

Woche 2

*Einführung in die Ernährung
zur Verbesserung deiner
Gesundheit & Fruchtbarkeit*

Herzlich Willkommen

zu

*Einführung in die Ernährung
für mehr Gesundheit &
Fruchtbarkeit*

Was du dazu wissen solltest ♥



Das Thema „Ernährung“ ist sehr umfangreich.

Diese Einführung in das Thema Ernährung zur Verbesserung der Gesundheit und Fruchtbarkeit kann daher nicht vollständig sein. Dennoch findest du in aller Kürze das Wichtigste, was du benötigst, um deine eigene Gesundheit mit Bezug zum Thema Fruchtbarkeit zu verbessern. Du erhältst so klare Empfehlungen, mit denen Du dich auf dem richtigen Weg befindest ♥ und deine Chancen noch verbessern kannst.

Online-Intensiv-Programm ♥

www.Kinderwunsch-Expertin.com | © Dr. med. Dunja Petersen

2 / 17

Das Thema Ernährung ist grundsätzlich immer individuell zu betrachten.

Das bedeutet, dass meine hier aufgelisteten Ratschläge nicht für jede Frau oder jeden Mann 100%ig passend sind. Wer das eine oder andere nicht verträgt, der wandle daher bestimmte Vorschläge so ab, dass sie für die eigene Verdauung unkompliziert werden.

Diese Ratschläge können von allen Menschen genutzt werden, die nicht unter bestimmten Verdauungsstörungen oder Erkrankungen leiden, die einer besonderen und individuellen Ernährungsberatung bedürfen. Dazu zählen beispielsweise Diabetiker, Nierenerkrankte oder andere Menschen, die auf die zugeführten Nahrungsmittel achten müssen.

Auch kann im Rahmen dieser Einführung nicht auf vegane, vegetarische oder andere spezielle Ernährungsweisen in besonderer Weise eingegangen werden.

Die hier empfohlene Ernährung ist für Männer und Frauen geeignet.

Einige Besonderheiten in der Ernährung, beispielsweise um die Spermienbildung zu unterstützen, werden an der entsprechenden Stelle erwähnt.

Unsere Ernährung beeinflusst in vielerlei Hinsicht unsere Fruchtbarkeit, so werden im Körper alle Baustoffe aus der Nahrung benötigt, um Zellen zu reparieren, Hormone zu produzieren und qualitativ hochwertige Eizellen bzw. Spermien und aus unserem Blut eine fruchtbare Gebärmutter Schleimhaut herzustellen.

Je älter und gestresster wir sind oder wenn wir bereits eine begleitende Erkrankung haben, profitieren wir umso mehr von einer bewussteren Ernährung, die auch unsere Grundgesundheit fördert.

Im Bedarfsfall wie beispielsweise beim Vorliegen eines HPU-Syndromes, bestimmten Krankheiten oder um die Fruchtbarkeit zu unterstützen, wenn eine Frau um die 40 Jahre alt ist, können Nahrungsergänzungsmittel hinzugenommen werden.

Die Zusammenstellung von Mikronährstoffen sollte auf Basis von Laboranalysen erfolgen und von erfahrenen Therapeuten begleitet werden, denn nicht alle Nahrungsergänzungsmittel sind ungefährlich oder sinnvoll. Manche können überdosiert werden oder stören gegebenenfalls sogar die Fruchtbarkeit. Daher empfehle ich jeder Frau und jedem Mann sich auf Basis der eigenen Laborwerte beraten zu lassen und diese

Laborwerte während der Substitution auch wiederholt kontrollieren zu lassen.
Entsprechende Empfehlungen zu bestimmten Nahrungsergänzungen oder Dosierungen
gebe ich daher nur im Allgemeinen und rate euch dringend zu vorherigen Laboranalysen ♥

Heutige Grundlagen einer sinnvollen Ernährung bei Kinderwunsch

Clean Eating

Zu den Grundlagen der Ernährung gehört es, möglichst gute und unverarbeitete Nahrungsmittel einzukaufen und diese frisch weiterzuverarbeiten. Was früher selbstverständlich war, ist es heute längst nicht mehr.

