

ANNETT SCHMITTENDORF

Low Carb in der Schwangerschaft

Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby

systemed

© 2022 des Titels »Low Carb in der Schwangerschaft« von Anette Schmittendorf (ISBN 978-3-95814-344-9) by systemed im riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Gesund essen für mein Baby und mich – Low Carb in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere und aufregende Phase im Leben einer Frau. Als werdende Mutter trägt man nun plötzlich nicht mehr nur die Verantwortung für die eigene Gesundheit, sondern ist vor allem darum bemüht, seinem heranwachsenden Baby die bestmöglichen Startbedingungen für ein langes und gesundes Leben zu verschaffen.

Gerade in der Schwangerschaft zählen die verschiedensten Aspekte einer gesunden Lebensweise für die meisten Frauen deshalb mehr denn je. Schließlich soll das Ungeborene alles bekommen, was es für eine gesunde Entwicklung benötigt, und umgekehrt möchte man sein Kind vor allen schädlichen Einflüssen so gut es geht beschützen. Dass man zum Wohle der Gesundheit des Babys daher während der Schwangerschaft auf Alkohol und Zigaretten verzichtet, ist für die Mehrheit der Schwangeren nichts Neues und selbstverständlich. Aber wie sieht eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft aus?

Ich empfehle Ihnen eine Lebensmittelauswahl nach der LOGI-Methode, da diese der Stoffwechselsituation in der Schwangerschaft sehr entgegenkommt und Ihnen dabei hilft, eine überflüssige Gewichtszunahme sowie schwangerschaftsbezogene Erkrankungen, wie z.B. den Schwangerschaftsdiabetes, zu vermeiden. Sie erfahren

in diesem Ratgeber außerdem, welche Vitamine und Mineralstoffe Ihr Körper in dieser besonderen Zeit zusätzlich benötigt, wie diese über eine ausgewogene LOGI-Kost aufgenommen werden können und wann auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll ist. Mit LOGI gelingt es Ihnen, während der Schwangerschaft leichter gesund und fit zu bleiben und Ihrem Baby zugleich einen bestmöglichen Start ins Leben zu ermöglichen. Somit profitieren schließlich beide, Mutter und Kind, von LOGI in der Schwangerschaft.

Was ist Low Carb?

Der Speiseplan der meisten Menschen ist heutzutage sehr von Kohlenhydraten geprägt. So gehören ein Brötchen mit Marmelade zum Frühstück, Nudeln mit Sauce zur Mittagszeit und das belegte Brot am Abend für viele zu ihrem typischen Essalltag. Zwischendurch dienen außerdem Süßigkeiten wie Schokoriegel oder Gummibärchen als beliebte Seelenstreichler, um uns bei Laune zu halten.

Diese Form der modernen westlichen Ernährung ist für unsere Gesundheit auf Dauer allerdings sehr belastend, insbesondere, wenn weitere Kennzeichen unseres modernen Lebensstils, wie z.B. Stress, Schlafmangel oder mangelnde körperliche

Aktivität, hinzukommen. Für die Verstoffwechslung der vielen Kohlenhydrate aus dem Weißmehlbrötchen, den Nudeln oder dem Tortenstückchen benötigt der Körper große Mengen des Hormons Insulin. Insulin ist wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel, wird manchmal aber auch als »Masthormon« bezeichnet. Denn hohe Insulinspiegel im Blut sorgen nicht nur für eine vermehrte Einlagerung von Fett im Körper, sondern hemmen zudem auch noch die Fettverbrennung und schüren damit die Entstehung von Übergewicht und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes, die, wie Sie später erfahren werden, auch in der Schwangerschaft von Bedeutung sein können. Bestimmt wissen Sie es schon: Mit dem Begriff »Low Carb« (zu Deutsch: kohlenhydratarm) ist eine Ernährung gemeint, bei der der Verzehr von stärke- und zuckerreichen Lebensmitteln wie Backwaren, Nudeln, Reis und Süßigkeiten bewusst eingeschränkt wird. Immer mehr Menschen ernähren sich nach den Low-Carb-Prinzipien, mit der Absicht, ihrer Gesundheit und vor allem auch ihrer Figur etwas Gutes tun zu wollen.

