

www.schwangerschaft-geburtsvorbereitung.de



Ernährung bei Kinderwunsch

Ein Ratgeber über fruchtbarkeitssteigernde Lebensmittel und Rezepte für sie und ihn

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	Seite 3
2. Einleitung	Seite 5
3. Allgemeines zur Ernährung	Seite 6
3.1 Mangel an Vitalstoffen	Seite 6
3.2 Nährstoffe	Seite 8
3.3 Qualität der Lebensmittel	Seite 12
3.4 Die bessere Ernährung	Seite 13
3.5 Fruchtbarkeitsfördernde Nahrungsmittel	Seite 15
4. Rezepte bei Kinderwunsch	Seite 19
4.1 Frühstücksrezepte	Seite 19
4.2 Hauptgerichte	Seite 23
4.3 Eintöpfe und Suppen	Seite 31
5. Rechtliches und Impressum	Seite 38



1. Vorwort

Du versuchst seit geraumer Zeit schwanger zu werden und langsam verzweifelst Du an Deinem Kinderwunsch? Du weißt nicht mehr so recht, was Du machen sollst?

Ich kenne viele Frauen und Paare, die sich genau diese Frage stellen, warum der eigene Kinderwunsch nicht in Erfüllung geht.

Ich war selber in derselben Lage und mein Mann und ich, Bianca, haben uns jahrelang ein Kind gewünscht und es hat einfach nicht funktioniert. Aufgrund unserer eigenen scheinbar ausweglosen Situation haben wir Recherche betrieben, um herauszufinden, was wir beide noch machen können.

Aus dieser Situation heraus ist der Ratgeber „Endlich schwanger“ hervorgegangen und dieser wurde laufend optimiert. Der Ratgeber hat schon so vielen Frauen bei ihrem Kinderwunsch geholfen. Um schnellstmöglich Erfolge zu erzielen, wurde der Ratgeber schlank gehalten und nur die wirklich funktionierenden Tipps und Hinweise aufgeführt. In dem Ratgeber wurde bereits darauf hingewiesen, dass die Ernährung ein zentraler Bestandteil zur Erhöhung der Fruchtbarkeit für Dich und Deinen Mann ist. Nicht umsonst sagte schon Hippokrates: „Deine Nahrung ist Deine Medizin!“.

Um dem Thema „fruchtbarkeitsfördernde Ernährung“ gerecht zu werden, habe ich den hier vorliegenden Ratgeber geschrieben. In dem Ratgeber „Ernährung bei Kinderwunsch“ findest Du natürliche Lebensmittel und einfach gehaltenes Essen, das dich und deinen Mann optimal mit Nährstoffen unterstützt und Euch bei Eurem Kinderwunsch hilft. Du lernst die hierfür wirklich wichtigen Nahrungsmittel kennen, damit Du sie in Deinen Alltag integrieren kannst. Mit den im Ratgeber enthaltenen Rezepten hast Du die Möglichkeit, ganz viel für die eigene optimale Nährstoffversorgung zu tun. Es wird Dir gezeigt, wie Du mit Hilfe der Ernährung die Chance auf Deine Schwangerschaft erhöhst.

Denn darum geht es: Das Erfüllen Deines bzw. Eures Kinderwunsches!



An dieser Stelle will ich noch einmal darauf hinweisen, dass der Kinderwunsch gemeinsam von Mutter und Vater angegangen werden sollte und beide gemeinsam aktiv daran arbeiten.

Getreu nach dem Motto: Zusammen sind wir stark und schaffen das gemeinsam!

2. Einleitung

Die optimale Versorgung mit wichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien ist speziell in der Zeit des Kinderwunsches von Bedeutung. Leider wird sie oftmals vernachlässigt oder durch bloße Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln abgetan. Nahrungsergänzungsmittel können auf alle Fälle bei Kinderwunsch unterstützen, aber generell sollte der Fokus allen voran auf einer bewussten und vitalstoffreichen Ernährung liegen.

Du lernst Schritt für Schritt die Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel und die wichtigsten Nährstoffe bei Deinem Kinderwunsch. Zudem erkläre ich Dir, in welchen Nahrungsmitteln sie enthalten sind. Auch beschreibe ich im Ratgeber, welche Nahrungsmittel Du verwenden solltest und auf welche Du besser verzichtest.

Der Ratgeber gibt Dir klare Hinweise darauf, auf was Du zukünftig bei Deiner Ernährung achten solltest und wie Du eventuell bereits vorhandene Defizite im Bereich Ernährung ausgleichen kannst.

Durch die hier aufgeführte Ernährungsweise inklusive der aufgeführten Rezepte kannst Du die Eizell- und Spermienqualität, aber auch die Qualität Deiner Gebärmutter Schleimhaut und der Einnistung positiv beeinflussen.

Und ja, eine gute Ernährung, die Dir alles bietet und vitalstoffreich ist, ist manchmal zeitintensiver als das schnelle Essen. Aber es ist eine Investition, die sich mehr als lohnt. Denn nicht nur wird die Chance für Deine Schwangerschaft erhöht, es bringt Dich wie auch Deinen Partner in einen besseren Gesundheitszustand. Und ist das neben dem Fokus zur Erfüllung des Kinderwunsches nicht das, was wir generell anstreben sollten?

3. Allgemeines zur Ernährung

3.1 Mangel an Vitalstoffen

Jeder Mensch benötigt Nährstoffe und Vitalstoffe. Zu den Nährstoffen zählen die sogenannten Makronährstoffe wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette und Ballaststoffe. Zu den Vitalstoffen, auch Mikronährstoffe genannt, zählen die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die mit den Makronährstoffen in unsere Verdauung gelangen.

Fühlst Du Dich ständig schlapp, ausgelaugt und müde?

