht fett- und zuckerreich
- Kaffee, Schwarztee nur minimal bis 400 ml/Tag (unbedenkliche Menge laut EFSA)
- Verstopfung vorbeugen: Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Vollkorn, Flohsamenschalen, Trockenobst; ausreichend Flüssigkeit; Bewegung an frischer Luft; ausreichend (mind. 1,5 l) Wasser und ungesüßte Getränke trinken



Weitere Tipps bei **Übelkeit**:

Versuche, trotz Übelkeit ausreichend frisches Wasser zu trinken. Regelmäßig und in kleinen Schlucken funktioniert es meist gut.

- Morgens nach dem Aufwachen bzw. zwischendurch kannst du entweder Knäckebrot, Vollkornkekse oder Zwieback knabbern. Das erhöht den Blutzuckerspiegel und stabilisiert deinen Kreislauf.
- Auch andere Snacks, wie Nüsse, Trockenfrüchte und Obst, solltest du jederzeit parat haben.
- Vermeide sehr fettreiche Speisen, wie Frittiertes, fettige Soßen und Desserts, besonders scharfe und intensiv riechende bzw. schmeckende Gewürze. Diese können die Übelkeit möglicherweise verstärken.
- Besonders wichtig sind Ruhe und Entspannung. Ein Spaziergang an der frischen Luft, sofern möglich, kann die Übelkeit oft schon lindern. Nimm dir jetzt besonders viel Zeit für alle alltäglichen Dinge und gehe mit deinem Körper rücksichtsvoll und liebevoll um.
- Auch das regelmäßige Durchlüften der Räume kann schon Wunder bewirken.
- Ingwer wirkt bei Übelkeit. Mit einem Ingwertee kannst du gleichzeitig ein Stück weit die Verdauung anregen.
- Außerdem können weitere Kräutertees, z. B. aus Kamille oder Melisse, für Entspannung und Wohlbefinden sorgen. Frauenmanteltee wirkt hormonell ausgleichend, ein bis zwei Tassen pro Tag können sich in der Schwangerschaft wohltuend auswirken.
- Akupressur und/oder Akupunktur sind weitere Möglichkeiten, die unangenehme Übelkeit zu reduzieren. Dazu kannst du dir Tipps bei deiner Hebamme bzw. deinem Gynäkologen holen oder dir ein Akupressur-Armband aus der Apotheke besorgen.
- Wenn es für dich angenehm ist, dann probiere es mit frischem Zitronen- oder Orangenduft.
- Meide intensive Gerüche, wie Parfüm, geruchsintensive Duschgels oder andere Hygieneartikel.

- Lockere und bequeme Kleidung, vor allem um den Bauch, nimmt jeglichen Druck auf den Verdauungstrakt und damit auch Übelkeit.
- Vermeide ruckartige Bewegungen, dadurch kann sich die Übelkeit verschlimmern.
- Der letzte Geheimtipp klingt einfach, ist aber besonders effektiv: Ablenkung. Nimm' dir Zeit für die Dinge, die dir gut tun und dich auf andere Gedanken bringen. Einen guten Film schauen, deine Lieblingsmusik hören, mit einer guten Freundin telefonieren oder ein spannendes Buch lesen. Alles, was dir Freude bereitet und dir von innen heraus guttut, wirkt sich automatisch auf dein Wohlbefinden aus.

Meine Erfahrung mit Übelkeit: Nichts davon hat mir geholfen. Zum Glück geht diese Phase irgendwann vorbei.



Tipps bei **Gelüsten**:

- Lust auf Saures? Probiere es mal mit Sauerkraut oder einem Glas Wasser mit Zitronensaft. Letzteres kann dir auch dabei helfen, die Übelkeit in den Griff zu bekommen.
- Lust auf Süßes? Wie hört sich frisch aufgeschnittenes Obst mit flüssiger Zartbitter-Schokolade darüber an? Oder ein Smoothie aus Banane, Beeren, Pflanzenmilch und Kakaopulver? So kombinierst du nährstoffreiche Frischkost mit leckerem Schoko-Genuss.
- Regelmäßige Mahlzeiten sind das A und O, um Heißhungerattacken zu umgehen. Mit Übelkeit und generellem Unwohlsein kann einem das Essen oft schwerfallen. Versuche dennoch, mit einem Frühstück in den Tag zu starten und in regelmäßigen Abständen deine Mahlzeiten einzunehmen. Für zwischendurch empfehlen sich eine Handvoll Nüsse, Trockenfrüchte oder Obst.
- Auch, wenn der Kopf gerne dazwischenfunkt, du darfst Vertrauen in deinen Körper setzen. Dazu ist es empfehlenswert jeglichen Stress zu meiden.

