

Essen mit Verstand

Ist eine Frau in anderen Umständen, erhält sie oft Tipps, was sie tun oder lassen soll, damit es dem Ungeborenen gut gehe. Oft vergisst die Schwangere dabei sich selbst. In dieser dreiteiligen Serie stellt die «Bäuerin heute» drei Möglichkeiten zur Selbstsorge während der Schwangerschaft vor.

Text: Martina Schnell, St. Gallen

Dass nicht nur Frauen mit einer medizinischen Vorerkrankung eine Ernährungsberatung aufsuchen können, sondern diese allen interessierten Schwangeren offen steht, dafür steht Ernährungsberaterin Fabrina Eugster ein. Sie arbeitet im eSwiss Medical & Surgical Center in St. Gallen und erzählt im dritten und letzten Teil dieser Serie von ihrer Arbeit. Im Leben nimmt die Ernährung einen grossen Stellenwert ein. Noch zentraler wird der Speiseplan, wenn eine Frau ein Kind erwartet. Oft prasseln während dieser Zeit ungefragt Ratschläge und Tipps auf die Schwangere ein, was teils zu Verunsicherung führen kann: Was darf ich essen? Was hilft mir bei Beschwerden? Soll ich für zwei essen? Die diplomierte Ernährungsberaterin Fabrina Eugster beschäftigt sich mit solchen Fragen und beruhigt: «Grundsätzlich soll frau weiterhin intuitiv essen, mit Verstand und auf Körpersignale achten. Es ist nicht so, dass während den neun Monaten die Ernährung total umgestellt werden muss. Essen bedeutet nicht nur, dem Körper Energie zuzufügen, sondern ist für viele eine Art Lebenseinstellung oder Lebensphilosophie geworden, bei der sich die Menschen nicht gerne reinreden lassen.» Umso wesentlicher ist es



Ernährungsberaterin Fabrina Eugster.

Bilder: zVg.

für Fabrina Eugster, die Ernährung individuell mit ihren Klientinnen anzuschauen.

Medizinische Vorgeschichte

Mehrheitlich empfängt die Ernährungsberaterin Schwangere mit einer medizinischen Vorgeschichte oder einem aktuellen medizinischen Problem. So kommen Frauen mit einem Magen-Bypass, einem in der Schwangerschaft entwickelten Diabetes, wegen extremer Übelkeit oder starkem Sodbrennen zu ihr in die Sprechstunde. Oftmals wird dabei interdisziplinär gearbeitet, sodass verschiedene Fachgebiete wie die Gynäkologie und auch Endokrinologie mit der Ernährungsberatung zusammenarbeiten, um der werdenden Mutter die bestmögliche Unterstützung zu geben. «Bei einer Schwangerschaftsdiabetes ist es wichtig, der Frau in punkto Essen Sicherheit zu vermitteln. Gemeinsam schauen wir an, wie beispielsweise die Kohlenhydratmenge anschauen sollte und ob eine Blutzuckerüberwachung nötig ist», erklärt sie. «Ein solcher Austausch hilft der Schwangeren, ihre Ängste, Sorgen

und Unsicherheiten anzusprechen und abzubauen.» Fabrina Eugster versteht die Ernährungsberatung als eine Begleitung der Frau während der Schwangerschaft und nicht als Auferlegen von Verboten. «Dies ist meiner Meinung nach der falsche Ansatz, und das Stigma «Wir verbieten etwas» haftet oft an dem Berufsfeld der Ernährungsberatung», sagt die 29-Jährige.

Tür steht allen offen

Das Angebot einer Ernährungsberatung richtet sich auch an Schwangere ohne medizinische Schwierigkeiten. Bei einem persönlichen Gespräch erfolgt die Erstberatung, danach können weitere Besprechungen auch per Telefon abgemacht werden. Gerade für Vegetarierinnen und Veganerinnen kann es spannend und hilfreich sein, mit der Ernährungsberaterin anzuschauen, ob der Bedarf an Eiweiss, Vitaminen und Mineralien gedeckt ist und wie möglichst alle Lebensmittelgruppen auf dem Speiseplan vorkommen. Zudem kennt Eugster Rezepte für unterschiedliche Ernährungstypen und hat Tipps für

Schwangere mit kleineren und grösseren Schwangerschaftsbeschwerden. «Frauen mit Übelkeit, unabhängig von der Tages- und Nachtzeit, empfehle ich, kleine Portionen zu essen. Ein Glas Milch, Pfefferminztee, Grapefruitsaft oder auch Zwieback helfen, die Magensäure aufzusaugen oder den Magen zu beruhigen», sagt Fabrina Eugster. «Diejenigen, welche unter starker Müdigkeit leiden, kann die vermehrte Aufnahme von eiweiss- und eisenhaltigen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eier oder grünes Gemüse unterstützen.» Auch für Frauen, die von Wassereinlagerungen geplagt sind, hat die Ernährungsberaterin einen Tipp bereit: «Genügend Bewegung ist angebracht. Auf übertriebenes Hinzufügen von Salz in den Speisen soll verzichtet werden. Dafür macht es Sinn, mehr Eiweisse zu sich zu nehmen.» Dass nicht für zwei gegessen werden muss, gilt für alle. Dieser Mythos sei längst überholt.

Interesse an Lebensmitteln

Fabrina Eugster ist schon von klein auf gerne vor ihrem Kinder-Elektro-



Fabrina Eugster empfiehlt, möglichst abwechslungsreich zu kochen.

kocher gestanden und hat sich ihr Süppchen zubereitet. Die Begeisterung für Lebensmittel stand dann auch bei der Berufswahl im Fokus, und sie entschied sich für die Erstausbildung zur Fachfrau Hauswirtschaft. «Das erste Lehrjahr habe ich auf einem Bauernhof im Kanton Thurgau absolviert. Es war enorm spannend, und die Arbeit im Hofladen mit den diversen Produkten gefiel mir», schwärmt sie. Einige Jahre später hat sie das Studium

für Ernährungsberatung in Angriff genommen. Das gelernte Wissen und ihre Erfahrung bringt Fabrina Eugster nun in ihrem Beruf täglich ein. «Mich begeistert die Komplexität, die jede Person in Bezug auf Ernährung mitbringt. Das erfordert viel Fingerspitzengefühl», erklärt sie. «Mein wichtigstes Ziel ist es, dass die Patienten glücklich hinauslaufen und für sich persönlich einiges mitnehmen können.»

www.eswiss.center

Rezept der Woche

Birnen-Baumnuss-Creme

4 EL Puderzucker
40 g Baumnüsse
600 g Birnen
3 EL Zitronensaft
2 EL Holunderblütensirup
300 g Quark
300 g Joghurt nature
2,5 dl Vollrahm
8 Cantuccini

1. Zwei Esslöffel Puderzucker karamellisieren, gehackte Baumnüsse untermischen und auf einem Backpapier abkühlen lassen.
2. Birnen schälen, entkernen und würfeln. Mit dem Zitronensaft und dem Holunderblütensirup dünsten.
3. Quark, Joghurt und zwei Esslöffel Puderzucker miteinander vermengen und geschlagenen Rahm darunterziehen.
4. Cantuccini zerbröseln.
5. Abwechselnd Birnen, Caramel, Quark-Joghurt-Masse und Cantuccini in vier Gläsern schichten. Mit Caramel abschliessen.
6. Nach Belieben ausgarnieren.



Bild: Brigitte Frick

Rezept: Maria Kessler, Buchs