Ist das der Fall, so könnte es daran liegen, dass Du unter einem Mangel an Vitalstoffen leidest.

Ein Vitalstoffmangel ist ein schleichender Prozess und ist nicht von einem auf den anderen Tag erkennbar. Er ist vielmehr die Folge einer dauerhaften Unterversorgung mit lebenswichtigen Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und auch ungesättigten Fettsäuren. Die Entwicklung einer Vitalstoffunterversorgung lässt sich dabei in verschiedene Phasen unterteilen: Zu Beginn greift der Körper auf eigene Speicher zurück, um die begrenzte Zufuhr von Vitalstoffen auszugleichen. Eine kurzzeitig auftretende Vitalstoffknappheit kann auf diese Weise gut ausgeglichen werden.

Werden hingegen die Reserven aufgebraucht, sinkt die Vitalstoffkonzentration im Körper weiter. Dadurch können zum Beispiel Enzyme, die auf die Zufuhr bestimmter Vitalstoffe angewiesen sind, nicht mehr optimal arbeiten. In dieser Phase, die als latenter Mangel bezeichnet wird, bleiben die Auswirkungen noch unbemerkt.

Dauert dieser Mangel länger an, so können unspezifische Symptome auftreten. Das können z. B. Erkältungsanzeichen bei einem Vitamin C-Mangel sein. Die allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sinkt. An diesem Punkt kann eine entsprechend erhöhte Vitalstoffzufuhr die Defizite noch ausgleichen und den



Organismus reaktivieren. Geschieht dies nicht, können schwerwiegende Schäden zum Beispiel an den Organen die Folge sein.

Bei uns treten solche extremen Vitalstoffdefizite eher selten auf. Latente Mangelerkrankungen sind jedoch weit verbreitet. Typische Anzeichen wie Müdigkeit, depressive Verstimmungen, emotionale Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen oder Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses müssen nicht unbedingt Anzeichen für Erkrankungen sein. Sie können wie gesagt auch auf eine unzureichende Versorgung mit Vitalstoffen hindeuten. Ein einfacher Bluttest verschafft Dir meist schnell Klarheit. Um Mangelerkrankungen vorzubeugen, solltest Du unbedingt auf eine gesunde Ernährung achten und darauf Deinen Fokus richten. Denn eine wirklich ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung führt in den allermeisten Fällen zu einer starken Verbesserung Deiner Gesundheit und auch Deiner Fruchtbarkeit. Das gleiche gilt übrigens genauso für Deinen Mann.

Jeder Mensch braucht Vitalstoffe. Denn Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind wichtige Lebensbausteine. Eine regelmäßige Zufuhr sorgt für Deine Funktions- und Leistungsfähigkeit, Gesundheit und natürlich Deine Fruchtbarkeit. Gerade in Hinblick auf die Familienplanung ist es wichtig, dass Du Deinem Körper ausreichend viele Vitalstoffe zur Verfügung stellst und zu Dir nimmst.

Doch warum leiden so viele Menschen an Vitalstoffmangel?

Unsere heutige Zeit ist geprägt durch Hektik und Stress. Menschen in Stress sind auf zwei Weisen gefährdet, einen Vitalstoffmangel zu erleiden. Durch häufigen und andauernden Stress werden zum einen die aufgenommenen Vitalstoffe nicht so gut verarbeitet wie im ausgeruhten Zustand, zum anderen haben Menschen, die sich dauerhaftem Stress ausgesetzt sehen, einen höheren Bedarf an Vitalstoffen als weniger gestresste Menschen. Das gilt für Frauen wie Männer, die unter dem unerfüllten Kinderwunsch leiden.

Generell gilt: Treten im Leben Vitalstoffräuber auf, wird der Bedarf an Vitalstoffen erhöht.

Vitalstoffräuber sind neben dem oben aufgeführten Stress z. B. auch

- die Einnahme von bestimmten Medikamenten (auch die Antibabypille gehört dazu),
- starke körperliche Belastung,
- starke geistige Belastung,
- das Rauchen und
- zu wenig oder zu unruhiger Schlaf.

Führst Du Deinem Körper nicht ausreichend Nähr- und Vitalstoffe zu, so spart Dein Körper auch im Bereich Deiner Fruchtbarkeit. Durch den Mangel bedingt kann Dein Körper aus dem hormonellen Gleichgewicht gelangen und infolge dessen es zu einer Reduktion der Qualität Deiner Eizellen oder Spermien Deines Mannes kommen.

Wichtig für Dich zu wissen ist, dass Du alle notwendigen Nähr- und Vitalstoffe mit einer bewussten nähr- und vitalstoffreichen Ernährung aufnehmen kannst.

3.2 Nährstoffe

Die Nährstoffe, auch Makronährstoffe genannt, sind Proteine (Eiweiße), Fette und Kohlenhydrate. Auch die Ballaststoffe werden dazugezählt, obgleich sie selbst keine Energie liefern. Die Makronährstoffe enthalten die wertvollen Vitalstoffe, die unser Leben und unsere Gesundheit ermöglichen. Für Deine Gesundheit und für Deine Fruchtbarkeit ist die Qualität genauso entscheidend wie der Anteil an Vitalstoffen in der Nahrung. Im Nachfolgenden werden kurz die die vier Nährstoffe erläutert:

Proteine (EiweiÙe):

Proteine sind aus ungefãhr 20 Aminosãuren aufgebaut und sie werden zu vielen Stoffen umgesetzt, sind am Kãperaufbau und unzãhlichen Kãperfunktionen beteiligt und werden sehr schnell verbraucht. Daher mÙssen Proteine stãndig zugefÙhrt werden. Dein Kãrper benãtigt in jedem Fall eine ausgeglichene Mischung an Aminosãuren. FÙr die Fruchtbarkeit sind Proteine essentiell, da sie fÙr den Zellaufbau, Zellreparatur sowie fÙr die Hormonproduktion notwendig sind. Da Dein Kãrper Proteine im Gegensatz zu Fetten und Kohlenhydraten nicht speichern kann, muÙst Du ihm tãglich die benãtigte Menge an Proteinen in ausgewogenem Verhãltnis zur VerfÙgung stellen.