Low Carb → LOGI

Sich »Low Carb« zu ernähren ist auf unterschiedlichste Art und Weise möglich und kann, wie bei der Atkins-Diät, bis hin zu einer strikten Einsparung von Kohlenhydraten (maximal 50 Gramm Kohlenhydrate am Tag) in der Nahrung reichen. Die



LOGI-Methode ist eine moderate Form der Low-Carb-Ernährung, bei der in Abhängigkeit der individuellen Bedürfnisse ca. 80 bis 130 Gramm Kohlenhydrate am Tag gegessen werden können.

Die Abkürzung LOGI kommt aus dem Englischen und steht für: »**L**ow **G**lycemic and **I**nsulinemic Diet« und damit für eine Ernährungsform, die niedrige Blutzucker- und Insulinwerte fördert. Dies wiederum begünstigt nicht nur die Verbrennung der Fette im Stoffwechsel, sondern hemmt zudem auch die Ausbildung überflüssiger Fettpölsterchen. Aufgrund des nahezu stabilen Blutzucker- und Insulinspiegels werden außerdem Heißhungerattacken vermieden und die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit gefördert.

Die LOGI-Pyramide zeigt Ihnen, wie einfach die Ernährung nach LOGI funktioniert. Wasser- und ballaststoffreiche Gemüse, Salate, Pilze und zuckerarme Früchte (u.a.

Beeren) bilden die Basis der LOGI-Ernährung und sollten pro Mahlzeit mengenmäßig in etwa die Hälfte der Fläche auf Ihrem Teller ausmachen. Hochwertige Öle wie Raps- und Olivenöl, aber auch tierische Fette (z.B. Butter) zählen ebenfalls zu den bedeutsamen Basislebensmitteln und können zur Zubereitung von z.B. Salaten und Gemüse verwendet werden.

Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukte, Eier, Käse, Nüsse und Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißlieferanten und deshalb ein weiterer elementarer Bestandteil einer jeden LOGIschen Mahlzeit, da sie u.a. für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl verantwortlich sind.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Brötchen, Reis und Nudeln werden bei LOGI nicht als primäre Sättigungsbeilage verstanden, wie Sie es vielleicht bislang gewohnt waren, sondern deren Verzehr wird nun bewusst auf eine kleine Portion am Tag (z.B. ein bis zwei Scheiben Brot, zwei bis drei kleine Kartoffeln) beschränkt.

Zucker- und energiereiche Süßigkeiten wie Gummibärchen, Schokolade und Eis sind bei LOGI nicht verboten, sollten aber ganz nach dem Motto »Weniger ist mehr« nur gelegentlich, und dann idealerweise direkt im Anschluss an eine Hauptmahlzeit, genossen werden, um unnötig hohe Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, die den Stoffwechsel stressen.

Kohlenhydratgehalt (KH) ausgewählter Lebensmittel

- 2–3 Pellkartoffeln = 45 g KH
- 2 Scheiben Brot = 40 g KH
- 1 Brötchen = 43 g KH
- 150 g Spaghetti = 45 g KH
- 100 g Gummibärchen = 77 g KH
- 100 g Möhren = 5 g KH
- 1 Banane (ca. 120 g) = 27 g KH
- 100 g Weintrauben = 16 g KH
- 100 g Himbeeren = 5 g KH
- 100 g Quark (Halbfettstufe) = 3 g KH
- 50 g Bitterschokolade (70% Kakaoanteil) = 15 g KH
- 50 g Vollmilchschokolade (30% Kakaoanteil) = 26 g KH

Die Vorteile der LOGI-Methode auf einen Blick:

- nährstoffreich und bedarfsdeckend
- abwechslungsreich, alltagstauglich und schmackhaft
- die Gesundheit profitiert nachweislich
- verhindert eine übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft
- optimale Stoffwechselunterstützung für Mutter und Kind
- kein Heißhunger
- lang anhaltende Sättigung
- kein Mittagstief
- auch für Menschen mit einer Getreideunverträglichkeit geeignet





Eine erste Bestandsaufnahme – wo starten Sie?

Lassen Sie uns gleich mit etwas Praktischem beginnen. Schreiben Sie im Folgenden genau auf, was Sie heute bzw. gestern gegessen und getrunken haben. Dabei spielt es keine Rolle, wie spät es gerade ist. Tragen Sie in das Tagesprotokoll einfach alle Lebensmittel ein, die Sie in den vergangenen 24 Stunden verzehrt haben. Meist ist es ja nicht nur das Frühstück, das Mittag- und das Abendessen, auch die beiläufigen Snacks und »kleinen Sünden« sind von Interesse.

