

## Ernährungstipps für Mütter

Wir beobachten immer wieder, dass sich Frauen in der Schwangerschaft gut um sich selbst kümmern. Sie achten auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und versuchen Stress zu vermeiden.

Sobald das Baby da ist, scheint sich das ganz oft zu ändern.  
Jetzt geht alle Energie in das Neugeborene und diejenige, um die sich die frischgebackene Mutter als letzte kümmert, ist sie selbst.

Die meisten verstehen, warum eine gesunde Ernährung auch für das Baby gut ist, wenn sie schwanger sind. Sie scheinen es aber zu vergessen, sobald das Kleine den Bauch verlassen hat.

Ach stimmt... die Qualität der Muttermilch... ähm ja ganz vergessen... hmm... (schlechtes Gewissen).

Der Schlafmangel, die Hormonumstellung und die Stilldemenz scheinen dazu zu führen, dass die Frauen das total vergessen. Je besser ich mich um mich kümmere, desto besser geht es meinem Baby. Und je gesünder ich esse und trinke, desto besser wird die Qualität der Muttermilch.

Das Hauptnahrungsmittel ist bei vielen Frauen Brot geworden... mit viel Glück Vollkornbrot.

Dabei gibt es soooo viele einfache und gesunde Mahlzeiten, für die man nicht stundenlang am Herd stehen muss.

Äpfel mit Mandelmus (das lieben sogar meine Kinder)  
Walnüsse mit Goji-Beeren  
Überhaupt sind Nüsse super, um den kleinen Hunger zwischendurch zu überbrücken.

Büffel-Mozzarella (oder Burrata) mit Olivenöl, Essig und Kräutern  
Vollkornroggenbrot (Sauerteig) mit Avocado und Zitrone  
einen grünen Smoothie mit Spinat, Äpfeln, Sellerie und Zitrone

Salat mit Bulgur und Quinoa (beides sehr eiweissreich) und Zucchini und Auberginen

Gebratene Kichererbsen mit Tomaten und Schafskäse (mit Kreuzkümmel verwenden, wegen der Blähungen)

Nachtisch: Joghurt mit frischem Obst Medjool Datteln mit Mandelmus

So und noch ein kleiner Hinweis am Schluss.

Hier liebe Frauen habt Ihr die Möglichkeit als Mutter zum ersten Mal gut für Euch zu sorgen. Fangt sofort damit an und hört bitte nie wieder damit auf! :-))