Als Proteinquellen eignen sich hervorragend Fisch, Eier, Fleisch, Quark und Joghurt, Bohnen, NÙsse und Samen.

Fleisch ist ein guter Proteinlieferant, allerdings solltest Du rotes Fleisch wie Rind, Schwein oder Lamm nur in MaÙen zu Dir nehmen. HÙhner- oder Putenfleisch kannst Du regelmãÙig verwenden. Achte bitte darauf, dass das Fleisch immer eine gute Qualitãt aufweist.

Hinweis: Lasse bitte so weit wie mãglich verarbeitete Fleischwaren wie Pasteten, Aufschnitt und WÙrstchen weg.

Zudem bieten sich bei Kinderwunsch fÙr Dich und Deinen Mann HÙlsenfrÙchte wie z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen, NÙsse und verschiedene Samen an. Milchprodukte sind ebenfalls zu empfehlen, allerdings solltest Du hier auf fermentierte Produkte wie Quark, Joghurt oder Kãse zurÙckgreifen.

Eier wurden fÙr lange Zeit verteufelt, und das zu unrecht. Eier sind sehr geeignet bei Kinderwunsch. Die Eier sollten mãglichst frisch sein und Bioqualitãt aufweisen.



Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate bestehen aus Einfach- oder Mehrfachzucker. Den Einfachzucker findest Du beispielsweise in dem industriell hergestellten Zucker, den Du wenn möglich meiden solltest. Aber auch der Fruchtzucker von Früchten, insbesondere enthalten in Säften, wird dazugezählt. Nimmst Du diese Art von Zucker auf, so gelangt der Zucker über die Nahrung in Dein Blut, was den Blutzuckerspiegel in die Höhe steigen lässt. Folglich reagiert Dein Körper mit Insulinausschüttung darauf, um den Blutzuckerspiegel entsprechend zu senken. Das ist eine Belastung für Deinen Körper und ist für die Fruchtbarkeit nicht förderlich.

Auch wenn Obst eine gewisse Menge an Einfachzucker aufweist, so enthält es wiederum viele Vitalstoffe, die Dich in Bezug auf Fruchtbarkeit unterstützen.

Den Mehrfachzucker, sogenannte komplexe Kohlenhydrate, findest Du u.a. in Gemüse und Hülsenfrüchten wie Erbsen und Bohnen. Auch im Vollkornbrot finden sich viele komplexe Kohlenhydrate. Diese sind für Deine Fruchtbarkeit wie auch für die Fruchtbarkeit Deines Mannes von Vorteil.

Fette:

Fette haben seit geraumer Zeit einen schlechten Ruf. Leider!

Denn Fette sind bei wichtigen körperlichen Prozessen unerlässlich. So werden z. B. nur bestimmte Vitamine vom Körper in Kombination mit der Aufnahme von Fetten aufgenommen, sogenannte fettlösliche Vitamine (A, D, E, und K). Fette haben generell einen großen Einfluss auf den Hormonhaushalt. Eine zu geringe Menge an guten Fetten kann dazu führen, dass Dein Kinderwunsch noch nicht in Erfüllung ging. Das gilt für alle Fettarten.

Fette werde wie folgt unterteilt:

1. Gesättigte Fettsäuren

Diese sind z. B. enthalten in Butter, in Palmfett, Milchprodukte und anderen tierischen Produkten.

2. Einfach ungesättigte Fettsäuren

Diese findest Du z. B. in typischen Pflanzenölen wie Olivenöl, Rapsöl oder Erdnussöl.

3. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Diese gibt es als Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren. Generell kommen diese in Ölen wie Leinöl, Maiskeimöl oder in Fischöl vor.

Speziell die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren (d.h. lebensnotwendig und sind über die Nahrung aufzunehmen). Diese musst Du regelmäßig zu Dir nehmen, ansonsten läufst Du Gefahr, dass Deine Fruchtbarkeit sinkt. Daher will ich Dir raten, regelmäßig Meeresfisch (mindestens zweimal pro Woche) wie Lachs, Hering oder Makrele sowie regelmäßig Leinöl zu Dir zu nehmen.

Greife häufig zu kaltgepressten Olivenöl, Leinöl, verwende Butter aus biologischer Erzeugung, Nüsse wie Walnüsse oder Erdnüsse sowie Joghurt und Käse.

Vermeide frittierte Nahrung (vor allem enthalten im Fast Food), Chips, Kekse, Pasteten sowie Tiefkühlpizza.

Ballaststoffe:

Ballaststoffe finden sich in Vollkornprodukten, in Früchten sowie in Gemüse.

Ballaststoffe sind pflanzliche Faser- und Quellstoffe. Sie sind weitgehend unverdaulich und enthalten praktisch keine Kalorien - früher hielt man sie deshalb für

Ballast. Inzwischen weiß man: Ballaststoffe sind für Deine Gesundheit unverzichtbar. Ballaststoffe sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, dadurch wirken sie Übergewicht entgegen. Außerdem stimulieren sie Deine Darmtätigkeit. Sie stärken so Deine körpereigenen Abwehrkräfte, denn der Darm ist unser wichtigstes Immunorgan. Entscheidend dafür, dass es funktionieren kann, sind die Vielfalt der im Dickdarm lebenden Bakterien (Darmflora) und eine intakte Darmschleimhaut. Zu viel Zucker ist Gift für ein gesundes Darmmilieu. Ballaststoffe dagegen unterstützen den Darm bei seinen Aufgaben.