Unglücklicherweise enthalten die konventionellen Nahrungsmittel heute nur noch etwa 50% der Nährstoffe wie noch vor 50 Jahren.

Zudem wird die Weiterverarbeitung der Nahrung vielfach durch Nahrungsmittelhersteller übernommen. Schon sehr lange werden künstliche Farb- und Aromastoffe oder Konservierungsmittel eingesetzt, um uns Frische oder Geschmack vorzumachen. So wird uns ein Fruchtjogurt mit nur 1% Fruchtanteil und viel Zucker oder eine Fertigpizza in Plastik verpackt „mit vollem Aroma und wie frisch-gemacht“ verkauft.

Außerdem haben wir uns an künstliche Aromen gewöhnt und der Mensch reagiert teilweise sogar mit Suchtverhalten auf bestimmte Inhaltsstoffe oder Zucker. Die Werbung tut ihr Übriges, um uns davon abzuhalten, wieder selbst Verantwortung zu übernehmen und uns gesund zu ernähren. Dies alles ist unserer Gesundheit und der Fruchtbarkeit von Mann und Frau nicht zuträglich und kann in uns zu verschiedenen Regulations- und Entgiftungsstörungen mit möglicherweise negativen Folgen für die Fruchtbarkeit führen.

Was ist also zu tun?

Wenn wir uns mit einer Ernährung zur Verbesserung der Fruchtbarkeit beschäftigen, dann bedeutet es, mehr der geeigneten Nahrungsmittel zu essen und unsere ungünstigen Ernährungsgewohnheiten zu vermindern.

Eine gesunde Darmflora ist wichtig, um benötigte Baustoffe aus der Nahrung zu

Online-Intensiv-Programm ♥

www.Kinderwunsch-Expertin.com | © Dr. med. Dunja Petersen

4 / 17

verarbeiten und für uns aufnehmbar zu machen. Auch die gesunde Stimulation des Immunsystems wird durch unsere Darmbesiedelung beeinflusst und hat entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit und Fruchtbarkeit von Mann und Frau.

In der heutigen Zeit, in der wir viele Aufgaben parallel erfüllen, wird der Ernährung in vielen Fällen nicht sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt. Dadurch geht auch viel Wissen rund um die Ernährung und über althergebrachte Zubereitungsmethoden verloren.

Glücklicherweise ist es für uns auch relativ leicht geworden, uns (wieder) gesünder zu ernähren, da der Trend zu besserer Ernährung und gesundem und bewusstem Lebensstil in der Bevölkerung allgemein zunimmt.

Es ist nicht notwendig, 100% umzusetzen oder auf alles zu verzichten.

Beginne mit den Dingen, die du häufig isst und frage dich, passt es zu meiner Ernährung, um die Fruchtbarkeit zu verbessern und kann ich einen besseren ggf. Bio-Qualität kaufen ♥

Die Grundlagen der Ernährung

Um eine breite Palette von Vitaminen und Mineralstoffen durch die Nahrung aufzunehmen, sollte man den Regenbogen essen (Eat the rainbow), wie die Amerikaner sagen. Alle Farben des Regenbogens sollten durch unsere Lebensmittel repräsentiert werden. Das bedeutet, dass man zum Beispiel grünes Gemüse, rote Beete, blaue Beeren, weißen Blumenkohl und dunkle Samen essen sollte.

Gute Nahrungsmittel sollten mit möglichst wenig künstlichem Einfluss gewachsen und gereift sein, aus der Region stammen und zur Saison passen (siehe Anlage Saisonkalender).

Eine gesunde Ernährung besteht aus einer Mischkost aus Eiweißen (Proteinen), Fett (Fettsäuren) und Kohlenhydraten (Zuckern). Alle diese Bestandteile sind wichtig, um eine breite Auswahl von Baustoffen, Mineralstoffen und Vitaminen in den Körper zu bringen und damit die körpereigenen Funktionen mit allen notwendigen Stoffen zu unterstützen.

Aber auch der Zubereitung der Nahrung kommt zur Verbesserung der Nährstoffaufnahme eine große Bedeutung zu. Ein scheinbar einfacher Ersatz durch Nahrungsergänzungsmittel ist daher nicht immer die beste Lösung, sondern sollte nur eine Ergänzung bleiben.

