



Erica Bänziger  
Dipl. Ernährungsberaterin  
Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI  
Kochbuchautorin

## Gesund durch die Schwangerschaft

Schwangere haben vom Beginn der Schwangerschaft an einen erhöhten Nährstoffbedarf, nicht aber einen erhöhten Kalorienbedarf. Um den physiologischen Veränderungen des Stoffwechsels der Mutter, dem Aufbau des fetalen Gewebes und der kindlichen Entwicklung gerecht zu werden, ist eine höhere Zufuhr der meisten Vitamine und Mineralstoffe notwendig.

Dagegen beträgt der Energiemehrbedarf, umgerechnet auf die gesamte Schwangerschaft, nur bescheidene 225 Kalorien pro Tag. Diese Menge ist bereits in einem mittleren Apfel von 130g und 75g Vollkornbrot enthalten.

Da Übergewicht in der Schwangerschaft unbedingt vermieden werden sollte, weil sie Komplikationen bei der Geburt begünstigt, ist unbedingt darauf zu achten die Kalorienzufuhr nicht übermässig zu erhöhen. Will die Schwangere den Mehrbedarf an Vitalstoffen alleine über die Nahrung decken, muss sie sich vollwertig und ausgewogen ernähren, was gewisse Kenntnisse in Ernährungsfragen voraussetzt. Eine übergewichtige Schwangere sollte dabei auf keinen Fall abnehmen, aber sie sollte auch nicht zu viel zunehmen. Sich und das werdende Kind dabei mit genügend Vitalstoffen zu versorgen, erfordert aber eine hochwertige Lebensmittelauswahl.

Ein besonderes Augenmerk in der Schwangerschaft ist bekanntlich auch auf die Eisenzufuhr zu legen. 30mg Eisen sollte sich eine Schwangere täglich zuführen. Um die Resorption des Eisens aus der Nahrung, vor allem von Eisen aus pflanzlicher Kost zu verbessern, sollte genügend Vitamin C zu den Mahlzeiten, zum

Beispiel in Form von frisch gepresstem Zitronensaft für die Salatzubereitung, verwendet werden. «Natürliches Eisen» findet man auch in zahlreichen Lebensmitteln wie Hefe, Hirse, Bohnen, Spinat, Weizenkeime und Leber. Die Schwangere sollte auch möglichst wenig Kaffee und Schwarztee trinken, da beides die Eisenresorption und die Vitalstoffversorgung verschlechtert. Empfehlenswert wären ein bis max. drei kleine Portionen mageres Rindfleisch oder Lamm pro Woche. Denn Eisen aus Fleisch wird zu 25 Prozent resorbiert, im Gegensatz dazu beträgt die Resorption aus pflanzlicher Kost, je nach Zusammensetzung, max. 10 Prozent des zugeführten Eisens. Die Eisenresorption kann aber durch die Einnahme von Strath Aufbaupräparat verbessert werden.

Das Kräuterhefepräparat enthält über 60 naturbelassene Vitalstoffe wie Mineralsalze, Aminosäuren, Vitamine und weitere wichtige Aufbaustoffe. Die Ergebnisse einer Studie mit 31 Schwangeren zeigten, dass Strath Aufbaupräparat in der Lage ist, die Hämoglobinwerte werdender Mütter effektiv stabil zu halten – und dies ohne zusätzliche Einnahme von Vitamin- und Eisenpräparaten (GanzheitsMedizin 2000 – Hämoglobinwerte während der Schwangerschaft). Zudem beugen die Strath-Produkte Vitalstoffmängeln auf einfache und schmackhafte Weise vor und stärken die Schwangere und das werdende Kind während der gesamten Schwangerschaft. Strath Aufbauprodukte können selbstverständlich auch während der Stillzeit zur Stärkung der Mutter verwendet werden, damit die stillende Mutter fit und leistungsfähig bleibt.



## Jeden Tag voller Energie und Lebensfreude. Ganz natürlich für alle.

Entdecken, Erfahren, Spielen, Lernen – bei bester Gesundheit und Vitalität. Dafür sorgen die Aufbaupräparate von Strath. Sie sind auf Basis von plasmolysierter Kräuterhefe hergestellt und absolut frei von künstlichen Zusatzstoffen. Sie unterstützen nachweislich die Leistungsfähigkeit des Organismus und fördern so die Erhaltung der Gesundheit – bei Erwachsenen genauso wie bei Kindern.

Flüssig oder in Tablettenform verschafft Ihnen Strath das, was Sie brauchen, um das Leben in vollen Zügen zu genießen!



**DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT**  
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)