# 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