

# Neues Leben

Wir sind schwanger.



## Stimm' dich ein

GEBURTSVORBEREITUNG MAL ANDERS

## Die ideale Ernährung im Wochenbett

GUT REGENERIERT UND GESTÄRKT DURCH DIE ERSTEN WOCHEN NACH DER GEBURT

## 10 Dinge, die du über den Beckenboden wissen solltest

SCHWANGERSCHAFT, VAGINALE ENTBINDUNG UND KAISERSCHNITT

## Fair Fashion

ES IST NICHT SCHWER FAIR ZU SEIN!







# Die ideale Ernährung im Wochenbett

GUT REGENERIERT UND GESTÄRKT DURCH DIE ERSTEN WOCHEN  
NACH DER GEBURT

Eine Geburt ist eine Spitzenleistung. Unmittelbar nach der Geburt beginnt das Wochenbett, das zwischen sechs bis acht Wochen dauern wird. In dieser Zeit ist das System Mama/Baby noch sehr fragil. Körper und Kopf der frisch gebackenen Mama müssen sich danach ein paar Wochen erholen bzw. das Erlebte verarbeiten. Neben viel Ruhe und Zeit mit seinem Baby ist die Ernährung im Wochenbett ein essentieller Baustein für die Genesung. Jetzt ist es besonders wichtig, dass sich die frisch gebackene Mama bemuttern lässt, um sich von der Geburt erholen und ihrem Baby größtmögliche Geborgenheit sowie Nähe geben zu können, damit sein Ankommen in der Welt ein möglichst sanftes ist.

## Physiologische Veränderungen im Wochenbett

Nach der Geburt muss der mütterliche Körper einen körperlichen Heilungsprozess durchlaufen, welchen ich im Folgenden in Kürze beschreiben möchte. In den ersten Wochenbetttagen ist die reguläre Darmtätigkeit herabgesetzt, was vollkommen normal ist, denn schließlich verändern sich die Verhältnisse im Bauchraum nach der Geburt des Kindes enorm. Es vergehen circa ein bis zwei Wochen, bis der Darm zu seiner ursprünglichen Lage und Entleerungsfrequenz zurückfindet. Ähnlich wie zu Beginn der Schwangerschaft sorgt die Hormonumstellung für einen veränderten Muskeltonus im Unterleib, was wiederum die Verdauung und den Stuhlgang

beeinflussen kann. In den ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt bildet sich die Gebärmutter von im Mittel 1000g bei der Geburt auf ein Gewicht von etwa 50g vollständig zurück. Als Folge der Geburtsverletzungen erlebt jede Mutter nach der Geburt den sogenannten Wochenfluss in vier Phasen, der in der Regel zwischen drei und sechs Wochen dauern kann. Dauer und Intensität sind von Frau zu Frau unterschiedlich.

## Mahlzeitengestaltung im Wochenbett

Gerade im Wochenbett sind ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeiten von großer Bedeutung, da sie den mütterlichen Körper in der Regeneration und im Blutaufbau bestens



unterstützen. Zusätzlich muss die Mutter ihre Reserven wieder auffüllen und Ressourcen für die Milchbildung anlegen. Was während der Schwangerschaft schon gilt, ist auch im Wochenbett gültig. Idealerweise sollte die Wöchnerin täglich gesunde Hauptmahlzeiten und zusätzlich eine Vormittags- und Nachmittagsmahlzeit sowie eine Spätmahlzeit zu sich nehmen. So wird der mütterliche Körper gleichmäßig mit Energie sowie Nährstoffen versorgt und es kommt seltener zu Heißhungerattacken. Hauptmahlzeiten gewähren nur dann eine optimale Nährstoffversorgung, wenn die Auswahl an qualitativ hochwertigen Lebensmitteln überwiegt. Das bedeutet, dass täglich stark verarbeitete, konventionelle Lebensmittel wie Fertiggerichte, Weißmehlprodukte, Zucker, geräuchertes Fleisch etc. so wenig wie möglich gegessen werden und stattdessen hochwertige, frische und biologische Lebensmittel auf den Teller der Wöchnerin kommen sollten.

Gerade in der Herbst- und Winterzeit sollte man im Wochenbett warme und gekochte Mahlzeiten kalten und rohen Speisen vorziehen, da sie weniger Verdauungsarbeit verlangen und den von der Geburt geschwächten Mutterkörper optimal nähren und stärken. Dabei sollten schwere Gerichte wie fettige und proteinreiche Speisen vermieden werden, denn sie belasten den Darm zusätzlich und können vermehrt zu Verstopfung und Blähungen führen. Generell sind kohlenhydratreiche Lebensmittel leicht verdaulich. Am besten kombiniert man diese mit kleinen Mengen an gesunden Fetten und Proteinen.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht sollte die Wöchnerin mit den täglichen Mahlzeiten die Darmtätigkeit anregen, Blutverluste ausgleichen sowie die Regeneration des Gewebes fördern. Ganz und gar zu vermeiden im Wochenbett sind Reduktionsdiäten und Alkoholkonsum.

