

SCHWANGERSCHAFT | STILLZEIT
BEIKOSTALTER | KLEINKINDALTER
UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN
TEENAGER | BRAINFOOD | SCHÖNHEIT
VON INNEN | WECHSELJAHRE
ERNÄHRUNG IM ALTER



TEIL I: SCHWANGERSCHAFT

EIN GUTER START

Nicht nur in der Früh: Im ersten Teil unserer neuen Jahresserie „Life Food“ geht es um Ernährung für werdende Mütter. In der **Schwangerschaft** isst das Baby mit der Mutter mit, aber heißt das auch gleichzeitig: Essen für zwei?

DOPPELT GUT?

Ist in der Schwangerschaft endlich möglich, was niemand zu träumen wagt: Schlemmen, so viel und was man möchte – ganz ohne schlechtes Gewissen? Immerhin muss doch jetzt noch jemand mitversorgt werden...

Der Körper arbeitet während einer Schwangerschaft tatsächlich auf Hochtouren. Es werden pro Tag jedoch durchschnittlich nur 250 kcal mehr benötigt, um Mutter und Kind gut zu ernähren. Das ist weniger, als man denkt. Es entspricht etwa einer kleinen Schüssel Müsli mit Milch oder einem knusprigen Vollkornweckerl mit knackigen Gemüsesticks.

Ganz allgemein gilt: Vollkorn-Produkte sowie Obst und Gemüse stellen die zusätzlich benötigte Energie am besten zur Verfügung.

INFO

Unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. Je nach Lebensabschnitt haben wir unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse. In unserer neuen 10-teiligen Serie „Life Food“ zeigen wir, wie man sich in jedem Lebensalter und in jeder Lebenslage richtig ernährt, um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten bzw. zu steigern.

Zwei Portionen Obst und vier Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte pro Tag sind ideal. Dabei entspricht eine Portion etwa einer Handvoll. Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat braucht der Körper eine zusätzliche Portion Eiweiß, das entspricht z.B. 280 g fettarmem Joghurt, 75 g Magertopfen, 1 Pkg. Buttermilch, 1 Scheibe Käse bzw. Schinken oder 70 g Tofu. ➔

Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc.
selbstständige Ernährungswissenschaftlerin
www.tinaganser.at

GEWUSST: Ein gesundes, ausgewogenes Frühstück ist besonders in der Schwangerschaft wichtig. Es bringt die benötigte Kraft und viele wichtige Nährstoffe. Unsere Power-Bowls sind da genau richtig und außerdem als kleine Zwischenmahlzeit ideal!

BIRCHERMÜSLI

mit Apfel-Mango-Mark

S. 95

TIPP:
Müsli ist ein idealer Snack für unterwegs: In ein Marmeladeglas gefüllt lässt es sich überall hin mitnehmen!

MIT VOLLEM GESCHMACK VORAUSS

Das Baby schmeckt über das Fruchtwasser bereits im Mutterleib alles mit. Die aufgenommenen Aromastoffe prägen die Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen. Je vielfältiger die Ernährung, desto besser, dabei sollten allerdings rohe tierische Lebensmittel gemieden werden. In der Schwangerschaft ist das Risiko für Infektionen höher. Rohmilchprodukte, nicht vollständig durchgegartes Fleisch oder Fisch (auch Räucherfisch) und Produkte mit rohen Eiern sollten vom Speiseplan gestrichen werden. Besser ist Käse aus pasteurisierter Milch (z.B. Butterkäse, Cheddar, Gouda) und gekochter Schinken statt Rohschinken.

TIPP: Erhitzt man die Risiko-Lebensmittel im Backofen für rund 15 Minuten bei 70-80°C, werden die Krankheitserreger Listerien, Toxoplasmen oder Salmonellen abgetötet.

Wasser marsch!

Der Flüssigkeitsbedarf steigt in der Schwangerschaft. Etwa 2 Liter Flüssigkeit am Tag sind ideal. Besonders geeignet sind Leitungswasser, stilles/prickelndes Mineralwasser, ungesüßte Früchtetees oder sehr stark verdünnte 100%ige Obst- und Gemüsesäfte (Verhältnis 1:3). Am besten steht immer einen Krug Wasser auf dem Tisch und die Trinkflasche wird zum ständigen Wegbegleiter.