Von besonderem Interesse zur Verbesserung der Fruchtbarkeit bei Mann und Frau und zur Einnistung des Embryos ist der Zuckerstoffwechsel und die Verringerung von Kohlenhydraten (Zuckern) in unserer Ernährung.

Die Ernährung bei Kinderwunsch sollte insgesamt "basisch und anti-entzündlich" sein, wobei basische Ernährung vor allem eine pflanzenbasierte Ernährung ist.

Auch das Körpergewicht spielt eine gewisse Rolle (siehe PDF Gewicht und Kinderwunsch).

Zu Beginn:

Um sich einen Überblick über die eigene Ernährung und deren aktuelle Bestandteile zu verschaffen, ist das Führen eines Ernährungsprotokoll über einige Tage hilfreich (siehe PDF Ernährungsprotokoll).

Eine normale Verdauung / Der Darm / Unser Mikrobiom

Eine gesunde Verdauung spürt und hört man nicht. Von 3*/Tag bis 3*/Woche Stuhlgang zu haben, gilt als normal. Der Stuhlgang sollte geformt und weder zu weich noch zu hart sein.

Selbstverständlich sind die Verdauungsfunktion, die Stuhlfrequenz und -konsistenz auch abhängig von der eigenen Ernährung. So ist beispielsweise nahezu jedem bekannt, dass Kohl oder Bohnen zu Blähungen führen und Salzstangen sowie wenig zu trinken, zu Verstopfung führen können.

ABER – häufig sind Verdauungsbeschwerden die Folge von Stress, einer Fehlernährung oder die Folge einer Erkrankung, die eine Medikation erforderte, wie beispielsweise ein Antibiotikum.

Alle diese Einflüsse haben zur Folge, dass sich die Zusammensetzung unserer hilfreichen (und die der nicht so hilfreichen) Darmbakterien verändert. Daher ist es grundsätzlich wichtig, die eigene Ernährung so auszurichten, dass die Nahrung auch für eine günstige Zusammensetzung unserer Darmbakterien sorgt.

Vor allem für die Spermienqualität scheint eine gute Besiedelung mit Lactobazillen wichtig zu sein.

Gute Gewohnheiten

Neben diesen Grundlagen gehört zu den guten Gewohnheiten auch das Essen in Ruhe und das gute Kauen der Nahrung. Die Wenigsten essen regelmäßig und verzichten auf Zwischenmahlzeiten (Snacks). Auch dies: weniger häufig zu essen, um den Blutzuckerspiegel in natürlichen Schwankungen zu haben und z. T. Auch das Intervallfasten (zum Beispiel 16:8) gehört zu den guten Gewohnheiten rund um die Ernährung zur Verbesserung der Verdauung und Fruchtbarkeit, die ihren Sinn haben.

Um uns unserer eigenen Ernährungsgewohnheiten wieder einmal bewusst zu werden, eignet sich eine Dokumentation über einige Tage (siehe PDF: **Ernährungsprotokoll**).

Dabei stellen wir uns zunächst die Frage, was wir essen, wann wir essen und warum wir essen.

Häufig essen wir auch, um Stress abzubauen und um in uns ein gutes Gefühl auszulösen. Der volle Bauch beruhigt nicht nur Babys, auch wir Erwachsenen haben diese Instinkte noch in uns.

Gerade, wenn es schwer fällt die eigenen Essgewohnheiten zu ändern, um beispielsweise das Gewicht zu reduzieren (siehe PDF Gewicht bei Kinderwunsch), ist das „sich bewusst werden“ der erste Schritt zur Veränderung.

