

## Nahrungsmittlempfehlung bei Schwangerschaftsübelkeit

Sie erhalten nachfolgend allgemeine Hinweise und Tipps. Für individuelle Vorschläge wenden Sie sich bitte an Ihren Therapeuten.

Es ist nicht empfehlenswert während der Schwangerschaft «für zwei» zu essen, sondern man soll vor allem auf die **Qualität der Nahrung** achten. Das bedeutet: Biolebensmittel bevorzugen und Fertigprodukte meiden, viele Nährstoffe in Gemüse, Vollkorngetreide, gutem Fleisch, Fisch, Obst in bekömmlicher Zubereitung essen.

Zu viel Essen kann auch ein Grund für die Übelkeit sein

Generell hilft es, viele kleine Portionen, gekochte Mahlzeiten zu sich nehmen.

Einige Nahrungsmittel, die gegen die Übelkeit helfen können:

Früchte	Ananas, Aprikose, Datteln, Grapefruit (ohne Schale), Kiwi, Mandarine, Mango
Gemüse (reichlich!)	Artischocken, Erbsen, Radieschen, Stangensellerie
Getreide (Vollkornprodukte!)	Amaranth, Buchweizen, Vollkornreis Rundkorn
Hülsenfrüchte	Kichererbsen (eingeweicht und ausreichend gekocht)
Pilze	Champignon
Fleisch/Fisch (im Mass)	Dorsch, Seelachs, Plattfische (Seezunge, Heilbutt, Scholle)
Gewürze (zum Kochen oder als Tee)	Basilikum, Ingwer, Gewürznelke, Isländischmoos
Heilkräuter(Tee)	Pfefferminze, Zitronenmelisse, Haselnüsse (Tee aus ganzen Nüssen), Isländischmoos
Sonstiges	Tamari (Sojasauce), Vollwertzucker

### Einfache Rezepte / Tipps:

- als Frühstück: Hirsesuppe oder Hirsecongee
- Noch im Bett, vor dem Aufstehen Zwieback, Knäckebrot oder Vollkornbiskuits zu sich nehmen
- nach Möglichkeit auf folgende Nahrungsmittel verzichten: Papaya, Aubergine, Brunnenkresse, weisse Spargel, Leinöl

### Rezept Ingwertee:

Tee aus ca 1cm frischem, klein geschnittenem Ingwer und etwas ungespritzter Orangenschale mit einem halben Liter kochendem Wasser übergiessen und einige Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack etwas Rohrzucker oder schwarze Melasse beifügen. Vor jedem Essen ein paar Schlucke davon trinken. In schweren Fällen kann man auch die Zunge mit einem Stück Ingwer einreiben, dies soll gegen Erbrechen helfen.

### Rezept Hirsecongee:

1 Teil Hirse, mind. 8 Teile Wasser. Mehrere Stunden zu einem Brei kochen. Es können je nach Lust zusätzlich Kräuter, Früchte, Gemüse beigemischt werden. Zuerst das Wasser aufkochen lassen, Getreide beimengen, ganz sanft weichköcheln lassen. Je nach Gemüse, Frucht, Samen oder Kräuter (feste Wurzeln oder Zutaten können auch gemahlen werden) erst zu einem späteren Zeitpunkt beimengen.

- Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, sollten mehrere kleine, kohlenhydrathaltige Mahlzeiten mit ca. zwei bis drei Stunden Abstand eingenommen werden
- Viel trinken, vor allem Wasser oder Kräutertee.
- Fettreiche, stark gewürzte Speisen sowie Alkohol und Koffein sollten vermieden werden.
- Gerüche, die Übelkeit und Erbrechen auslösen, meiden. Vorsicht auch bei verrauchten Räumen.
- Kleine Ruhepausen einplanen. Dabei Kopf und Beine höher lagern. Entspannend wirken regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft.
- Kaffee nur in Maßen, höchstens eine Tasse pro Tag.
- Auf Rauchen, Alkohol und Diäten soll während der ganzen Schwangerschaft verzichtet werden.

### Sodbrennen, Magenschmerzen und Reflux:

- Pürieren Sie eine Wassermelone und trinken Sie diese über den Tag verteilt. Wenn Sie möchten können Sie diese auch 1:1 mit Tomatensaft verdünnen. Dies kühlt und beruhigt die Verdauung.
- Kauen Sie mehrere Mandeln gut, bis diese milchig werden.
- Fenchel-, Kamillen- oder Kümmel-Tee können bei Völlegefühl/Blähungen lindernd wirken. Meiden Sie in diesem Fall Hülsenfrüchte, Kohlarten, Lauch und Zwiebeln.

Nach dem Essen soll man sich bei Sodbrennen nicht hinlegen. Im Bett empfiehlt es sich das Kopfteil höher zu stellen und ca 2 h bevor man zu Bett geht, nichts mehr essen.

### Ödeme / Wasseransammlungen

Ödeme können ein Zeichen einer zu tiefen Eiweiss- und Calciumzufuhr sein.

Trinken Sie ausreichend Wasser und oder Tee. (Goldruten Tee kann helfen die Wasseransammlungen zu lindern.)

### Verstopfung

- 1 Mocalöffel **Leinsamen** vor jeder Mahlzeit *gut* (5-10 min) kauen. Alternative: ca 1 EL Leinsamen über Nacht in Wasser einlegen. Am Morgen trinken
- **getrocknete Feigen** über Nacht in Wasser einlegen und am Morgen nüchtern die Feigen essen und das Wasser trinken.
- genügend **Bewegung** (Idealerweise an der frischen Luft)
- Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung (Vollkorngetreide, Früchte und Gemüse, Kernen, Samen...)
- Trinken Sie genügend Wasser (ca 2 l Wasser/Tag)
- Verwenden Sie ausreichend kaltgepresstes z.B. Olivenöl, welches Sie über das gekochte Gemüse, Reis... geben.