

## 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:

<p><b>GUT:</b> (also am Besten den Kühlschrank und Vorratsraum füllen, auch für den schnellen Snack)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fleisch, Fisch</li><li>• Bohnen, Linsen, Kichererbsen</li><li>• Gemüse</li><li>• Äpfel, Birnen, Beeren, Steinobst</li><li>• Zitrusfrüchte, Kiwi</li><li>• Haferflocken</li><li>• Vollkornnudeln, Vollkornreis</li><li>• Vollkornweizen, Vollkornbrot</li><li>• Naturjoghurt</li><li>• Eier</li><li>• Vollmilch</li><li>• Nüsse, Samen, Oliven, Antipasti</li><li>• Quinoa, Bulgur, Sojabohnen, Tofu</li></ul>	<p><b>NICHT SO GUT:</b> (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)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zuckerhaltige Getränke, Süßstoff (Zero-) Getränke</li><li>• Ananas, Bananen, Mango, Melonen, Papaya, Weintrauben</li><li>• Kartoffeln, weißer Reis, Weißmehl, Hirse</li><li>• Kuchen, Süßigkeiten</li><li>• Chips, Müsliriegel</li><li>• Kürbis, Erbsen, Mais, gekochte Karotten</li><li>• Cornflakes, Cerealien-Produkte (z.B. Kelloggs..)</li><li>• Getrocknete Früchte</li><li>• Fruchtjoghurt</li><li>• Honig, Marmelade, Nuss-Nugat-Creme</li></ul>
--	---

## INFORMATIONEN ZUM THEMA NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL GIBT ES HIER:

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