Daher ist das Ernährungsprotokoll ein guter Start ♥

Günstige Rituale beim Essen

Zu den guten Gewohnheiten rund um das gesunde Essen, die auch fruchtbarkeitsfördernd wirken gehören beispielsweise

- nicht im Stress essen
- an einem angenehmen Ort essen
- 3 Mahlzeiten am Tag essen (morgens, mittags, abends)
 - die erste Mahlzeit kann auch am Vormittag eingenommen werden
 - die letzte Mahlzeit mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen einnehmen
- langsam essen und das Essen gut kauen
- keine Zwischenmahlzeiten einnehmen (der Blutzuckerstoffwechsel und seine natürliche Schwankung spielt eine wichtige Rolle beim Kinderwunsch)
- Zum Essen wenig trinken, um die Verdauungsenzyme nicht zu sehr zu verdünnen.

Die wichtigen Ziele in der Ernährung zur Verbesserung der Fruchtbarkeit

Es sollten alle Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung enthalten sein: Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe, essentielle (im Stoffwechsel notwendige) Fette, gesunde Mengen an Protein (= Eiweiße) und eine Menge Wasser.

Wasser

Wasser wird in der Ernährung für die Fruchtbarkeit häufig vergessen. Allein unser Körper besteht zu 2/3 aus Wasser und seine Verteilung ist unerlässlich für das hormonelle Gleichgewicht. Wasser ermöglicht den Transport der Nährstoffe oder Botenstoffe in die Körperzellen oder zu den jeweiligen Organen, wie beispielsweise den Eierstöcken. Wasser hilft, den Körper zu entgiften und bei der Verbrennung von Fett. Mehr Wasser zu trinken, ist auch unerlässlich, wenn man Gewicht verlieren möchte. 1,5 – 2 l Wasser neben anderen Getränken ist empfehlenswert. Wenn man sich nicht sicher ist, ob das eigene Wasser frei von Umweltbelastungen ist, sollte man Mineralwasser in Glasflaschen kaufen. Auch ein Wasserfilter mit Aktivkohle oder durch Umkehrosmose gereinigtes Wasser sind eine gute Möglichkeit, Wasser von unerwünschten Stoffen zu reinigen. Wasser sollte im Allgemeinen nicht kälter als die Raumtemperatur sein, wenn es getrunken wird.

Tipp

Wenn das Wasser zu langweilig schmeckt, kann man Zitronensaft hinein mischen oder man trinkt einen Kräutertee, wie beispielsweise Pfefferminz- oder Kamillentee.

Auch Frucht- und Gemüsesäfte haben 90% Wasseranteil. Allerdings sollte man bedenken, dass diese Kalorien enthalten und daher nicht zwischen den Mahlzeiten getrunken werden sollten (siehe Blutzuckerspiegel).

Grundsätzliche Hinweise zu Getränken

Kaffee und grüner oder schwarzer Tee gelten nicht als Getränke. Sie beeinflussen den Körper und Stoffwechsel und sollten bei Kinderwunsch nur ganz bewusst und wenig getrunken werden.

Auch sogenannte Softgetränke wie Cola, Fanta oder andere stark zucker-, koffein- oder aromastoffhaltige Getränke sollten aus den Ernährungsgewohnheiten gestrichen werden.

Alkohohaltige Getränke sind so gut wie verboten, ganz besonders in der 2. Zyklushälfte und rund um den Eisprung – in jedem Fall auch für Männer, denn Alkohol wirkt direkt auf die Schwimfähigkeit der Spermien und langfristig auf die Qualität der Gene der Spermien. Je weniger Alkohol umso besser.

Kohlenhydrate (Zucker)

Kohlenhydrate sind energiereiche Bestandteile der Nahrung. Es gibt zwei Formen der Kohlenhydrate: einfache und komplexe.

Einfache Kohlenhydrate sind beispielsweise weißer (raffinierter) Zucker, Fruchtzucker aus Früchten oder aus Fruchtsäften. Die Aufnahme von einfachem, sogenanntem raffinierten oder weißen Zucker – mit Ausnahme von Fruchtzucker – sollte stark eingeschränkt werden.

Komplexe Kohlenhydrate sind für die Verbesserung der Fruchtbarkeit zu empfehlen.

Komplexe Kohlenhydrate findet man in Gemüse oder Vollkornprodukten, wie beispielsweise Vollkornweizen oder -reis, sowie beispielsweise in Erbsen oder Bohnen.

