DIE LOUWEN-ERNÄHRUNG

* Keine Diät im Sinne einer Abnehm-Kur sondern eine Form der Ernährung, die die Geburt erleichtern soll (Prof. Louwen). Nicht bei Typ1-Diabetes empfohlen!
* 6 Wochen vor der Geburt möglichst beginnen Kohlenhydrate zu vermeiden welche den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen. Der Insulinspiegel ist dann höher.
* Prostaglandin ist ein wichtiges Geburtshormon. Es sorgt dafür, dass die Geburt gut voranschreitet und der Muttermund weicher ist.
* Ist der Insulinspiegel zu hoch, kann Prostaglandin nicht gut wirken. Dies sorgt oft dafür, dass die Schwangerschaft länger als 40 Wochen dauert und auch die Geburt länger dauert.
* Studien haben nachgewiesen, dass diese Ernährungsweise zu weniger Terminüberschreitungen, kürzeren Geburten, weniger Einleitungen, weniger Komplikationen und weniger Kaiserschnitten führt.

LEBENSMITTELBEISPIELE:

|  |  |
| --- | --- |
| GUT:  (also am Besten den Kühlschrank und Vorratsraum füllen, auch für den schnellen Snack)   * Fleisch, Fisch * Bohnen, Linsen, Kichererbsen * Gemüse * Äpfel, Birnen, Beeren, Steinobst * Zitrusfrüchte, Kiwi * Haferflocken * Vollkornnudeln, Vollkornreis * Vollkornweizen, Vollkornbrot * Naturjoghurt * Eier * Vollmilch * Nüsse, Samen, Oliven, Antipasti * Quinoa, Bulgur, Sojabohnen, Tofu | NICHT SO GUT:  (wenn diese Lebensmittel gegessen werden, dann innerhalb kurzer Zeit und nicht mehrmals täglich.  Das verhindert, dass der Blutzuckerspiegel mehrmals täglich schnell steigt.  Außerdem gilt: Diese Lebensmittel werden in Verbindung mit Fett besser vertragen – also: wenn ausnahmsweise Kuchen, dann mit Sahne)   * Zuckerhaltige Getränke, Süßstoff (Zero-) Getränke * Ananas, Bananen, Mango, Melonen, Papaya, Weintrauben * Kartoffeln, weißer Reis, Weißmehl, Hirse * Kuchen, Süßigkeiten * Chips, Müsliriegel * Kürbis, Erbsen, Mais, gekochte Karotten * Cornflakes, Cerealien-Produkte (z.B. Kelloggs..) * Getrocknete Früchte * Fruchtjoghurt * Honig, Marmelade, Nuss-Nugat-Creme |

INFORMATIONEN ZUM THEMA NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL GIBT ES HIER:

https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/jod-folsaeure-eisen-welche-nahrungsergaenzungen-brauchen-schwangere-13324