## **Makronährstoffe als Nährstofflieferanten**

Zu den Makronährstoffen als die drei Hauptlieferanten für Nährstoffe zählen Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Mit Kohlenhydraten deckt man im Wochenbett den größten Teil des täglichen Energiebedarfs. Sie sollten daher Hauptbestandteil jeder Mahlzeit im Wochenbett sein. Um den Blutzucker stabil zu halten und das Gehirn gleichmäßig mit Glukose zu versorgen, empfiehlt es sich, komplexe Kohlenhydrate (Kartoffeln, Getreideprodukte, Reis, Hülsenfrüchte) den einfachen Kohlenhydraten (Zucker, Honig, Kuchen, Süßwaren, Fruchtsaftgetränke) vorzuziehen. Saisonales Obst und Gemüse sind vitamin- und mineralstoffreich, weshalb es sie im Wochenbett täglich geben sollte.

Bei den Proteinen als Grundbaustoff unseres Körpers liegt der Fokus im Wochenbett u.a. besonders auf der Regenerationsphase, in der neues Gewebe aufgebaut werden muss. Zusätzlich ermöglichen sie in Folge die Produktion von neuer Energie für den oftmals stressigen Mama-Alltag. Es gibt neun essentielle Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen: Histidin, Leucin, Lysin, Isoleucin, Methionin, Phenylalanin, Valin, Threonin und Tryptophan. Diese muss man sich nicht merken – wichtiger ist zu wissen, in welchen Lebensmitteln man die neun essentiellen Aminosäuren findet. Sie sind in vielen verschiedenen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten, wie in Fleisch, Fisch, vollen Getreidemehlsorten bzw. -flocken, Pseudocerealien, Hülsenfrüchten, Nüssen, Saaten und Samen, Eiern sowie Milchprodukten (Naturjoghurt, Käse), und man sollte sie in seine Mahlzeiten integrieren. Im Wochenbett empfiehlt es sich daher, seine Proteine aus Fleisch (Huhn), Fisch, Getreide (Dinkel, Hafer), (Rundkorn)Reis, Pseudocerealien (Amaranth, Quinoa, Hirse), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Erdnüsse),



Nüssen (Cashewkerne, Walnüsse, Paranüsse), Saaten und Samen (Kürbiskerne, Sesam), Eiern und Milchprodukten (Naturjoghurt und Käse) zu beziehen. Um die Proteinqualität pro Mahlzeit zu steigern, kombiniert man kleine Mengen an pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln.

Fett als wichtiger Hauptnährstoff enthält lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper braucht, um beispielsweise Hormone und Zellwände aufzubauen. Im Wochenbett ist es für stillende Mütter zusätzlich wichtig, täglich langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen, da sich diese positiv auf die Zusammensetzung der Muttermilch auswirken. Zu den guten Fetten gehören zertifiziertes Fischöl sowie pflanzliche, kaltgepresste Öle aus Raps, Oliven, Leinsamen, Avocado, Weizenkeimen und Algen. Denn all diese Öle enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren oder Ölsäure. Wichtig ist daher, täglich einen Ölwechsel zu machen, und nicht einseitig zu bleiben und nur ein bestimmtes Öl zu bevorzugen.

## Mikronährstoffe als Unterstützung für Regeneration und Blutaufbau

### Omega-3 Fettsäuren

Um die Regeneration des Zellgewebes zu fördern, sind die Omega-3 Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) im Wochenbett von großer Bedeutung. Zusätzlich bedeutet ein guter Spiegel dieser beiden Omega-3-Fettsäuren ein erniedrigtes Risiko für die Wochenbettdepression. Im dritten Trimenon der Schwangerschaft wächst das Gehirn des Babys schnell, weshalb sich der Omega-3-Spiegel der werdenden Mutter gegen Ende der Schwangerschaft stark senken kann und eine ausreichende, tägliche Versorgung von Omega-3-Fettsäuren im Wochenbett besonders wichtig ist. Die beiden Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA kommen



hauptsächlich in fettigen Fischen wie Lachs, Makrele, Hering, Sardellen und Thunfisch vor. Aufgrund der hohen Schwermetallbelastung empfiehlt es sich, auf Thunfisch komplett zu verzichten und die anderen genannten Fische aus unverschmutzten Meeren zu essen. Alternativ bewähren sich diverse Anbieter von EPA- und DHA-reichen Omega-3-Ölen. Bei Fischölpräparaten ist es wichtig, dass diese hochwertig sind. Ein qualitatives Präparat wird in verschiedenen Reinigungsprozessen von Schadstoffen und unerwünschten Rückständen befreit.

Des Weiteren ist Omega-3 in kaltgepressten Ölen (Leinöl, Walnussöl, Rapsöl) sowie in Nüssen (Walnüssen) und Samen (Chia-Samen) enthalten. Dieses besteht allerdings in Form von ALA (Alpha-Linolensäure), die nur zu einem eher geringen Teil in die aktiven Formen EPA und DHA umgewandelt werden kann. Die Natur hat klug eingerichtet, dass vor allem Frauen im Mangelzustand einen höheren Anteil von ALA in EPA und DHA umwandeln können, somit kann man im Wochenbett im Zuge der Abwechslung auch auf Leinöl etc. zurückgreifen.

Auch wenn die Wöchnerin ihre Ernährung bereits mit Omega-3 Fettsäuren ergänzt, kann der Omega-3-Index, der die Versorgungslage mit EPA und DHA widerspiegelt, weit unter dem optimalen Bereich liegen. Deswegen ist es eindeutig empfehlenswert,



seinen Omega-3-Index vor, während und nach der Schwangerschaft durch ein kompetentes Laborpersonal ermitteln zu lassen.

### Eisen und Vitamin C

Zur Vermeidung eines Eisenmangels ist es wichtig, täglich auf eine ausreichende Eisenzufuhr zu achten. Um Blutverluste auszugleichen, empfiehlt es sich im Wochenbett zwei bis drei Mal pro Woche Gerichte mit kleinen Mengen (120g bis max. 150g/Portion) an Hühnerfleisch zu essen und diese mit kleinen Mengen an Saft (aus Zitrusfrüchten) zu kombinieren. Zusätzlich sollte die Wöchnerin täglich pflanzliche Eisenlieferanten wählen: Hirse, Quinoa, Amaranth, Vollkornreis, Haferflocken, Sesam, Kürbiskerne, Mandeln, Linsen und Kichererbsen enthalten pflanzliches Eisen, welches in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln (beispielsweise schwarzem Johannisbeersaft, rotem Paprika, kleinen Mengen an Orangen- und Zitronensaft, Kartoffeln) besser resorbiert werden kann.

In Supermärkten werden immer wieder Fruchtsäfte als eisenreich beworben. Der Tagesbedarf von 15mg für Frauen kann ein Stückchen weit auch über diesen Saft abgedeckt werden. Eine Mangelsituation wird man jedoch längerfristig nicht mit solchen Säften ausgleichen können. Sollte kurz nach der Geburt ein Eisenmangel festgestellt worden sein, wird der zuständige Arzt entscheiden, ob die Einnahme eines Kräuterblutsaftes oder von Eisentabletten notwendig ist.

### Stuhlregulierende Maßnahmen

Um die Tage und Wochen nach der Geburt die Darmtätigkeit anzuregen, sollte die Wöchnerin im Wochenbett zwischen zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, beispielsweise über Getränke (Wasser, Stilltee), Suppen aus Fleisch, Gemüse oder Kompotte. Zusätzlich wirken Lebensmittel wie Naturjoghurt und andere Sauer Milchprodukte, (feingemahlene) Lebensmittel aus vollem Korn wie zum Beispiel

Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln und Getreideflocken stuhlregulierend. Etwas Leinsamen als Öl über die Speisen getropft oder geschrotet im Joghurt (dazu viel trinken) sowie in Wasser eingeweichte Trockenfrüchte wie Datteln und Pflaumen unterstützen zusätzlich. Ein Rezept als Beispiel: 10g Datteln in 1 l Wasser kochen, ein wenig mit Honig süßen, dann über den ganzen Tag verteilt essen und trinken.

### Unterstützung annehmen

Auch wenn „Wochenbett“ nach viel Bettruhe klingt, hat eine junge Mutter nicht viel Zeit für sich. Es ist wichtig, hier und da Pausen einzulegen und durch entspannende Aktivitäten wie ausgiebiges Duschen oder kurze Spaziergänge an der frischen Luft neue Energie zu tanken. Im Wochenbett ist es wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören und so viel Ruhe wie möglich zu bekommen. Dazu gehört auch, die Hausarbeit liegen zu lassen. Zusätzlich kann man seine Familie oder Freunde bitten, sich kulinarisch und nährstoffreich versorgen zu lassen. So braucht man nicht kochen und kommt schneller wieder zu Kräften.

Für stillende Mütter gelten zusätzlich Ernährungs- und Mikronährstoffempfehlungen, auf diese in diesem Artikel nicht im Detail eingegangen wird.



Mag. Verena Wartmann, MSc.  
Jungmama  
Gewerbliche Ernährungswissenschaftlerin mit Zusatzausbildung in Klinische Ernährungsmedizin  
mamaFIT-Trainerin, UNIQA  
Vitalcoach, myClubs-Partner  
verena.wartmann@mamafit.at  
Phone: +43 676/5059135

[www.instagram.com/verenas\\_mamafit](https://www.instagram.com/verenas_mamafit)  
[www.facebook.com/groups/verenasmamafit](https://www.facebook.com/groups/verenasmamafit)