Online-Intensiv-Programm ♥

Vollkornprodukte sind reich an fruchtbarkeitsfördernden Stoffen wie Zink, Selen und B-Vitaminen, wodurch sie entscheidend zum hormonellen Gleichgewicht beitragen.

Isst man im Gegenzug Weißmehlprodukte wie Toast oder Kuchen muss der Körper seine eigenen Mineral- und Vitaminreserven nutzen, um diese Nahrungsmittel aufzuschlüsseln und aufzunehmen. Wir schwächen dadurch den eigenen Vitamin- und Mineralstoffhaushalt, anstatt ihn zu unterstützen.

Süße Weißmehlprodukte oder Süßigkeiten erhöhen zudem den Blutzuckerspiegel unnatürlich schnell und stoßen ein hormonelles Ungleichgewicht an. Daher ist es aus mehreren Gründen wichtig, sie, bzw. einfache Zucker in der Nahrung zu vermeiden.

Früchte bilden insofern eine Ausnahme, obwohl sie einfache Zucker (Kohlenhydrate) enthalten, denn sie sind angefüllt mit Vitaminen und Mineralstoffen. Daher sollten Früchte Teil der Ernährung bei Kinderwunsch sein. Am besten isst man Früchte in Verbindung mit Proteinen, wie sie beispielsweise Nüsse, Körner und Samen enthalten, da diese den Effekt des schnellen Anstieges des Blutzuckerspiegels verlangsamen.

Achtet darauf, die Säfte gleichzeitig mit Wasser zu verdünnen, damit wenig Zucker aufgenommen wird und trinkt keine Säfte zwischen den Mahlzeiten.

Man sollte sehr viele Früchte und Gemüse essen, um seine Fruchtbarkeit zu verbessern – fünf handvoll (verteilt auf drei Mahlzeiten) pro Tag werden empfohlen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass auch der hohe Vitamin C-Gehalt und der Vitamin E-Gehalt, beispielsweise aus Obst und Gemüse, für die Beweglichkeit von Spermien verantwortlich ist, aber auch, um die Empfängnis bei der Frau zu verbessern.

Geeignete kohlenhydratreiche Lebensmittel	Nicht -geeignete kohlenhydratreiche Lebensmittel
Vollkornprodukte (Vollkornreis, -nudeln) Hafer Mais rohes Gemüse gegaartes Gemüse frisches Obst/Früchte oder deren Säfte Bohnen Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)	Zucker Weißmehl Nudeln Kekse Süßigkeiten Pudding Softgetränke unverdünnter Fruchtsaft

Ebenfalls einen positiven Effekt haben Vitamin C und E auf die Abortrate. Diese sinkt im Vergleich um 46% durch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C und E.

Proteine (Eiweiße)

Proteine sind aus sogenannten Aminosäuren aufgebaut. Diese Aminosäuren finden wir überall in unserem eigenen Körper und im innersten unserer Zellen in den Genen und der darin enthaltenen DNA, denn auch wir bestehen zu einem großen Teil aus Proteinen.

Sie sind für die Fruchtbarkeit sehr wichtig, da sie den Blutzuckerspiegel in seinem Gleichgewicht halten und den Körper mit notwendigen (essentiellen) Aminosäuren für den Zellaufbau versorgen. Auch für die Reparatur von Zellen und die Hormonproduktion werden Aminosäuren benötigt. Unser Körper kann Proteine nicht speichern (anders dagegen: Kohlenhydrate oder Fett). Daher sollte mit jeder Mahlzeit auch qualitativ hochwertiges Protein zugeführt werden. Da verschiedene Proteine eine Vielzahl verschiedener Nährstoffe mit sich bringen, sollte man eine breite Vielfalt an Proteinen zu sich nehmen.

Gute Proteinquellen sind beispielsweise Fisch, Fleisch, Eier, Yoghurt, Hülsenfrüchte, Bohnen, Nüsse oder Samen. Diese bringen für die Unterstützung der Fruchtbarkeit sehr gute Mineralien, Vitamine und Fettsäuren mit. Am besten nimmt man täglich eine handvoll Nüsse oder Samen zu sich. Diese können beispielsweise auf den Salat gestreut werden oder als gutes Nussöl mit dem Dressing aufgenommen werden.