Genuss außer Haus

Obwohl es Lebensmittel gibt, die Schwangere meiden sollten, heißt das nicht, dass auf einen gemütlichen Abend im Restaurant verzichtet werden muss. Um Lebensmittelinfektionen vorzubeugen, sollten Buffets gemieden werden: sowohl kalte (Antipasti oder Salatbuffets) als auch warme*. Vorsicht auch bei Speisen, die üblicherweise mit Alkohol zubereitet werden (z.B. Risotto)**, denn darauf sollten Schwangere verzichten. Desserts wie Tiramisu oder Cremes können rohe Eier enthalten. Kuchen oder Crème brûlée stellen hingegen keine Gefahr dar, weil die Eier erhitzt wurden. Im Zweifelsfall sollte das Personal nach den genauen Zutaten und der Zubereitungsart gefragt werden.

*In warm gehaltenen Speisen können sich mögliche Krankheitserreger gut vermehren. Außerdem besteht die Gefahr von Kreuzkontaminationen.

**Alkohol verkocht erst nach 3 Stunden restlos. In Suppen & Risottos beträgt der Alkoholgehalt noch 85%.

VITAMINPOWER!

Folsäure, Eisen, Jod, Magnesium und Calcium sind in der Schwangerschaft besonders wichtige Nährstoffe. Schon mit simplen Gerichten lassen sich viele Vitamine gleichzeitig aufnehmen. Vollkornspaghetti mit Blattspinat, Lachs und geriebenem Parmesan liefern Folsäure, Eisen, Magnesium und Calcium. Die Kombination von Eisen und Vitamin C (Obst & Gemüse) fördert die Eisenaufnahme. ➔

Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt zu den Schwangerschaftsrisiken Toxoplasmose, Listeriose und Salmonellose.



**Perfekter
Snackhit
für die ganze
Familie**



**LANDHOF
Cabanossi -
beliebter
Geschmack!**



TIPP:
Auch mit Leinsamen
und Sesam köstlich!

CASHEW- JOGHURT- BOWL

*mit Apfel, Bananenchips
& Sonnenblumenkernen*
S. 94

KLEINE ÜBERSICHT

Nährstoffe, die in der Schwangerschaft wichtig sind.

VITAMIN (Wirkung)

FOLSÄURE
(für gesunde Bildung des Nervensystems)

EISEN
(für gesundes Geburtsgewicht)

JOD
(für gesunde Hirnentwicklung)

MAGNESIUM
(gegen Bluthochdruck der Mutter)

CALCIUM
(stärkt die Knochen der Mutter)

GRÜNES BLATTGEMÜSE
HÜLSENFRÜCHTE
MEERESFISCH
MILCHPRODUKTE
ROTES FLEISCH
VOLLKORNPRODUKTE

●	●	●	●
●	●	●	●
	●		
●	●	●	●
		●	

WOHLFÜHLFAKTOR STEIGERN

Bei Schwangerschaftsbeschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen oder Völlegefühl sollten häufiger kleine Portionen gegessen werden. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und eine Tasse Ingwertee tun bei Übelkeit und Erbrechen zusätzlich gut.

Sich bewusst und gesund zu ernähren macht in der Schwangerschaft doppelt Sinn. Essen Sie mit viel Freude und Genuss. Alles, das der werdenden Mutter gut tut, tut auch dem Baby gut. ●

Kostenlose Workshops & nähere Informationen auf www.richtigessenonanfangam.at
Quellen: www.richtigessenonanfangam.at

PALMOLIVE
NATURALS

FÜR DEINEN KLEINEN
Verwöihnmoment

NEU!

Probieren Sie jetzt das neue Kamelienöl & Mandel Duschgel – mit wertvollem Kamelienöl für sanfte und geschmeidige Haut!

WÄRMENDE HIRSE-FRÜCHTE- BOWL

mit Haselnüssen & Honig
S. 94

TIPP:
Schmeckt auch kalt -
ideal für unterwegs!

WÄRMENDE HIRSE & FRÜCHTE-BOWL

mit Haselnüssen & Honig



INFO: Haselnüsse liefern nicht nur Calcium, sondern auch Folsäure. Zimt hilft gegen Blähungen und Völlegefühl.



Für 1 Person

- 200 ml Milch
- 4 EL Hirseflocken
- 1 EL Haselnüsse gemahlen
- ¼ TL Zimt
- 1 TL Honig
- 2 Feigen
- 3 Datteln entsteint
- ½ EL Leinsamen geschrotet

1. Milch in einem Topf erhitzen und die Hirseflocken einrühren. Von der Flamme nehmen und 3 Min. quellen lassen. Haselnüsse unterrühren und nach Belieben mit Zimt und Honig süßen.

2. Feigen und Datteln in kleine Würfel schneiden und in den Porridge rühren.

3. Mit Leinsamen bestreut servieren.

⌚ 10 Min ★☆☆ Hobbykoch

INFO: Cashew-Mus und Sonnenblumenkerne liefern Omega-3-Fettsäuren, die auch in der Schwangerschaft sehr wichtig sind.

CASHEW- JOGHURT-BOWL

mit Apfel, Bananenchips
& Sonnenblumenkernen



Für 1 Person

- 150 g griechisches Joghurt
- 1 TL Alnatura Cashew-Mus
- 1 TL Honig
- 1 Apfel
- 1 EL Haferflocken
- 15 g Bananenchips
- 1 EL Sonnenblumenkerne



aus biologischer
Landwirtschaft

**WARUM UNSERE
Zitrusfrüchte
DIE BESTEN
IN BIO SIND?**

KEINE SPRITZMITTEL*

SONNENGEREIFT
IN SIZILIEN
UND KALABRIEN

NUR VIER TAGE VOM
BAUM INS REGAL

**SCHALE
ZUM VERZEHR
GEEIGNET**



*Keine chemisch-synthetische Spritzmittel

www.janatuertlich.at
magazin.janatuertlich.at



Jetzt bei: **MERKUR**

1. Joghurt mit Cashew-Mus und Honig verrühren. Apfel reiben und zusammen mit den Haferflocken unterrühren.

2. In eine Schüssel geben und mit Bananenchips und Sonnenblumenkernen bestreuen.

⌚ 10 Min ★☆☆ Hobbykoch

BIRCHERMÜSLI

mit Apfel-Mango-Mark



Für 1 Person

- 2 EL Dinkelflocken
- 1 EL Goldleinsamen*
- 2 EL Weizenkleie
- 120 g Joghurt
- 3 EL Milch
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Cranberrys
- 1 kleine Banane
- 2 EL Alnatura Apfelmark mit Mango
- 1 EL Walnüsse gehackt

1. Dinkelflocken, Leinsamen und Weizenkleie mit 8 EL Wasser (ca. 100 ml) verrühren. Über Nacht stehen lassen.

2. Am nächsten Morgen mit Joghurt, Milch, Sonnenblumenkernen, Cranberrys und klein geschnittener Banane verrühren. Mit Apfel-Mango-Mark beträufeln und mit Walnüssen bestreuen.

⌚ 10 Min exkl. Einweichzeit ★☆☆ Hobbykoch

* Goldleinsamen enthält mehr Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) als brauner. Und er hat ein höheres Quellvermögen.

In der nächsten Ausgabe:
TEIL 2: STILLZEIT



TIPP: Falls ihr Standmixer zu wenig Power hat, gefrorene Beeren zu pürieren, lassen Sie diese zuerst auftauen.

BEEREN-KIWI-SMOOTHIE

mit Amaranth-Pops & Mandelblättchen

Für 1 Person

- 1 Kiwi
- 100 g TK-Beeren nach Wahl
- 1 TL Agavendicksaft
- 50 ml Milch
- 100 g Magertopfen
- 1 kleine Banane
- 3 EL Amaranth-Pops
- 2 EL Mandelblättchen
- 1 EL Kokosflocken

1. Kiwi schälen und halbieren. Mit den Beeren, Agavendicksaft, Milch und Topfen in einem Mixer pürieren. Banane in Scheiben schneiden.

2. Smoothie in eine Schüssel füllen und mit Amaranth-Pops verrühren. Anschließend mit Bananenscheiben belegen und mit Mandelblättchen und Kokosflocken bestreuen.

⌚ 10 Min ★☆☆ Hobbykoch

INFO: Beeren sind sowohl gute Magnesium- als auch Folsäure-Lieferanten. Die Milchprodukte liefern die Eiweißportion, die Schwangere jeden Tag zusätzlich brauchen.