Ballaststoffe unterstützen Deine Fruchtbarkeit.

3.3 Qualität der Lebensmittel

Die Qualität der Lebensmittel in unseren Supermärkten hat im Laufe der Jahre stetig abgenommen. Es wurde an verschiedenen Stellen nachgewiesen, dass die Menge der Vitalstoffe im Verhältnis zum Gewicht eines Lebensmittels über die Jahre sukzessiv weniger wurde, wobei die Nährwerte gleich blieben oder gar anwuchsen.

Der Grund, der dahintersteckt, liegt in der industriellen und wirtschaftlich optimierten Herstellung der Lebensmittel. Hierbei spielen auch Züchtungen von Lebensmitteln eine Rolle, die eine höhere Nährwertdichte aufweisen.

Ferner werden durch den Einsatz von Gentechnik Lebensmittel in der Art verändert, dass sie entweder schneller wachsen oder weniger anfällig für Umwelteinflüsse sind.

Auch wurden geschmackliche Veränderungen vorgenommen, um gewisse Geschmacksrichtungen des Lebensmittels abzuschwächen oder zu verstärken.



Erschwerend kommt noch hinzu, dass sich in einigen Lebensmitteln Rückstände von Pflanzenschutzmitteln befinden. Diese beeinflussen Deine Fruchtbarkeit als auch die Deines Mannes negativ.

Wenn Du wissen willst, wie schädlich das jeweilige Lebensmittel ist, hast Du die Möglichkeit, über „Apps“ wie z. B. „Barcoo“ oder „Codecheck“ hierzu Informationen zu erhalten. Scanne hierfür einfach nur den Barcode des jeweiligen Lebensmittels.

Und als ob das alles nicht schon schlimm genug wäre, hat aufgrund der preiswerten Herstellung von Industriezucker der Zucker immer mehr Einzug in unsere Ernährung gehalten. Denke nur einmal an all die Softdrinks, Puddings, Kuchen, Schokolade und ähnliches. Hierdurch bedingt kommt es auch zu einer verringerten Aufnahme von Vitalstoffen.

3.4 Die bessere Ernährung

Damit Du Dich nähr- und vitalstoffreicher ernährst bei gleichzeitiger geringerer Belastung mit Umweltgiften, solltest Du Lebensmittel bevorzugen, die Bioqualität aufweisen. Generell solltest Du schauen, dass Du Dich sauber ernährst (Stichwort „Clean Eating“). Ernährst Du Dich weitestgehend von naturbelassenen, „sauberen“ Lebensmitteln, so wird der Anteil an Zucker, künstlichen Aromastoffen, Farbstoffe und Geschmacksstoffe, Pestiziden und Konservierungsstoffen auf ein Minimum reduziert. Ein guter Hinweis, wie weit ein Lebensmittel behandelt wurde, zeigt Dir die Liste der Nahrungsbestandteile auf der Packungsbeschreibung. Je kürzer diese Liste ist, umso besser für Dich. Achte auch darauf, dass die Lebensmittel so wenig wie möglich behandelt werden. Ein gutes Beispiel ist die H-Milch. Sie ist pasteurisiert, ultrahoherhitzt und homogenisiert. Das sind alles Prozesse, die auch gute Bestandteile zerstören. Hier wäre eine unbehandelte Milch angebrachter. Diese ist zwar in der Regel nicht so haltbar, ist aber wesentlich gesünder, da auch lebensnotwendige Milchbakterien enthalten sind, die Deine Darmflora unterstützen.



Clean Eating ist nichts Neues. Es beschreibt letztlich die gute alte Vollwerternährung.

Zu den festen Regeln des Clean Eatings gehören:

- Regionale, unbelastete Lebensmittel (möglichst Bioqualität)
- Mahlzeiten aus wenigen Zutaten
- Kohlenhydraten und Proteinen kombinieren
- Regelmäßig und in Ruhe essen
- Klassische Zubereitungsart (möglichst keine Mikrowelle)
- Richtige Gewürze verwenden

Verzichten solltest Du bei Kinderwunsch möglichst auf:

- Fertigprodukte
- Künstliche Zusatzstoffe wie z. B. Geschmacksverstärker
- Industriell hergestellter Zucker
- Raffiniertes Salz
- Softdrinks
- Soja
- Kuhmilch
- Weizen

Natürlich solltest Du, wie im Ratgeber „Endlich schwanger“ empfohlen, auf Alkohol weitestgehend verzichten.

Weizen und Soja sind bei Kinderwunsch nicht zu empfehlen, da beide stark gezüchtet wurden mit Blick auf die Welternährung. In Soja finden sich pflanzliche Östrogene, die Deinen Hormonhaushalt sowie den von Deinem Mann negativ beeinflussen können. Auch in Kuhmilch sind Östrogene enthalten und der Grund, warum Du auch sie bei Kinderwunsch meiden solltest.

Insgesamt sind Kuhmilchprodukte besser verträglich und auch teilweise bei Kinderwunsch förderlich, wenn sie von Bakterien fermentiert wurden wie z. B. bei Sahne, Joghurt oder Butter.

Die Kuhmilch kannst Du bei Kinderwunsch durch z. B. Schaf- und Ziegenmilch oder durch Hafer- oder Nussmilch ersetzen.