Fleisch ist zwar ein guter Proteinlieferant, für die Fruchtbarkeit sollte Fleisch jedoch nur in Maßen gegessen werden, insbesondere wenn Endometriose oder Adenomyose bestehen. Als Alternative zum Fleisch eignen sich Fisch, Hülsenfrüchte, Linsen, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam- oder Quinoa-Samen.

Auch Eier sind hervorragende Proteinlieferanten. Bis zu fünf Eier pro Woche gelten als günstig bei Kinderwunsch! Achte auch bei Eiern auf sehr gute Qualität.

Geeignete eiweißreiche Lebensmittel	Nicht -geeignete eiweißreiche Lebensmittel
Fisch Eier Yoghurt Nüsse Bohnen Linsen Samen	Fertiggerichte Pasteten Würstchen rotes Fleisch Wurstaufschnitt Kuhmilch und ihre -produkte

Milchprodukte – Kuhmilch sollten man meiden

Milchprodukte gelten als klassische Eiweißlieferanten. Sie haben jedoch einige Nachteile, weshalb sie grundsätzlich nicht zu empfehlen sind. Siehe dazu PDF: Kuhmilch meiden.

Fette

Die Bedeutung der Fette in unserer Ernährung wurde lange nur aus der Sicht ihres relativen Kalorienreichtums bewertet. Fett bekam dadurch bei vielen Menschen zu Unrecht eine negative Bewertung. Viele vermeiden dadurch Fette in ihrer Ernährung, was eine Ursache von unerfülltem Kinderwunsch sein kann.

Fette werden unterteilt in

- gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Fetten vorkommen
- einfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Pflanzenölen wie Oliven-, Erdnuss- oder Rapsöl vorkommt
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die als Omega-3-Fettsäure wie Alpha-Linolensäure oder Omega-6-Fettsäure wie Linolensäure und Arachidonsäure hauptsächlich in pflanzlichen Ölen wie Maiskeim- oder Sojaöl sowie in Fischen vorkommen.

Unser Körper ist in der Lage, die für den Stoffwechsel oder die Hormonproduktion notwendigen Fette (mit Ausnahme der Linol- und Linolensäure) selbst zu bilden. Des Weiteren bildet unser Körper sogenanntes Speicherfett, wenn wir zu viele Kalorien zu uns

nehmen, welches bei Kinderwunsch nicht hilfreich ist und unseren Hormonstoffwechsel beeinflusst.

Man unterscheidet Fette auch in

- essentielle Fette (Fettsäuren) – das sind Fette, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und
- nicht-essentielle Fette (Fettsäuren), die der Körper selbst herstellen kann.

Das bedeutet gleichzeitig, dass essentielle Fette für einen gesunden Stoffwechsel mit der Nahrung aufgenommen werden müssen und sehr wichtig sind.

Die wichtigsten Vertreter essentieller Fettsäuren sind wie eben beschrieben die Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und die Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure). Essentielle Fettsäuren sind am Aufbau der Zellwände beteiligt und halten diese geschmeidig. Sie steuern mit den aus ihnen entstehenden Produkten, wie beispielsweise den Prostaglandinen, viele antientzündliche und lebenswichtige Prozesse im gesamten Körper.

Bei unerfülltem Kinderwunsch sind sowohl gesättigte als auch **einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren** wichtig.

Der Grund dafür ist das sehr schnelle Zellwachstum des Fetus, bzw. Babys und der Plazenta (Mutterkuchen) im Falle einer eintretenden Schwangerschaft . Es muss zusätzlich sehr viel Blut gebildet werden, wofür überdurchschnittlich viele essentielle Fettsäuren benötigt werden.

Gesättigte Fettsäuren sind ebenfalls unerlässlich, da sie für die Entwicklung der Augen, des Gehirns und des Nervensystems bei einem heranwachsenden Baby im Mutterleib von Bedeutung sind. Gesättigte Fettsäuren finden sich beispielsweise in Nüssen, Samen, öligem Fisch (Markrele, Hering, Thunfisch, Lachs) und in Fleisch. Sie sollte in Maßen gegessen werden.