Meine Erfahrung mit Gelüsten: Manchmal hilft ein Bionella-Toast über den ganzen restlichen Stress hinweg. Das ist okay.



Tipps bei **Sodbrennen**:

- Iss lieber fünf bis sechs kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt als zu große Portionen auf einmal.
- Ungeschälte Mandeln können das Sodbrennen lindern.
- Nach dem Essen *nicht* direkt hinlegen. Eine Tasse Fencheltee wirkt besonders wohltuend.
- Versuche, scharfe Gewürze und viel Salz zu meiden. Auch bei säurehaltigen Früchten bzw. Fruchtsäften aufpassen.
- Greife besser auf Wasser und andere Getränke ohne Kohlensäure zurück. Kaffee und starken Schwarztee nur mit Bedacht trinken.
- Ofenfrische Backwaren, Schokolade, fettreiche und eiskalte Speisen bzw. Getränke können Sodbrennen ebenso fördern.

Meine Erfahrung mit Sodbrennen: Ich habe oft abends Sodbrennen bekommen. Bis Ende des zweiten Trimesters habe ich fast durchgehend gepolstert, fast sitzend, geschlafen, das hat geholfen.



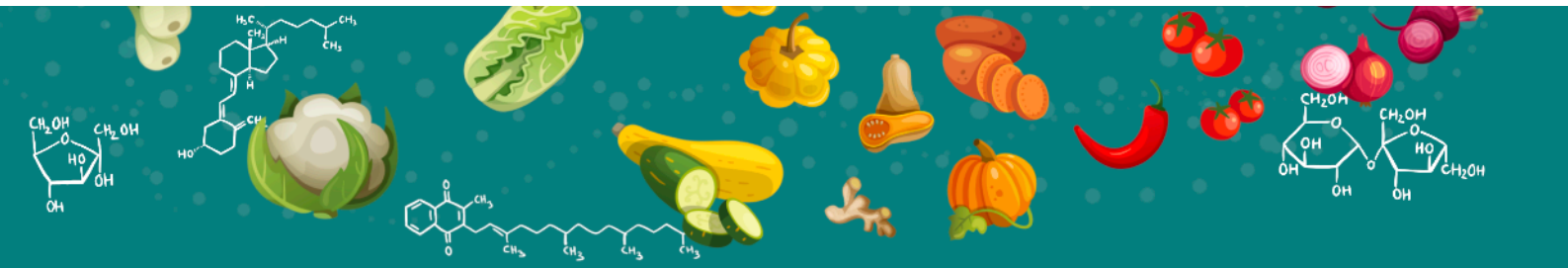
Tipps bei **Verstopfung**:

Mit Hilfe einer ballaststoffreichen Ernährung, das heißt vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln, mit ausreichend Wasser und moderater Bewegung (im Rahmen deiner Möglichkeiten, z. B. Spaziergänge an der frischen Luft oder Schwimmen) vorbeugen. Die Bewegung hält gleichzeitig deinen Kreislauf aufrecht.

Akut:

- Weiche Trockenfrüchte (z. B. Trockenpflaumen oder Feigen) am Vortag in Wasser ein und trinke morgens auf nüchternen Magen das Wasser bzw. esse die Früchte.
- Ein Glas Sauerkrautsaft kann deinen Darm ebenfalls unterstützen.
- Ganz simpel: Versuche es auch mit einem Glas warmen Wasser, gegebenenfalls mit einem Schuss Obstessig (z. B. Apfelessig), morgens direkt nach dem Aufstehen.

Meine Erfahrung mit Verstopfung: Unannehmlichkeiten nahmen Richtung Ende der Schwangerschaft zu. Verstärkt wurde die Symptomatik durch ein Eisen-Präparat - Verstopfung ist eine häufig auftretende Nebenwirkung von vermehrter Eisengabe. Geholfen hat eine Darmkur, die ich in den Porridge gemischt habe. Manchmal, an verzweifelteren Morgen nach einer Reihe von enttäuschenden Toilettenbesuchen, war es dann doch der gute alte Kaffee als Anschubser (was ich nicht empfehlen würde, aber als Mittel der Wahl für mich in diesen Situationen akzeptiert habe).



Lebensmittelbasierte Empfehlungen (Leitlinie nach Keller und Gätjen, 2017)

- 250-300 g **Obst** pro Tag
- 400-500 g **Gemüse** pro Tag
- Wichtig: Rohes Obst und Gemüse gründlich waschen, fertig abgepackte Produkte („To-go“) meiden
- **Getreideprodukte:** Etwa vier Portionen täglich, wobei eine Portion etwa den folgenden Angaben entspricht:
 - Vollkornbrot (2-3 Scheiben á 50 g)
 - Kartoffeln (200-350 g)
 - Vollkornnudeln (125 g Trockengewicht)
 - Reis (70-80 g Trockengewicht)
- **Hülsenfrüchte:** etwa eine Portion täglich
 - 40-50 g Trockengewicht bzw. 150-220 g gegart oder
 - 50-100 g Tofu, Seitan, Lupine
- **Pflanzendrinks:** ein bis drei Portionen täglich
 - 200-300 g Hafer-, Mandel-, Soja-, Reis-, Dinkeldrink, etc.
 - Wichtig: Die mit Kalzium angereicherte Variante bevorzugen.
- **Nüsse, Ölsaaten:** 30-60 g täglich
- Pflanzliches Öl: 2-4 Esslöffel täglich, davon 2 Esslöffel mit DHA angereichertem Lein- oder Olivenöl (entspricht etwa 250 mg DHA)
- **jodiertes Speisesalz** verwenden, zusätzlich 1 g Nori-Algen (z. B. in Form von 1 gehäuften Teelöffel Nori-Flocken)
- **Genussmittel** und Sonstiges:
 - Kaffee, Schwarz-/Grüntee, Energydrinks, Cola nur in Maßen
 - Nikotin und Alkohol meiden
 - Lakritz nur in geringen Mengen (nicht mehr als 50 g Salzlakritze/Tag)

- Zimt in Maßen (lieber Ceylon als Cassia, Zimt kann wehenfördernd wirken)

Beispielhafte Mahlzeiten in der Schwangerschaft:

	Frühstück	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen
Montag	Overnight Oats	Vollkornbrot mit Aufstrich, Gemüsesticks	Quinoa-Salat	Energie-bällchen	Rote Linsensuppe mit Vollkornbrot
Dienstag	Hirsebrei mit Banane	Vollkornbrot mit Aufstrich, Gemüsesticks	Rote Linsensalat	Obst	Reis mit Wok-Gemüse und Tofu
Mittwoch	Porridge mit frischem Obst	Studentenfutter und Glas Gemüsesaft	Reissalat mit Tofu	Sojajoghurt	Brotmahlzeit mit Aufstrich
Donnerstag	Overnight Oats	Vollkornbrot mit Avocado, Gemüsesticks	Couscous-Salat mit Sprossen	Grüner Smoothie	Veganer „Lachs“ auf Dinkelbaguette
Freitag	Vollkornbrötchen mit Avocado und Tomat	Grüner Smoothie	Sojabohnen-Salat	Müslistange	Brottmahlzeit mit Aufstrich
Samstag	Vollkornbrot mit Aufstrich	Gemüsesticks mit Hummus	Omelette mit Seidentofu	Energie-bällchen	Rote Beete Salat mit Vollkornbrot
Sonntag	Porridge mit Nüssen und Rosinen	Beerenobst	Risotto mit saisonalem Gemüse	Stück Kuchen	Vollkornbrot mit Aufstrich, Gemüsesticks

Beispiele für Rezepte:

Overnight Oats Banane-Kokos:

6-8 EL Haferflocken
 200 ml Pflanzenmilch + Calcium
 1 EL Kokosraspeln
 1 Banane
 2 EL Orange, Saft davon

Haferflocken und Kokosflocken mit Milch vermischen. In ein Schraubglas geben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Morgens Banane kleinschneiden und mit ORangensaft und Flocken mischen.

462 kcal

265 mg Calcium (Bedarf täglich 1.000 mg-> über 1/4 des Bedarfs)

4992 µg Eisen (Bedarf in Schwangerschaft 30.000 µg-> 1/6 des Tagesbedarf)

2846 µg Zink (Bedarf in Schwangerschaft 7-13 mg-> etwa 1/4 des Tagesbedarf)

Overnight Oats Beeren-Vanille:

6-8 EL Haferflocken
 200 ml Pflanzenmilch + Calcium
 1 Prise Vanillepulver
 1 Handvoll Beeren
 1 EL Zitrone, Saft davon

Haferflocken mit Milch und Vanille vermischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Morgens Beeren und Zitronensaft unterrühren.