3.5 Fruchtbarkeitsfördernde Nahrungsmittel

In diesem Kapitel findest Du eine große Auswahl an Lebensmitteln, die für eine natürlich bewusste Ernährung zur Unterstützung Deiner Gesundheit und Fruchtbarkeit förderlich sind. Im Folgenden sind das:

1. Gemüse:

Auberginen, Artischocken, Blumenkohl, grünes Gemüse (wie z.B. Brokkoli, Spinat, Porree, Grünkohl), grüne Salate (wie z.B. Blattsalat, Chicoree, Endiviensalat, Romanasalat, Eisbergsalat, Ruccolasalat, Feldsalat, Chinakohl) Gurke, Karotte, Kürbis, Kohlrabi, Kartoffeln, Paprika, rote Beete, Rosenkohl, Rotkraut, Sellerie, Spitzkohl, Steckrübe, Süßkartoffel, Spargel, Tomate, Zucchini

2. Hülsenfrüchte

Erbsen, Erdnüsse, Bohnen (Grüne und Kidneybohnen), Kichererbsen, schwarze und rote Linsen, Stangenbohnen, Zuckerschote

3. Vollkorngetreide

Dinkel, Gerste, Hanf, Hafer, Hirse, Mais, Reis Roggen, Quinoa, Leinsamen

Geeignet sind auch die daraus hergestellten Produkte wie Nudeln, Brot oder Teig.

4. Obst und Früchte

Äpfel, Ananas, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Blaubeeren, Brombeeren, Cranberries, Datteln, Erdbeeren, Grapefruits, Granatäpfel, Himbeeren, Holunderbeeren, Kirschen, Kiwis, Mangos, Melonen, Orangen, Papayas, Pflaumen, Pfirsiche, Preiselbeeren, Johannisbeeren, Rhabarber, Weintrauben, Sanddorn, Stachelbeeren, Zitronen

Geeignet sind auch die dazugehörigen Trockenfrüchte.

5. Tierische Proteinquellen

Fleisch: Hähnchen, Pute, Rind, Lamm, Schaf

Fisch und Meeresfrüchte: Algen, Aal, Austern, Forelle, Garnelen, Hering, Hummer, Kabeljau, Karpfen, Krabben, Lachs, Makrele, Miesmuscheln, Saibling, Sardine, Scholle, Seelachs, Sprotten, Thunfisch

Tierprodukte: Ei, Vollfett-Joghurt, Sahne, Kefir, Käse (u.a. Brie, Camembert, Edamer, Emmentaler, Gouda, Tilsiter), Quark, Joghurt aus Schafs- oder Ziegenmilch, Ziegen- und Schafskäse

6. Pilze

Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze

7. Nüsse, Samen und Kerne

Cashewnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pistazien, Walnüsse

Chiasamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Sprossen wie z.
B. Kresse, Weizenkeime

8. Weiteres

Joghurt aus Getreidemilch, Kokosmilch, Hafermilch, Sauerkraut, saure Gurken,
Apfelessig

9. Fette und Öle

Hitzebeständig und damit zum Braten geeignet: Butter, Kokosfett, Schmalz

Zum Kaltanrichten unraffinierte Öle wie z. B.: Avocadoöl, Distelöl, Kokosöl, Leinöl,
Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl, Walnussöl

10. Kräuter und Gewürze

Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Chili, Currymischung, Dill, Estragon, Ingwer,
Kardamom, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Kurkuma, Lauch, Lorbeer,
Meerrettich, Meersalz, Minze, Muskatnuss, Nelken, Paprika, Oregano, Petersilie,
Pfeffer, Piment, Rosmarin, Sauerampfer, Schnittlauch, Senf, Thymian, Vanille, Zimt,
Zitrone, Zwiebeln

11. Ersatz für raffinierten Zucker

Unraffiniertes Vollrohrzucker wie Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Dattelsirup, Honig, Stevia

Diese oben aufgeführte Liste an Lebensmitteln ist natürlich nicht vollständig, aber anhand dieser Liste erkennst Du, welche Nahrungsmittel Dich bei einer gesunden Ernährung unterstützen und die Deine Fruchtbarkeit fördern.

Darüber hinaus kannst Du diese Liste an Lebensmittel als generellen Leitfaden nutzen und entsprechend die Rezepte, die ich im folgenden Kapitel aufgeschrieben habe, Deinen geschmacklichen Wünschen anpassen und variieren. So hast Du eine sehr große Bandbreite an Kochrezepten zur Hand, die allesamt Deiner Gesundheit gut tun und Deine Fruchtbarkeit stärken.

4. Rezepte bei Kinderwunsch

4.1 Frühstücksrezepte

Joghurt mit frischen Früchten

Zubereitungszeit: 5 min

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 2 Personen

(falls Du allergisch auf Nüsse reagierst, lasse diese bitte weg)

Zutaten:

- 300 g Bio-Vollfett-Joghurt (mindestens 3,5 % Fett)
- Früchte der Saison wie Äpfel, Birnen, Trauben, Erdbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Brombeeren
- Esslöffel Honig
- Verschiedene Nüsse wie Walnuss, Erdnuss, Haselnüsse

Zubereitung:

1. Gib den Joghurt in eine Schüssel und füge die zerkleinerten Fruchtstücke hinzu.
2. Füge die Nüsse hinzu.
3. Streiche den Honig auf das Essen.

Tipp:

Je nach Wunsch kannst Du auch eine Vanilleschote hinzugeben, um den Geschmack zu variieren.

Porridge mit Früchten

Zubereitungszeit: 10 min

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 2 Personen

Zutaten:

- 60 g zarte Haferflocken
- Unbehandeltes Meersalz
- 1 Apfel
- Je nach Wunsch Stück einer (gereinigten) Zitronenschale gerieben

Zubereitung:

1. Gib die Haferflocken in ca. 300 ml Wasser und koche sie leicht auf.
2. Entkerne den gewaschenen Apfel und schneide ihn in Würfel.
3. Gib die geriebene Zitronenschale und die Apfelstücke mit einer Prise Meersalz hinzu und lasse es für ca. 5 Minuten köcheln.
4. Nimm den Topf von der Herdplatte und lasse alles ca. 3 Minuten ziehen.

Tipp:

Je nach Wunsch kannst Du anstelle der Zitronenschale auch Orangenschale verwenden. Anstelle des Apfels kannst Du anderes Obst wie Beeren (Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere usw.) oder Kirschen nutzen.

Zur geschmacklichen Veränderung kannst Du Zimt, Muskatnuss, Kakao oder auch Honig verwenden.

Zudem kannst Du auch geriebene Nüsse hinzufügen, so bekommst Du noch eine Extraportion Nährstoffe.

Pfannkuchen mit Apfel

Zubereitungszeit: 20 min

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 2 Personen

Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl
- 4 Eier
- 375 ml Hafermilch
- Eine Prise Meersalz
- 60 g Butter zum Backen
- 300 g Apfel
- Etwas Kokoszucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Rühre das Mehl mit den Eiern, Milch und Salz zusammen zu einem glatten Teig und lasse ihn kurz quellen.
2. Schneide die Äpfel mit Schale in dünne Scheiben.
3. Erhitze etwas Butter in der Pfanne und bedecke den Pfannenboden mit etwas Teig. Schwenke die Pfanne so, dass der Teig gleichmäßig verteilt wird.
4. Lege zeitnah die Apfelstücke auf den Teig.
5. Backe bei mäßiger Hitze die eine Seite gelb an, wende den Pfannkuchen vorsichtig und lasse den Teig von der anderen Seite gelb anbacken.
6. Den Pfannkuchen anschließend servieren.

Tipp:

Soll der Pfannkuchen locker werden, so kannst Du auch einen Schuss Sprudelwasser bei der Teigerstellung hinzufügen.

Herzhafte Pfannkuchen kannst Du mit Käse, Schinken und Gemüse zubereiten. Dann gib zur Verfeinerung auch ein wenig Pfeffer hinzu.

Herzhaftes Omelett

Zubereitungszeit: 15 min

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 2 Personen

Zutaten:

- 30 g Butter
- 3 Tomaten
- 100 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben
- Meersalz
- Pfeffer
- 6 Eier
- 5 Blätter Basilikum
- 4 Esslöffel Kokosöl oder Olivenöl
- Gehackter Schnittlauch

Zubereitung:

1. Erhitze die Butter in der Pfanne und brate die Speckscheiben an.
2. Schneide die Tomaten in Scheiben und gib sie hinzu.
3. Gib das Basilikum hinzu und würze mit Salz und Pfeffer.
4. Dünste es einige Minuten.
5. Gieße die verquirlten Eier darüber und lasse es ein wenig stocken.
6. Anschließend den gehackten Schnittlauch zufügen und mit einem Spatel die Masse zu einer Rolle formen.
7. Das Omelett anschließend servieren.

Tipp:

Anstelle der Tomaten kannst Du auch mehrere Gemüse verarbeiten wie z. B. Spinat, Zwiebel, Paprika oder Pilze.

4.2 Hauptgerichte

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch

Zubereitungszeit: 45 min (inklusive 30 min Backzeit)

Schwierigkeit: leicht bis mittel

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten
- Eine Zwiebel
- 150 g Vollkornreis
- Ein halbes Bund Lauchzwiebeln
- Ein Esslöffel Olivenöl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 50 g Tomatenmark
- 350 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasche die Paprikas und schneide jeweils das obere Viertel weg, entnehme die Paprika und nimm das obere Viertel als Deckel.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
3. Den Reis in köchelndes Salzwasser geben und garen.
4. Wasche die Lauchzwiebeln und schneide sie in kleine Ringe.
5. Erhitze die Pfanne mit Öl und brate das Hack kurz an und würze anschließend mit Salz und Pfeffer.
6. Rühre das Tomatenmark, 150 ml Brühe und die Lauchzwiebelringe ein und lasse es nochmals 2-3 Minuten köcheln.
7. Gieße den Reis ab und vermenge ihn mit dem Hack.



8. Fülle die Menge in die Paprikaschoten, stelle sie anschließend in eine ofenfeste Form und gib die restlichen 200 ml Brühe hinzu. (Denke dabei an den Deckel der Paprikas, so dass sie gut geschlossen sind)
9. Stelle die Paprikaschoten bei ca. 180 °C bei Ober- und Unterhitze (keine Umluft) für ca. 30 Minuten in den vorgewärmten Ofen auf die untere Schiene. Hin und wieder gieße die Brühe über die Paprikaschoten.

Tipp:

Du kannst auch noch etwas Käse oben auf die Paprikas geben und dort vor dem Servieren im Ofen zerschmelzen lassen.

Rindersteak mit verschiedenem Gemüse

Zubereitungszeit: 45 min

Schwierigkeit: leicht bis mittel

Zutaten für 2 Personen

Zutaten:

- 2 Rindersteaks
- 2 Stück durchwachsenen Speck in Scheiben
- 100 g Stangenbohnen
- 100 g Champignons
- Eine kleine Zucchini
- Eine rote Paprikaschote
- Eine Handvoll Broccoli
- 2 bis drei Möhren
- 2 Handvoll Cherry-Tomaten
- 3 Esslöffel Olivenöl zum Braten
- Meersalz
- Pfeffer
- Kräuterbutter
- 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Wasche die Steaks, tupfe sie trocken und pfeffere sie.
2. Wasche die Zucchini und schneide sie in Scheiben.
3. Wasche die Paprika, nimm sie aus und schneide sie in Würfelstücke.
4. Wasche die Champignons und schneide sie in Hälften.
5. Wasche die Möhren und schneide sie in dünne Scheiben.
6. Wasche die Bohnen, teile sie in vier Teile auf und umwickele sie mit den Speckscheiben. Anschließend dämpfe sie in einem Topf mit Dampfeinsatz und ein wenig Salzwasser. Alternativ kannst Du sie auch in sehr wenig Wasser garen.
7. Brate das Gemüse in Öl kräftig an, gieße anschließend die Brühe darüber und dünste es für 5 Minuten.

8. Gib das Fleisch in die vorerhitzte Pfanne und brate die Steaks von beiden Seiten stark für jeweils eine Minute an. Anschließend lege die Steaks abgedeckt in einen auf 200 °C vorgeheizten Ofen und lasse sie dort für 10 Minuten ziehen.
9. Verteile das Gemüse auf die Teller, gib die Bohnen-Schinken-Pakete und das Fleisch hinzu. Würze das Fleisch nochmals mit Pfeffer und lege die Kräuterbutter jeweils auf das Fleisch.
10. Anschließend serviere das Essen.

Tipp:

Du kannst als Beilage viele verschiedene Gemüsesorten wählen. Besonders geeignet zu Steaks sind gebratene Champignons und gebratene Zwiebeln.

Hähnchenbrust mit verschiedenem Gemüse

Zubereitungszeit: 45 min (inklusive 25 min Garzeit)

Schwierigkeit: leicht bis mittel

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets je ca. 150 g
- 500 g Rosenkohl
- 2 Birnen
- Eine Handvoll Walnusskerne
- Ein Bund Kerbel
- Eine Prise Muskatnuss
- Ein Esslöffel Walnussöl (oder ähnliches)
- Meersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung:

1. Wasche den Rosenkohl und halbiere die Röschen.
2. Würze die Hähnchenbrustfilets mit ein wenig Muskat, Salz sowie Pfeffer. Lege anschließend einige Stängel Kerbel darauf.
3. Brate die Hähnchenbrustfilets in Butter und Kokosöl an und lasse sie im Ofen bei 180°C für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen ziehen.
4. Koche den Rosenkohl für 10-12 Minuten.
5. Wasche die Birnen, entkerne sie und schneide sie in dünne Scheiben.
6. Wasche und trockne den restlichen Kerbel, zupfe die Blätter vom Stängel.
7. Gib das Walnussöl zusammen mit den Kerbelblättern mit zwei Esslöffeln Wasser sowie die Hälfte der Walnusskerne in einen Mixer zusammen mit einer Prise Salz und püriere die Menge.
8. Gib den gegarten Rosenkohl mit den Birnenscheiben und die in Stücke geschnittenen Hähnchenbrüste auf einen Teller.
9. Bestreue die Bruststücke mit den restlichen Walnusskernen und anschließend salze und pfeffere sie und gib den Kerbelpesto hinzu. Alles anschließend servieren.



Tipp:

Als Alternative zu den Walnusskernen kannst Du auch Pistazien oder Cashewkerne verwenden.

An Stelle des Kerbels kannst Du auch Thymian verwenden.

Lachs mit Gemüse

Zubereitungszeit: 55 min (davon 40 min Backzeit)

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Lachsfilet zu je 200 g
- 600 g Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zucchini
- 3 Möhren
- 1 gelbe Paprikaschote
- 250 g Cherry-Tomaten
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Meersalz
- Gemahlener Pfeffer
- 3-4 Rosmarinzweige
- Nach Belieben Zitronenspalte

Zubereitung:

1. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in mundgerechte Stücke.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in 1/8 Stücke.
3. Wasche die Zucchini, halbiere sie in der Mitte und schneide sie in schmale Scheiben.
4. Schäle die Möhren, schneide sie in Scheiben und dann in kleine Stifte.
5. Wasche die Paprika, nimm sie aus und schneide sie in mundgerechte Stücke.
6. Halbiere die Kirschtomaten.
7. Mische das Gemüse mit 2 Esslöffeln Olivenöl und lege es auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech. Zupfe einige Nadeln der Rosmarinzweige und verteile Nadeln und Zweige zwischen das Gemüse. Würze anschließend das Gemüse mit Salz und Pfeffer.
8. Anschließend schiebe das Backblech in den vorgeheizten Ofen von 180 °C bei Ober- und Unterhitze und lasse das Backblech für 30 Minuten im Ofen.

9. Wasche in der Zwischenzeit die Lachsfilets und trockne sie mit Küchenpapier.
10. Erhitze eine Pfanne mit Olivenöl und brate die Lachsfilets für jeweils eine Minute pro Seite beidseitig goldgelb an. Anschließend würze den Lachs mit Salz und Pfeffer.
11. Nimm das Backblech nach 30 Minuten mit dem Gemüse aus dem Ofen und erhöhe die Temperatur des Ofens auf 200 °C für Ober- und Unterhitze.
12. Lege die Fischfilets auf das Gemüsebackblech und schiebe das Backblech für 10 Minuten in den Ofen.
13. Nimm es heraus und serviere es mit den Zitronenspalten.

Tipp:

Du kannst als Fischvariation auch Kabeljau verwenden.

4.3 Eintöpfe und Suppen

Gemüse-Eintopf mit Steckrüben

Zubereitungszeit: 100 min (davon 80 min Kochzeit)

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 2 Liter

Zutaten:

- 500 g Möhren
- Eine mittelgroße Steckrübe (ca. 1 kg)
- 2 große Gemüsezwiebeln
- 700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 150 g Speckwürfel
- 2 Esslöffel Schmalz, Butter oder Kokosfett
- Ein Lorbeerblatt
- Meersalz
- Gemahlener Pfeffer
- Zum Süßen Birkenzucker oder Stevia
- Etwas Essig
- Frische Kräuter der Saison

Zubereitung:

1. Schäle die Steckrübe und würfele sie.
2. Schäle die Möhren und schneide sie klein.
3. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in Würfel.
4. Schäle die Zwiebeln und würfele sie.
5. Erhitze den Schmalz in einem großen Topf und dünste die Speckwürfel glasig. Anschließend füge die Zwiebeln hinzu.
6. Gib das Gemüse und das Lorbeerblatt hinzu und würze mit Salz, Pfeffer und eine Prise Süßes. Dünste alles bis es glasig ist.
7. Gib etwa 2,5 Liter Wasser hinzu und lasse alles 80 Minuten sanft köcheln.



8. Würze je nach Bedarf vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und ein wenig Essig nach. Gib zuletzt noch die frischen Kräuter der Saison hinzu.

Tipp:

Als Alternative kannst Du anstelle des Specks auch eine geräucherte Kochwurst hinzugeben.

Tomatensuppe

Zubereitungszeit: 20 min

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 1,5 kg Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Esslöffel Öl (Kokos- oder Olivenöl)
- Saure Sahne oder Creme Fraiche
- Basilikum
- Ein Lorbeerblatt
- Zitronenschale

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebeln, würfele sie und brate sie mit 2 Esslöffeln Öl glasig.
2. Wasche die Tomaten, schneide sie mit Schale klein und füge sie den Zwiebeln zu.
3. Würze mit Salz und Pfeffer und gib das Lorbeerblatt sowie die Zitronenschale hinzu.
4. Lasse alles 15 Minuten weiter köcheln und gib dann 1 bis 2 Esslöffel saure Sahne oder Creme Fraiche hinzu.
5. Verfeinere alles zusammen mit frisch gehacktem Basilikum je nach Geschmack und serviere es.

Tipp:

Je nach Jahreszeit kannst Du auch konservierte Tomaten aus der Dose verwenden. Durch die Zugabe von Tomatenmark kannst Du den Geschmack unterstützen.

Darüber hinaus kannst du geröstete Kerne hinzufügen und oder mit Ingwer verfeinern.

Gemischte Pilzsuppe

Zubereitungszeit: 45 min (davon 30 min Einweichzeit)

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 50 g Steinpilze (getrocknet)
- 250 g Champignons
- Eine kleine Zwiebel
- 40 g Dinkelmehl
- 50 ml Weißwein
- Etwas Schale einer Zitrone
- 3 bis 4 Esslöffel süße oder saure Sahne
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- Frische Petersilie
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasche die getrockneten Steinpilze und weiche sie für 30 min in einem Topf mit warmen Wasser ein. Seihe es ab und verwahre das Einweichwasser.
2. Schäle die Zwiebeln und würfele sie grob.
3. Wasche die Champignons und schneide sie.
4. Erhitze das Olivenöl in einem Topf und röste darin die Zwiebelstücke an. Gib anschließend die Champignons und die Steinpilze hinzu und röste sie kurz an.
5. Gieße mit der Brühe und etwas Einweichwasser auf und lasse es für 15 Minuten lang köcheln bis alles weich ist.
6. Vermische in der Zwischenzeit die Sahne und das Mehl, gib dazu den Weißwein und füge es der Suppe zu.
7. Lasse alles kurz aufkochen und püriere alles mit einem Stabmixer.



8. Schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab und gib die geriebene Zitronenschale hinzu.
9. Bestreue vor dem Servieren die Suppe auf den Tellern mit Petersilie.

Tipp:

Je nach Bedarf kannst Du die Mengen von Steinpilzen und Champignons anpassen.

Gemüseintopf (Ratatouille)

Zubereitungszeit: 75 min (davon 45 min Backzeit)

Schwierigkeit: leicht bis mittel

Zutaten für 6 Personen

Zutaten:

- 500 g Paprika
- 500 g Zucchini
- 500 g feste Tomaten
- 600 g Auberginen
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Ein Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- Meersalz
- Gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasche das gesamte Gemüse.
2. Schneide die Auberginen in Würfel.
3. Teile die Paprika in 1/8 Stücke.
4. Schneide die Zucchini in fingerbreite Streifen.
5. Schneide die Tomaten in 1/4 Stücke.
6. Hacke das Basilikum, befreie den Knoblauch von der Schale und zerdrücke ihn mit einer Knoblauchpresse.
7. Erhitze das Olivenöl in einer großen Bratpfanne und brate das Gemüse in der Reihenfolge 3. bis 5. nacheinander jeweils einzeln kurz an.
8. Nach dem jeweiligen Anbraten das Gemüse getrennt voneinander wegstellen.
9. Lege die angebratenen Gemüsearten schichtweise in einem gut abschließbaren Topf, wobei die unterste und die oberste Schicht jeweils aus Auberginen besteht.
10. Würze die jeweiligen Gemüseschichten mit Salz und Pfeffer, Basilikum und Knoblauch.



11. Stelle den zugedeckten Topf in einen vorgeheizten Ofen bei 180 °C für etwa 45 Minuten.

Tipp:

Du kannst es auch mit angebratenen Zwiebeln ergänzen. Verwende frische Kräuter oder Zitronensaft zur geschmacklichen Verfeinerung.

Das Gericht kann sowohl als Vorspeise oder als Hauptgericht verwendet werden.



5. Rechtliches und Impressum

Alle Angaben in diesem Ratgeber sind trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Alle Informationen, Methoden und Empfehlungen in diesem Ratgeber stellen die Meinung der Autorin dar. Diese sind unverbindlich und ersetzen keine ärztliche Beratung. Eine Haftung der Autorin oder des Herausgebers ist ausgeschlossen.

Nachdrucke in gesamter oder partieller Form sowie Verarbeitung oder Vervielfältigung oder Verbreitung mit Hilfe von elektronischen Systemen, gesamt oder in partieller Form, ist ohne schriftliche Genehmigung der Autorin verboten. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

Die Bilder im Ratgeber „Ernährung bei Kinderwunsch“ wurden von Pixabay zur Verfügung gestellt.

Copyright 2025 B. Aengenvoort

Alle Rechte vorbehalten

E-Mail: info@schwangerschaft-geburtsvorbereitung.de