Leinsamen und Leinöl

Unraffiniertes, biologisch angebautes Leinöl enthält mit etwa 55% den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren überhaupt. Leinsamen kann als Öl, als ganzer Samen oder gemahlen bezogen werden. Leinöl hat einen nussigen Geschmack, wobei das Öl nicht zum Kochen verwendet werden darf, da dabei sein gesundheitlicher Nutzen verloren geht.

Am besten wird Leinöl in einer dunklen Flasche im Kühlschrank aufbewahrt, um eine Oxidation zu vermeiden.

Man sollte Leinöl immer schnell verbrauchen, da es schnell seine Qualität einbüßt.

Leinsamen enthält neben Omega-3-Fettsäuren auch Ballaststoffe, Mangan, Vitamin B 6, Folsäure sowie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor und Kupfer ♥

♥ Da es über drei Monate dauern kann, seine Reserven für gesättigte und ungesättigte Fettsäuren zu füllen, sollte man sofort beginnen und täglich gute Fette zu sich zu nehmen.

Schlechte Fette

Im allgemeinen sind gesättigte Fette nicht unbedenklich, da sie den Cholesterinspiegel übermäßig erhöhen können und auch gleichzeitig mit der Aufnahme von essentiellen Fettsäuren interagieren.

Gesättigte Fette erhöhen zusätzlich die Entzündungsneigung im Körper (manchmal nach dem Verzehr von Chips oder Schokolade als verstärkt unreine Haut zu sehen...), erhöhen die „Klebrigkeit“ von Blutplättchen und verengen die Blutgefäße. Dadurch wird die Durchblutung unter anderem in der Gebärmutter Schleimhaut vermindert.

Einige gesättigte Fette sind in einem chemischen Prozess (Hydrierung) verändert worden und werden **Trans-Fette** genannt. Dies sind ungünstige Fette für unsere Ernährung. Diese Trans-Fette entstehen beispielsweise beim Frittieren von Fett oder Öl. Man findet sie zum Beispiel in Pommes Frites, Keksen, Chips und ähnlichem. Häufig findet man verarbeitetes (hydriertes) Pflanzenöl unter den Inhaltsstoffen von Margarine, vegetarischen Ölen und in verschiedenen Arten von Fast-Food, welches man nicht essen sollte.

Diese Trans-Fette interagieren unter anderem mit Zellen, die mit dem Eisprung in Verbindung gebracht werden. Eine Studie mit 18.000 Frauen wies nach, dass bei einer erhöhten Einnahme von Trans-Fetten (vergleichbar mit einer zusätzlichen Menge aus ½ Hähnchen vom Grill) die Schwangerschaftsrate um 73% niedriger war gegenüber der Vergleichsgruppe mit durchschnittlich hoher Trans-Fett-Aufnahme pro Tag.

Es ist daher sehr wichtig, eine gute und gesunde Quelle für gesättigte Fettsäuren zu finden.

Geeignete gesättigte Fettsäuren finden sich in kaltgepressten Ölen und aus biologischem Anbau und in unraffinierten Nuss- oder Samenölen sowie in extra-virgin Oliven-Ölen.

Geeignete fetthaltige Lebensmittel	Nicht-geeignete fetthaltige Lebensmittel
Extra virgin Olivenöl	Frittierte Nahrung
Sonnenblumenöl	Tiefgefrorenes Essen (z.B. Pizza)
Sesamöl	Fertiggerichte
Butter – aus biologischer Erzeugung	Chips
Fisch	Schokolade
Leinsamen	Kekse
Nüsse, Samen, Soja-Bohne (in Maßen)	Rotes Fleisch, Lamm, Schweinefleisch
Süßkartoffe	Pasteten

Worauf man neben der Ernährung noch achten sollte

Der Zuckerstoffwechsel

Der Blutzuckerspiegel hat einen großen Einfluss auf die Fruchtbarkeit. Jede Frau profitiert von einer Ernährung, die den Blutzuckerspiegel in Balance hält.