Nehmen Sie sich nun vier Stifte mit den Farben rot, grün, blau und gelb.

Markieren Sie alle Getreideprodukte, wie Brot, Brötchen, Nudeln und Reis, alle Süßigkeiten, aber auch Ketchup, Pizza, Kuchen, Pommes, Chips, Salzstangen und Kartoffeln mit der Farbe Gelb.

Gemüse, wie z.B. Wurzelgemüse, Tomaten, Paprika, Zucchini, Lauch, Erbsen und Avocados, Salate und Pilze, werden mit der Farbe Grün schraffiert.

Kennzeichnen Sie die das verzehrte Obst (u. a. Apfel, Beeren, Birne) anschließend mit der Farbe Rot.

Die Gruppe der eiweißreichen Lebensmittel, wie beispielsweise Fleisch, Fisch, Milchprodukte (z.B. Quark, Joghurt), Käse, Hülsenfrüchte und Nüsse, bekommt einen blauen Anstrich verpasst.

Nun fehlen noch die Getränke. Hier unterscheiden Sie zwischen Säften, Limonaden sowie allen gesüßten Getränken, die Sie mit gelber Farbe anmalen und allen Milchlunchgetränken (Cappuccino, Latte macchiato, Chai Latte), die blau eingefärbt



werden. Trinken Sie letztere gesüßt, dann, Sie ahnen es, werden diese Getränke gelb gekennzeichnet. Ungesüßte bzw. zuckerfreie Getränke wie Wasser, Kaffee und Tee bekommen einfach nur ein Häkchen.

Fast geschafft! Welche Lebensmittelgruppe ist am meisten vorhanden? Welche Farbe bestimmt das Bild?

Ordnen Sie abschließend die farblich markierten Lebensmittelgruppen (kohlenhydratreiche Lebensmittel, Eiweißlieferanten, Gemüse, Obst sowie Getränke) in Abhängigkeit ihrer verzehrten Menge zu einer Pyramide.

Vergleichen Sie Ihre Pyramide mit der LOGI-Pyramide (siehe Seite 7). Was fällt Ihnen auf? Ist die Basis Ihrer Pyramide grün, gefolgt von blau, rot und ganz wenig gelb?

Dann machen Sie schon vieles richtig und sind auf einem guten Weg. Dominiert auf Ihrer Abbildung dagegen die Farbe Gelb, dann essen Sie (zu) viele Kohlenhydrate, vermutlich vor allem in Form von Brot, Brötchen, Nudeln und gesüßten Getränken, denn das sind die weitverbreitetsten Kohlenhydratfallen.

Jetzt ist für Sie ein geeigneter Zeitpunkt, Ihre Ernährung auf LOGI umzustellen und Ihre Mahlzeiten fortan kohlenhydratarm, dafür aber reich an Eiweiß und fettbetont zu gestalten. Nicht verzagen! Nur wer weiß, wo er gerade steht und anschließend ein konkretes Ziel formuliert, wird auch langfristig eine neue Richtung erfolgreich einschlagen können.

Ernährungs-Tagesprotokoll

Frühstück

.....
.....
.....



Snack

.....
.....
.....



Mittagessen

.....
.....
.....



Snack

.....
.....
.....



Abendessen

.....
.....
.....



Snack

.....
.....
.....



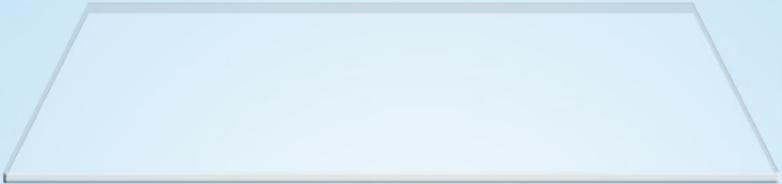
Jedes »Glas« steht für 200 ml. Markieren Sie farblich, wie auf den beiden vorherigen Seiten vorgeschlagen.

Verwenden Sie diese Doppelseite am besten als Kopiervorlage, wenn Sie Ihr Tagesprotokoll öfter als einmal während der Schwangerschaft auswerten möchten.