346 kcal

276 mg Calcium (Bedarf täglich 1.000 mg-> über 1/4 des Bedarfs)

5092 µg Eisen (Bedarf in Schwangerschaft 30.000 µg-> 1/6 des Tagesbedarf)

2685 µg Zink (Bedarf in Schwangerschaft 7-13 mg-> etwa 1/4 des Tagesbedarf)

188 µg Folat (Bedarf in Schwangerschaft 550 µg-> 1/3 des Tagesbedarf)



Overnight Oats Apfel-Birne:

6-8 EL Hirse-/Haferflocken

200 ml Pflanzenmilch + Calcium

1 TL Ahornsirup

1 Prise Zimt

4-5 EL Apfel-/Birnenmus

Flocken mit Milch, Zimt und Sirup verrühren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Morgens Mus untermischen.

364 kcal

258 mg Calcium (Bedarf täglich 1.000 mg-> über 1/4 des Bedarfs)

4486 µg Eisen (Bedarf in Schwangerschaft 30.000 µg-> 1/7 des Tagesbedarf)

2817 µg Zink (Bedarf in Schwangerschaft 7-13 mg-> etwa 1/4 des Tagesbedarf)

135 µg Folat (Bedarf in Schwangerschaft 550 µg-> 1/4 des Tagesbedarf)

Omelette mit Seidentofu:

100 g Seidentofu

1 EL Hirseflocken

2 EL Sojamehl

2 EL Pflanzenmilch + Calcium

1 Handvoll Spinat, frisch

5-6 kleine Tomaten

1-2 Frühlingszwiebel

1 Prise Kurkuma, Zwiebelpulver, Paprika edelsüß, Kala Namek (je)

1-2 TL Olivenöl

Alle Zutaten in Mixer geben oder pürieren. Öl in Pfanne erhitzen und Teig darüber gießen. Pro Seite 2-3 Minuten anbraten, anschließend mit Spinat, Tomaten und Zwiebeln füllen.

282 kcal

223 mg Calcium (Bedarf täglich 1.000 mg-> etwa 1/4 des Bedarfs)

6453 µg Eisen (Bedarf in Schwangerschaft 30.000 µg-> 1/5 des Tagesbedarf)
2183 µg Zink (Bedarf in Schwangerschaft 7-13 mg-> etwa 1/5 des Tagesbedarf)
159 µg Folat (Bedarf in Schwangerschaft 550 µg-> über 1/4 des Tagesbedarf)

Schoko-Nuss-Kugeln:

30 g	Mandeln, gehackt
30 g	Schokolade, mindestens 70%
20 g	Haselnüsse, gemahlen
8 g	Lein- oder Chiasamen
4	Pflaumen, getrocknet
4	Datteln, getrocknet
2-3 EL	Quinoa, gepufft
1 Prise	Vanille
1 Prise	Salz, jodiert

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Pflaumen und Datteln klein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit Schokolade übergießen. Masse zu Bällchen formen und fest werden lassen.

324 kcal
3501 µg Eisen (Bedarf in Schwangerschaft 30.000 µg-> über 1/10 des Tagesbedarf)
1242 µg Zink (Bedarf in Schwangerschaft 7-13 mg-> über 1/10 des Tagesbedarf)

Gerstengras-Kokos-Kugeln:

10 g	Kokosflocken
10 g	Amaranth, gepufft
5 TL	Kokosöl
3 TL	Lein- oder Hanfsamen
1,5	Avocado
1,5 TL	Gerstengras-Pulver

Kokosöl im Wasserbad erhitzen. Avocados mit Gabel zerdrücken. Alle weiteren Zutaten mit Avocado Mus mischen und mit Kokosöl übergießen - direkt zu Kugeln formen und auskühlen lassen.

220 kcal
35 mg Calcium (Bedarf täglich 1.000 mg)
1946 µg Eisen (Bedarf in Schwangerschaft 30.000 µg)



Veganer Lachs auf Dinkelbaguette:

3	Möhren
300 ml	Wasser
1	Nori-Blatt
1 TL	helles Miso
2 TL	Liquid Smoke
3 TL	Ahornsirup
1/2 Bund	Dill
2 EL	Kapern
2-3 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 TL	Rapsöl
125-175 g	Dinkelbaguette

Möhren schälen und etwa 15 min über Wasserdampf garen (noch bissfest). Abkühlen und in feine Streifen hobeln. Marinade: Wasser, zerflocktes Nori-Blatt, Liquid Smoke, Sirup, gehackten Dill, Kapern, Salz, Pfeffer und Öl miteinander verrühren. Karotten in Marinade 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Dinkelbaguette servieren.

575 kcal

viel Jod

4183 µg Zink (Bedarf in Schwangerschaft 7-13 mg-> bis 1/2 des Tagesbedarf)

185 µg Folat (Bedarf in Schwangerschaft 550 µg → über 1/4 des Tagesbedarf)



Das möchte ich dir auf den Weg geben, ausgehend von meiner eigenen Erfahrung:

- Mach dich schlau! Setze dich mit Nährstoffen auseinander und suche dir eine geeignete Ernährungsberatung, um dich in deiner Schwangerschaft wohlfühlen zu können. Lasse deine nutritiven Werte überprüfen und wähle sorgfältig deine Nahrungsergänzung aus.
- Mach dich nicht verrückt! Dein Körper tut sein bestes, dein Baby rundum zu versorgen. Ein großer Teil der Schwangerschaft besteht aus dem Gefühl, die Kontrolle abzugeben und eben nicht alles so machen zu können, wie es geplant war. Versuch dich so gut wie es geht vollwertig zu ernähren, geh mit Zeit in den Supermarkt und kauf alles Gemüse und Obst, das dich in dem Moment anspricht. Wenn es dir möglich ist: Die Schwangerschaft ist nicht die Zeit zu sparen. Es ist völlig okay, wenn du etwas mehr Lebensmittelabfälle als sonst verursachst, weil du etwas doch nicht mehr riechen kannst. Es ist okay, wenn die Ernährung teurer wird, weil du ein bestimmtes Obst/Gemüse so unbedingt essen möchtest, das keine Saison hat.
- Lass die vegane Ernährung sein, wenn es nicht das Richtige für diese Phase ist.
- Manchmal deuten cravings nur auf die evolutionsbedingte Überlebensstrategie hin: Nur Bock auf Kohlenhydrate? Das liegt weniger daran, dass dir Nährstoffe fehlen, sondern daran, dass dein Körper instinktiv Kalorien sammeln will, um die ganze Schwangerschaft genug Energie zu haben. Du wirst immer eine körperliche Reaktion auf alles Fettige, Süße, Salzige erfahren. Andere cravings können auf ein eventuelles Nährstoffdefizit hindeuten: Anekdotenhaft rezipiert ist die unstillbare Lust auf Eier während einer veganen Schwangerschaft. Hühnereier sind verlässliche Lieferanten für Cholin. Da der Körper während der Schwangerschaft sensibler wird, kann es sein, dass du solche spezifischen Gelüste wahrnimmst. Dann gilt es entweder dem nachzugehen oder zu recherchieren, welche Nährstoffe in den bestimmten Lebensmitteln vorhanden sind und diese zu fokussieren. In meinem Fall war es so: Ich ernähre mich seit über sechs Jahren rein vegan und habe nie etwas vermisst. Und dann dieser plötzliche Hunger auf ein gekochtes Ei, über eine Woche lang, jeden Tag habe ich daran gedacht. Ich habe für mich beschlossen, meine Cholinzufuhr zu erhöhen. Wenn dies keinen Effekt haben sollte würde ich dem Gelüst nachgehen und Hühnereier zubereiten. Die Lust war mit erhöhter Cholinzufuhr verschwunden.
- Lass es dir gutgehen und bitte um Unterstützung. Du wirst vielleicht überrascht sein, wie viele Menschen es in deinem Umfeld gibt, die dir gerne etwas Frisches, Vollwertiges zubereiten, wenn du zwar gesund essen möchtest, aber wirklich keine Energie für die Umsetzung spürst.
- Buchtipp: Dr. Markus Keller, Edith Gätjen - Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost
- Buchtipp: Dr. Valter Longo - Gesunde Ernährung für glückliche Kinder

Anmerkung: Alle Infos sind nach bestem Wissen und aktuellem Stand recherchiert und zusammengefasst. Dieses Dokument erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt weder eine Ernährungsberatung noch ein Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin.