

# Baby Guide

Der Elternratgeber

2018



[www.babyguide.at](http://www.babyguide.at)

media  
guide.

# Dinner 4 two

In der Schwangerschaft ist es wichtig, dass Sie Ihr Baby und sich durch eine ausgewogene Ernährung gut versorgen. Das kleine Wesen braucht zwar nur etwa ein Fünftel der Energie, aber manchmal mehr als das Doppelte einzelner lebensnotwendiger Wirkstoffe. Daher heißt die Devise, nicht das Doppelte zu essen, sondern besonders gut zu wählen, was auf den Teller kommt.

Der Mehrbedarf, der sich meist erst im 2. Schwangerschaftsdrittel bemerkbar macht, liegt bei ca. 250 kcal. Das entspricht einem Käsebrötchen und einer großen Portion Gemüse. Doch Angesichts des Heißhungerwunsches wird oft mehr und ungesünder gegessen, als gewollt. Denn das Um und Auf in der Schwangerschaft ist eine regelmäßige Versorgung mit 5 Mahlzeiten. Ja, es kann sogar eine 6. (Spät-)Mahlzeit nötig sein, wenn durch eine Neigung zum Schwangerschaftsdiabetes die Versorgung auch nachts nötig ist, damit der Blutzuckerspiegel bis zum Morgen nicht drastisch absinkt. Damit es nicht zu hohen Blutzuckerschwankungen und Heißhunger kommt, ist auch die Extraportion für das Kind am Besten über mehr als eine Mahlzeit verteilt.

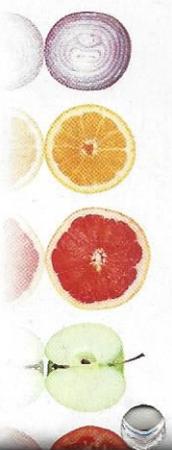
Was braucht man nun generell? Einfach gesagt sollte mehr als ein Drittel des Tellers mit Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Salat und Pilzen bedeckt sein und mindestens ein Drittel die Beilagen ausmachen, z.B. Hirse, Haferflocken, Quinoa, Potenta, Dinkelmehl, Roggenbrot, Kartoffeln und Vollkornmüde. Die Auswahl ist mit dem Fokus auf eine Prävention von Schwangerschaftsdiabetes hin ausgerichtet.

Maximal ein Drittel sind die tierischen Lebensmittel, wovon wiederum zwei Teile Milchprodukte (ein guter Kalziumlieferant) und nur ein Teil Fisch, Eier und Fleisch sein sollen. Hochwertige Öle (Rapsöl, Nussöl, Olivenöl, Kürbiskernöl etc.), und eine Handvoll Nüsse werden in dieser Kombination zusätzlich täglich gebraucht.

Im letzten Schwangerschaftsdrittel kommt es vor allem auf die ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren an, wie sie in Fischen, Leinöl, Walnussöl und Rapsöl vorkommen. Diese helfen mit dem Reifungsprozess von Gehirn und Augen. Unser Fischgulasch (Quelle: „Piffige Rezepte für kleine und große Leute“) lässt Sie auf den Geschmack kommen und unterstützt gegen Ende der Schwangerschaft auch kalorisch.

Kurz vor der Geburt soll die Nahrung ausreichend Mineralstoffe, vor allem Zink, enthalten, damit der Geburtsverlauf möglichst günstig ist. Vergessen Sie nicht in die „Geburtsrutsche“ auch Verpflegung für Ihren Partner zu geben, damit die Geburt ein gemeinsames Erlebnis wird.

Mag.a Ingeborg Hanreich



## Buchtipps

### Essen & Trinken

in der Schwangerschaft

Mag.a Ingeborg Hanreich

Hanreich Verlag



## Fischgulasch

### Zubereitung:

Waschen Sie das Fischfilet und befreien Sie den Fisch von eventuell vorhandenen Gräten (mit einer Pinzette geht dies recht einfach). Schneiden Sie ihn in ca. 4 cm große Stücke. Schneiden Sie anschließend die Zwiebeln klein. Erhitzen Sie das Rapsöl und dünsten Sie die Zwiebeln darin glasig, mit Paprikapulver stauben, sofort mit wenig Apfelessig löschen und mit Wasser aufgießen. Geben Sie die restlichen Gewürze und das Salz dazu. Die Paprikaschoten hinzufügen und 20 Minuten dünsten, danach wird alles fein püriert.

Geben Sie das Fischfilet in die Gulaschbasis und lassen Sie alles 10 Minuten (je nach Größe und Dicke der Fischstücke) ziehen. Verrühren Sie den Sauerrahm mit dem Mehl und geben Sie dies zum Andicken in das Gulasch.

Zu Fischgulasch passen Erdäpfel (Kartoffeln) oder Nudeln ausgezeichnet als Beilage.

Fischfilets zerfallen leicht. Lassen Sie das Fischfilet daher nur im zuvor aufgekochten Gulasch ziehen.

- |        |  |
|--------|--|
| 400 g  | Fischfilet (z. B. Saibling)                                |
| 1 EL   | Rapsöl   |
| 2      | Zwiebeln, groß   |
| 1 EL   | Paprikapulver  |
|        | Apfelessig, zum Löschen                                    |
| 200 ml | Wasser   |
| 1 EL   | Majoran, getrocknet  |
| 1/2 EL | Kümmel, gemahlen   |
| 1 TL   | Salz   |
| 3      | Paprikaschoten, rot, kleinwürfelig geschnitten (ca. 400 g) |
| 1/8 l  | Sauerrahm (Saure Sahne)                                    |
| 1 EL   | Weizen(vollkorn)mehl                                       |