Name:

Datum:

Schwangerschaftswoche:



Nachdem Sie Ihr Tagesprotokoll ausgefüllt haben, kennzeichnen Sie alle Lebensmittel farblich – wie auf den vorherigen Seiten vorgeschlagen. **Rot** = Obst, **grün** = Gemüse, **blau** = eiweißreiche Lebensmittel, **gelb** = stärke- und zuckerreiche Lebensmittel. Ordnen Sie die Lebensmittel nach der Häufigkeit ihrer »Farbe« in die Pyramide ein.

Die wichtigsten Mythen rund um die Ernährung in der Schwangerschaft

Bestimmt kennen Sie auch den ein oder anderen Schwangerschaftsmythos, der sich hartnäckig und über die Jahrzehnte hinweg in den Köpfen der Menschen verankert hat. Nicht nur die werdende Oma, sondern auch der Rest der Familie und Freunde haben zahlreiche gut gemeinte Ratschläge für die werdende Mutter parat, die sie über das »richtige« und »falsche« Essen und Trinken oder über das »ideale« Maß an körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft aufklären sollen.

Doch mal ehrlich, oftmals sind diese alten (»Halb«-)Weisheiten doch eher verwirrend als wirklich produktiv und hilfreich. In den folgenden Kapiteln werden die wichtigsten Schwangerschaftsmythen auf ihren Wahrheitsgehalt hin überprüft. Welche Empfehlung für Schwangere ist wirklich sinnvoll und welche entpuppt sich dagegen als »Luftnummer« und ist längst überholt? Sie werden es gleich erfahren!

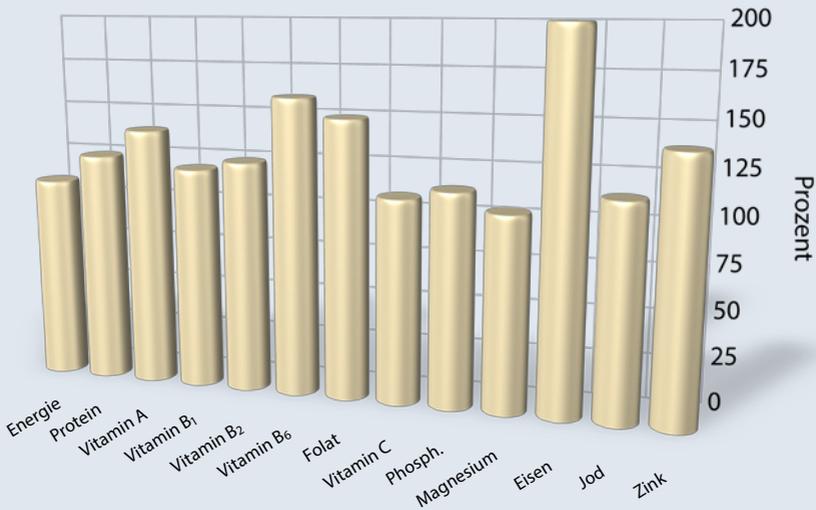
Mythos »Essen für zwei«

In Zeiten, in denen Nahrungsmittel Mangelware waren, machte diese Empfehlung für Schwangere sicherlich Sinn. Vom »zu wenigen« war das Doppelte dann vielleicht gerade genug, um die Versorgung von Mutter und Kind ausreichend gewährleisten zu können.

Tatsächlich ist der Energiebedarf in der Schwangerschaft aber nur ganz geringfügig erhöht. Gerade mal einen Zuschlag von zehn Prozent mehr Nahrungsenergie benötigt eine schwangere Frau im Vergleich zu einer Nichtschwangeren und das erst im letzten Drittel der Schwangerschaft. Dieses »Mehr an Kalorien« für Schwangere entspricht in etwa einem Joghurt (3,5%

Fett) mit 200 Gramm Erdbeeren und zwei Esslöffeln Mandelblättchen, 70 Gramm Gouda (45% Fett i. Tr.), ½ Mozzarella mit zwei Tomaten und einem Esslöffel Olivenöl oder 250 Milliliter Milch (3,5% Fett) mit drei Esslöffeln Haferflocken. Somit ist die Empfehlung »Essen für zwei« aus energetischer Sicht in der Tat ein Mythos, der so heute keine Gültigkeit besitzt und Ihren und den Stoffwechsel Ihres Babys ganz im Gegenteil sogar sehr belasten würde.

Anders sieht es allerdings aus, wenn man sich den Bedarf einer schwangeren Frau an Mikronährstoffen anschaut. Im Gegensatz zum Kalorienbedarf ist der Vitamin- und Mineralstoffbedarf in der Schwangerschaft



tatsächlich deutlich erhöht. Wir wissen heute, dass Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft eine adäquate Nährstoffversorgung aufwiesen, von Anfang an bessere Ausgangsbedingungen für eine gesunde Entwicklung haben.

Dieser Mehrbedarf, den Sie auch in der Abbildung oben sehen, entsteht ab dem vierten Schwangerschaftsmonat. Für Folsäure und Jod wird von den medizinischen Fachgesellschaften eine Substitution sogar bereits vor dem Beginn einer Schwangerschaft empfohlen. Während die meisten Vitamine und Mineralstoffe über eine ausgewogene Ernährung in ausreichender Menge aufgenommen werden können, zählen Folsäure, Jod und Eisen im Rahmen einer Schwangerschaft zu den sogenannten »kritischen« Nährstoffen. Ein guter Grund, sich diese drei im Folgenden mal etwas genauer anzuschauen.

Folsäure

Nüchtern betrachtet ist das Heranwachsen eines menschlichen Lebens lediglich ein Prozess der ständigen Zellteilung. Eine befruchtete Eizelle verdoppelt sich, und es werden 4, 8, 16, 32 usw. Zellen daraus, bis schließlich ein menschliches Wesen mit vielen Billionen Zellen entsteht. Damit sich die Zellen komplikationslos verdoppeln können, ist das Vitamin Folsäure von großer Bedeutung. Achten Sie daher auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure – und zwar am besten schon ab dem Zeitpunkt des Kinderwunsches.

Mit einer optimalen Folsäureversorgung vor und während der Schwangerschaft unterstützen Sie das Wachstum und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes sehr. So konnte in verschiedenen wissenschaftlichen Studien gezeigt werden, dass die Häufigkeit von Fehlbildungen, wie den Neuralrohrdefekten (z. B. »offener Rücken«),



bei den Kindern um etwa 50 bis 70 Prozent gesenkt werden konnte, wenn die werdenden Mütter ausreichend Folsäure aufgenommen haben.

Die Zufuhrempfehlung von Folsäure liegt für Schwangere bei 550 Mikrogramm (µg) am Tag und ist damit um gut 80 Prozent höher als bei Nichtschwangeren. Mit LOGI landen zahlreiche folsäurereiche Lebensmittel auf Ihrem Teller. Insbesondere tierische Produkte wie Quark, Käse und Ei(-gelb) weisen eine gute Folsäure-Bioverfügbarkeit auf. Aber auch Gemüse (v. a. Kohlarten, grünes Blattgemüse), Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen) und Nüsse (z.B. Haselnuss, Walnuss) sind wertvolle pflanzliche Folsäurelieferanten. Über die LOGI-Ernährung nehmen Sie damit schon einen Großteil der Folsäure über Lebensmittel auf. Da die Folsäure aber zu den kritischen Nährstoffen in der Schwangerschaft zählt, sollten auch schwangere Frauen, die sich LOGIsch

ernähren, vorsichtshalber täglich 400 Mikrogramm Folsäure in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen, um sicher zu gehen, dass die Zufuhrempfehlung erreicht und das Baby optimal versorgt ist.

Folsäurelieferanten aus der LOGI-Küche

Lebensmittel	Folsäuregehalt in µg / 100 g
Grünkohl	187
Rosenkohl	182
Spinat	145
Feldsalat	142
Brokkoli	111
Fenchel	100
Haselnüsse	90
Ei	67
Erdbeeren	65
Grüne Bohnen	56
Käse (z.B. Maasdamer)	30
Quark (40 % Fett i. Tr.)	30
Möhren	17
Magerquark (< 10 % Fett i. Tr.)	15

Hinweis: Folsäure reagiert nicht nur sehr empfindlich auf lange Lagerzeiten, auch durch hohe Temperaturen (z.B. beim Kochen) kann bis zu 70 Prozent der Folsäure im Lebensmittel zerstört werden. Genießen Sie Gemüse und Obst daher am besten immer frisch und roh.

Jod

Die Schilddrüse braucht Jod. Mit diesem elementaren Spurenelement stellt sie die lebensnotwendigen Schilddrüsenhormone her, die für die Steuerung von wichtigen Stoffwechselfvorgängen im Körper der Mutter und dem des Kindes verantwortlich sind. Schilddrüsenhormone sind deshalb von zentraler Bedeutung, wenn es um ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Organe, des Nervensystems, des Gehirns und der Muskulatur geht. Während der Schwangerschaft ist nicht nur die mütterliche, sondern ab der zwölften Schwangerschaftswoche auch die kindliche Schilddrüse aktiv. Mit einer guten Jodversorgung unterstützen Sie daher die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

Die empfohlene tägliche Jodzufuhr in der Schwangerschaft liegt bei 200 bis 230 Mikrogramm. Vor allem Meeresfische (z.B. Seelachs, Kabeljau) sind geeignete Jodquellen und stehen bei der LOGI-Ernährung regelmäßig auf dem Speiseplan. Zusätzlich ist auch die Verwendung von jodiertem Speisesalz hilfreich, um die tägliche Jodaufnahme über Lebensmittel zu erhöhen. Sicherheitshalber sollten Sie 100 Mikrogramm Jod dennoch täglich über

Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um die Zufuhrempfehlung zu erreichen.

Jodlieferanten aus der LOGI-Küche

Lebensmittel	Jodgehalt
Seelachs	200 µg / 100 g
Kabeljau	170 µg / 100 g
Jodiertes Speisesalz	100 µg / 5 g
Milch	50 µg / 0,5 l
Feldsalat	35 µg / 100 g
Sonnenblumenkerne	15 µg / 100 g
Möhren	15 µg / 100 g
Hartkäse (Emmentaler)	12 µg / 100 g
Blattspinat	12 µg / 100 g
Meersalz	10 µg / 5 g

Weitere Empfehlungen für eine ausreichende Jodversorgung:

- Benutzen Sie jodiertes Speisesalz.
- Essen Sie zweimal in der Woche Meeresfisch wie z. B. Seelachs, Kabeljau.
- Essen Sie regelmäßig Milchprodukte wie Buttermilch, Joghurt oder Quark.



Eisen

Eisen wird im Körper u.a. für die Blutbildung, die Sauerstoffversorgung, für die Enzymaktivität und den Energiestoffwechsel benötigt. Während der Schwangerschaft stellt der mütterliche Organismus 30 bis 40 Prozent mehr Blut her, um die Gebärmutter und den Mutterkuchen (Plazenta) ausreichend mit Nährstoffen versorgen zu können. Um rote Blutkörperchen zu produzieren und damit die Sauerstoffversorgung des Kindes sicherstellen zu können, benötigt der Körper Eisen. Mit einer adäquaten Zufuhr dieses wichtigen Mineralstoffs sorgen Sie also für eine optimale Sauerstoffversorgung Ihres und des kindlichen Organismus. Sie müssen keine Erschöpfungszustände fürchten, sondern können sich auf eine energiereiche Zeit freuen. Zudem legen Sie damit einen weiteren bedeutsamen Grundstein für die optimale Entwicklung Ihres Kindes und eine komplikationsfreie Geburt.

Die empfohlene tägliche Eisenzufuhr in der Schwangerschaft liegt mit 30 Milligramm um 100 Prozent höher als die für Nichtschwangere. Eine ausreichende Eisenaufnahme über die Nahrung zu gewährleisten ist nicht ganz so leicht, wie das bei anderen Vitaminen und Mineralstoffen der Fall ist. Denn normalerweise wird gerade einmal ca. zehn Prozent des mit der Nahrung zugeführten Eisens über den Darm auch in den Körper aufgenommen und steht dort zur Erfüllung seiner Aufgaben bereit.

Der Großteil wird stattdessen einfach ungenutzt wieder ausgeschieden. Wie unpraktisch, wo doch gerade für Schwangere dieser Mineralstoff so bedeutsam ist. Aber Mutter Natur wäre nicht Mutter Natur, wenn sie nicht einen pfiffigen »Trick« auf Lager hätte, um sich diesem Mehrbedarf an Eisen anzupassen. Wie der geht? Ganz einfach: Bei schwangeren Frauen steigt im Verlauf der Schwangerschaft die Fähigkeit, mehr Eisen aus dem Lebensmittel absor-

bieren zu können, und zwar insbesondere im letzten Schwangerschaftsdrittel auf etwa 50 Prozent.

Achten die Frauen zugleich auf eine gezielte Auswahl an eisenreichen Lebensmitteln (siehe Tabelle unten), wie sie in der LOGI-Küche weitverbreitet sind, dann lässt sich eine Versorgung mit Eisen in der Regel gut sicherstellen. Eine prophylaktische Einnahme von Eisenpräparaten ist in diesem Fall unnötig und würde womöglich sogar eher unangenehme Nebenwirkungen, wie z.B. Verstopfungen, mit sich bringen, auf die man gut und gerne verzichten kann. Aber keine Sorge: Ihr Eisenspiegel im Blut wird im Rahmen Ihrer Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig überprüft, und erst wenn auffällige Blutwerte entdeckt werden, ist tatsächlich auch eine Substitution notwendig und sinnvoll.

Eisenlieferanten aus der LOGI-Küche

Lebensmittel	Eisengehalt in mg / 100 g
Kidneybohnen	6
Melde	6
Wildente	4
Rindersteak	3
Rinderhackfleisch	3
Feldsalat	2
Hühnerrei	2
Johannisbeere, schwarz	1
Putenbrust	1
Fenchel	1
Himbeere	1
Brombeere	1
Erdbeere	1

Hinweis: Generell ist Eisen aus tierischen Lebensmitteln für den Menschen besser verwertbar als solches aus pflanzlichen Quellen. Wenn Sie eine vegetarische Ernährungsweise bevorzugen, kombinieren Sie daher pflanzliche Eisenlieferanten mit Vitamin C, denn dadurch erhöhen Sie die Bioverfügbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Vitamin-C-reich sind verschiedene Gemüse, wie z.B. Paprika, Brokkoli und Rosenkohl, aber auch Obst wie Zitronen, Johannisbeeren oder Granatäpfel. Bereiten Sie zum Beispiel Ihren Linsensalat mit Paprika und einer Vinaigrette aus Olivenöl mit frischem Zitronensaft zu.

Ein eisenreicher Tag mit LOGI

Frühstück

- Schinken-Fenchel-Rührei:
2 Eier, 50 g Schinken (gekocht),
50 g Zwiebeln, 50 g Fenchel
4,6 mg Eisen

Mittagessen

- Chili con Carne:
100 g Zwiebeln, 150 g Paprika,
150 g Hackfleisch, 200 g Kidneybohnen
8,8 mg Eisen

Abendessen

- Brokkoli-Fenchel-Auflauf: 200 g Brokkoli,
200 g Fenchel, 2 Eier, 30 g Parmesan
8,3 mg Eisen
- Rote Grütze (100 g) **1,0 mg Eisen**

Summe 22,7 mg Eisen



DGE: 1.625 g Lebensmittel



LOGI: 2.130 g Lebensmittel

Präventive Ernährung/Fehlernährung
Ulrike Gonder und Nicolai Worm

Nährstoffreich und energiebewusst mit LOGI

Schwangere Frauen benötigen reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Aber nicht nur für Jod, Folsäure und Eisen, sondern auch für andere Mikronährstoffe wie Selen, Kalium, Kalzium oder Zink gilt, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungen eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung nicht ersetzen kann.

Sehen Sie sich bitte die beiden Abbildungen oben auf der Seite an. Die Bilder zeigen jeweils die Zusammenstellung aller Nahrungsmittel für einen kompletten Tag und zwar auf der linken Seite entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und rechts nach den LOGI-Empfehlungen. Damit wir die Unterschiede der zwei Pläne gut erkennen können, sind beide für einen durchschnittlichen Kalorienbedarf von 2.220 Kalorien am Tag berechnet. Bei der LOGI-Methode kommen mit der bunten

Auswahl aus verschiedensten stärke- und zuckerarmen Gemüse- und Obstsorten vorwiegend Lebensmittel auf den Tisch, die von Natur aus reich an vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sind, und die damit einen wertvollen Beitrag zur täglichen Nährstoffversorgung, insbesondere auch in der Schwangerschaft, leisten. Bei Salaten, Paprika, Gurke, Beeren und Co. spricht man daher auch von einer hohen Nährstoffdichte, d. h. diese Nahrungsmittel liefern große Mengen Vitamine und Mineralstoffe und gleichzeitig nur wenig Energie bzw. Kalorien.

Sticht Ihnen bei den Abbildungen auch die Gewichtsangabe von 2.130 Gramm ins Auge? Mit einem LOGI-Speiseplan nehmen Sie täglich über zwei Kilogramm Lebensmittel zu sich, während es nach dem Tagesplan der Fachgesellschaft gerade mal 1,5 Kilogramm sind. Die wasser-, nähr- und