Unsere Körperzellen benötigen Zucker (Blutzucker) für ihre Energiegewinnung und normale Funktion. Durch jede Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel im Körper an. Alle kalorienreichen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette können in der Leber in Blutzucker umgewandelt werden. Je nachdem, wie schnell unsere Leber die Nährstoffe in Zucker umwandeln kann, bleibt ein Blutzuckerspiegel länger hoch oder sinkt schnell wieder ab.

Sehr schnell lassen Kohlenhydrate (Zucker) den Blutzuckerspiegel ansteigen und durch eine

hohe Ausschüttung von Insulin mit einem hohen Insulinspiegel anschließend auch schnell wieder abfallen. Ein niedriger Blutzuckerspiegel setzt wiederum im Körper einen Regulationsprozess in Gang, der uns anregt, erneut zu essen, damit der Blutzuckerspiegel einen bestimmten Pegel wieder übersteigt. Das bedeutet, dass man nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit zwar schnell „zufrieden“ ist, aber gleichzeitig auch relativ schnell wieder Hunger oder Heißhunger empfindet und gegebenenfalls auch bald wieder isst. Daher kann eine kohlenhydratreiche Nahrung auch zu Übergewicht (ver)führen.

Neben dieser Reaktion ist ein plötzlich niedriger Blutzuckerspiegel auch eine Form von Stress für den Körper und es werden Stresshormone wie Adrenalin vermehrt ausgeschüttet. Darauf reagiert unsere Leber sofort und schüttet möglichst viel Zucker ins Blut aus, gleichzeitig stoppt die Leber die Verdauung und die Bildung von Progesteron, dem Hormon der 2. Zyklushälfte.

Auch unser Immunsystem wird durch diese Stressreaktion beeinflusst und dysreguliert. Diese Stresssituationen wirkt sich insgesamt ungünstig auf uns, die Fruchtbarkeit und den Erhalt einer Schwangerschaft aus.

Man sollte daher auf eine regelmäßige Ernährung in 3 Mahlzeiten achten, die mit hohen Anteilen an Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, Nüssen, Samen, Fisch und Leguminosen wie Linsen, Bohnen und ähnlichem versehen ist, um den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und abfallen zu lassen. Auf diese Weise bleibt der Blutzuckerspiegel länger stabil und führt nicht zu Heißhunger oder der Ausschüttung von Stresshormonen und dein Körper gewinnt Zeit, sich wichtigen Aufgaben, wie beispielsweise in der Entgiftung oder Produktion von Enzymen und Hormonen zu widmen.

Auch das Intervallfasten kann für einige vorteilhaft sein. Das 16:8-Fasten bedeutet, dass 16 Stunden lang keine Kalorien zugeführt werden und 8 Stunden gegessen werden darf – am besten natürlich in 2 Mahlzeiten. Dies ist aber typabhängig und muss im Einzelfall entschieden werden.

Unser Mikrobiom

Auch unsere Darmflora (unser Mikrobiom im Darm) ist bei der Umwandlung und Aufnahme von Nährstoffen und der Ausscheidung von Giftstoffen beteiligt. Um die gesunde Zusammensetzung der Darmbakterien zu fördern, ist die hier besprochene Ernährung zur Verbesserung der Fruchtbarkeit sehr geeignet.

Auch alle fermentierten Lebensmittel wie „lebender“ Yoghurt (nur in Maßen), eingelegte Gurken oder rote Beete und Sauerkraut helfen den Darmbakterien.

Um sich zu Beginn einmal bewusst zu werden, wie wir uns ernähren und warum wir wann was essen, sollte jede Frau und jeder Mann für einige Tage ein Ernährungstagebuch führen.

Die notwendigen Verbesserungen liegen dann möglicherweise schon auf der Hand.

Um die eigene Fruchtbarkeit und dein Baby zu unterstützen, sind dann hoffentlich ganz einfache Veränderungen möglich und in den Alltag einzubauen.

Und denkt bitte daran, das Wichtigste ist, dass ihr jetzt aktiv werdet und die Dinge umsetzt.

Ich wünsche dir für Dein kleines Wunder

ganz viel Erfolg und Glück ♥

Deine *Dunja*



Haftungsausschluss: Die Teilnahme an diesem Kurs

ersetzt keine Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten.