OCINTUS E Das Ernährungsmagazin für Frauen



EISENMANGEL | KAFFEE-KONSUM | DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE | DIE RICHTIGEN PFLANZENDRINKS U.V.M.

plantwise.de





Hallo Du Liebe,

hier ist sie – die zweite Ausgabe des plantwise Ernährungsmagazins und auch meine absolute Herzensausgabe. Denn es geht um die vegane Schwangerschaft! Ich selbst habe eine vegane Schwangerschaft erlebt und kenne neben der Vorfreude und schönen Erfahrungen auch all die Zweifel, Ängste und Sorgen, die plötzlich aufkommen können: in einem Selbst und häufig auch vom Umfeld.

In diesem Magazin und auch in meinen Ernährungsberatungen möchte ich dich in deiner veganen oder pflanzenbasierten Ernährung begleiten. Ich möchte dich in dieser besonderen Zeit unterstützen deine Ernährung zu optimieren. Um eben Ängste zu nehmen, Sicherheit zu schenken und auf wichtige Aspekte aufmerksam zu machen.

Gerade die Ernährung in den ersten 1.000 Tagen ist entscheidend – für den Verlauf der Schwangerschaft und die langfristige Gesundheit des Kindes.

Wenn du vegan oder überwiegend pflanzenbasiert lebst, schwanger bist oder eine Schwangerschaft planst, dann ist diese Ausgabe genau für dich. Für deine Gesundheit – und die deines Kindes.

Ich freue mich sehr über dein Feedback: Wie hat dir die Ausgabe gefallen? Welche Fragen beschäftigen dich noch?

Schreib mir gerne. Ich unterstütze dich mit Freude.

Alles Liebe Sylvia

INHALT



DIE ERSTEN 1.000 TAGE 07

Entscheidend für eine gesunde Entwicklung

KAFFEE-KONSUM 08

Wie wirkt Koffein auf das Baby?

EISENMANGEL 10

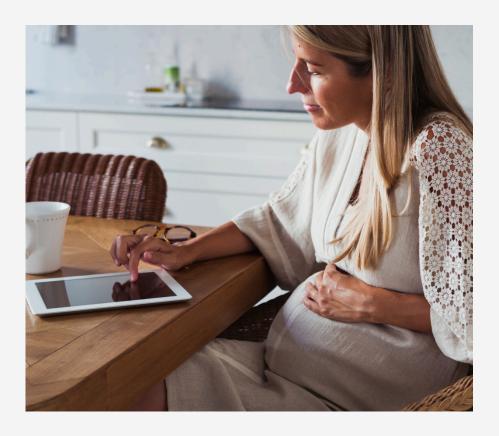
Typische Symptome & Blutwerte zum Testen

4 TIPPS FÜR MEHR EISEN 12

Welche Lebensmittel die Eisenzufuhr erhöhen

PFLANZENDRINKS 14

Können sie mit Kuhmilch mithalten?



17 RISIKO VEGAN?

Eine Experten-Einschätzung

20 NÄHRSTOFFE TROTZ ÜBELKEIT

Tipps für tägliche Mahlzeiten

22 DIE BIG 5 DER NÄHRSTOFFE

Zur optimalen Versorgung von Mutter & Kind

24 GEHIRNENTWICKLUNG BEIM BABY

Der wichtige Nährstoff Cholin



EISENMANGEL

4 Tipps für mehr Eisen



#1 Vitamin-C ergänzen

Eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin Creichen Lebensmitteln kombinieren.
Als Beispiel: Hummus (eisenreiche Kichererbsen) mit rohen Paprika-Sticks essen, frisch gepresster Orangensaft zu Haferflocken.



#2 Koffein meiden

Kaffee, koffeinfreien Kaffee, grünen Tee oder schwarzen Tee zu eisenreichen Mahlzeiten meiden. Die Inhaltsstoffe der genannten Getränke hemmen die Eisenaufnahme.



#3 Täglich Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen aber auch verarbeitet zu Tofu und Tempeh möglichst täglich, gerne auch mehrmals täglich auf dem Speiseplan haben.



#4 Eisenreiche Mahlzeiten

Jede Mahlzeit sollte eisenreich gestalten werden, z.B. Haferflocken-Porridge zum Frühstück, Linsendal zum Mittagessen, Hummus zum Abendessen.



FRÜHSCHWANGERSCHAFT

4 Tipps: Nährstoffe aufnehmen trotz Übelkeit

Bei Übelkeit fällt die Nahrungsaufnahme schwer. Ein Nährstoffmangel kann die Folge sein.

4 Tipps, um die wichtigen Nährstoffe dennoch aufzunehmen.

Die Übelkeit in der Frühschwangerschaft, die häufig den ganzen Tag andauern kann, schränkt nicht nur die Lebensqualität in dieser Zeit ein, sondern auch die Nahrungsaufnahme. Hier findest du 4 Tipps, wie du bei Übelkeit im ersten Trimester dennoch einige Nährstoffe zu dir nehmen kannst.





1. Kleine Portionen zur richtigen Zeit

Finde ein Zeitfenster, in der die Nahrungsaufnahme ok ist. Das kann ganz früh morgens oder in der Nacht sein. Versuche hier eine möglichst nährstoffreiche Mahlzeit zu essen. Kleine Portionen sind meist besser verträglich.

2. Smoothies

Versuche es mit eiskalten Smoothies aus gefrorenen Früchten und Gemüse (z.B. Blumenkohl). Sie sind meist relativ geruchs- und geschmacksneutral und können dich in dieser Zeit mit einigen Nährstoffen versorgen. Greife zu Bio-Tiefkühlware aus Europa oder friere selbst Beeren ein.

3. Selbst frisch kochen

Vermeide hochverarbeitete Lebensmittel oder Essen auswärts. Koche am besten selbst, frisch und bunt oder lass dich von deinem Partner/deiner Partnerin bekochen

4. Getränke

Achte darauf genügend zu trinken. Wasser oder ungesüßte Tees sollten bevorzugt werden. Ingwerwasser kann auch gegen akute Übelkeit helfen. (Bei einer Risikoschwangerschaft sprich bitte mit deinem Arzt darüber.)

66

Gönne dir und deinem Körper Erholung. In der Regel verschwindet die Übelkeit nach maximal drei Monaten.



plantwise

Sylvia Dieg Vegane Ernährungsberatung für Frauen & Schwangere Ernährungscoaching bei emotionalem Essen hello@plantwise.de www.plantwise.de