

Ernährung für Mutter & Kind aus Sicht der TCM

Zusammenfassung



Allgemeines:

Die Gesundheit ihres Kindes hängt in erster Linie von der Konstitution und Kondition der Eltern ab. Im traditionellen China wird deshalb bereits zwei Jahre vor der Geburt auf entsprechende Nahrung und Kräutertoniks hoher Wert gelegt, mit denen Qi, Xue (Blut) und besonders das Jing (Essenz-Reservoir) gestärkt wird. Ernährung, Konsequenz & Regelmäßigkeit, Zuwendung, Wärme und Liebe, sowie eine harmonische Familie sind die Wurzeln des heranwachsenden Kindes, wobei vor allem die ersten drei Lebensjahre entscheidend sind.

Neben der Muttermilch sollten vor allem selbst gekochte natürliche Breigerichte aus Getreide und teilweise aus Gemüse (thermisch wärmend und süßlich) den Hauptanteil der Kinderernährung ausmachen. Der Verdauungstrakt und der Metabolismus sind bei Babys und Kindern noch nicht voll ausgeprägt, deswegen neigen sie zu latenten Blähungen, Völle und allgemeiner Verdauungsschwäche mit breiigem Stuhl. Umso wichtiger ist es dem Kind keine Rohkost oder verschleimende Nahrungsmittel zu verabreichen. Nicht umsonst wurde in früherer Zeit das Essen von den Müttern oft vorgekaut. Der Hauptgrund aller Immunschwächekrankheiten, Allergien, Nebenhöhlen-, Bronchienerkrankungen bis hin zu Konzentrationsmängel und Schlafstörungen liegt aus Sicht der TCM in der falschen Ernährung. (weitere Gründe sind Umweltbelastung, Traumata, Impfschäden, Antibiotika etc.).

Achten sie beim Einkauf besonders auf biologische und naturbelassene Nahrungsmittel und verzichten Sie auf industrielle Säuglingsnahrung (Pre-Milch, Folgemilch, HypoAllergen-Milch, Gläschenkost, Milchschnitten, Fruchtpuddings etc.).

Ernährung der Mutter im Wochenbett:

Empfohlene Nahrungsmittel: Kraftsuppen insbesondere Hühnerbrühe oder Entbindungsrezeptur mit entsprechenden Kräutern (siehe Website), Kompotte, Rindfleisch, Hühnerleber, Eier, Ente, Wachtel, gekochte Milch, Dinkel, Vitamin E, Gelee Rojal, Weizenkeimöl, Datteln.

Zu vermeidende Nahrungsmittel: Rohkost, kalte Nahrungsmittel, Kaffee, Schwarztee etc.

Ernährung der Mutter während Schwangerschaft & Stillzeit:

Empfohlene Nahrungsmittel: Karotten, Kürbis, Süßkartoffel, Fenchel, Kastanie, Kohl, Süßreis, Hirse, Polenta, Amaranth, Hafer, Dinkel, Süßkirschen, Marillen, Apfel- oder Birnenkompott, Pfirsich, Weizenkeimöl (achten auf Glutenverträglichkeit), Spinat, rote Rüben, Datteln, Eier, Nüsse, Samen, Gemüse- und Rinderkraftbrühen, Erdnüsse, Sesam, Dinkelgrießbrot

Empfohlene Getränke: Brottrunk (milchsauer vergorenes Getränk aus Vollkornbrot), abgekochtes Wasser, Milchbildungsste, ev. biologische, verdünnte Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz), Malzbier

Beispiel für einen milchfördernden Tee: 9g Fenchelsamen, 6g Koriander, 3g Dillsamen, 3g Kümmel, 9g Mariendistel, 3 Datteln, 3g Süßholz

Zu vermeidende Nahrungsmittel: Meeresfrüchte, scharf-heiße Gewürze (Chili, Muskatnuß, Pfeffer, Curry, Zimt, Tabasko, Piment, Nelken...) Schweinefleisch, Fertiggerichte, Essen aus der Mikrowelle, Tiefkühlkost, Wurst, Innereien, Tatar (rohes Fleisch), unverkochte Milchprodukte, Industriezucker, Schokolade, Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Rhabarber, Pestwurz, Frauenmantel, Enzian, Tausendguldenkraut, Wermut, Passionsblüte, (alle bitter-kalten Kräuter), Alkohol (außer in Rotwein eingelegte Datteln), Zigaretten, Blähendes, Kaltes (insbesondere während der Stillzeit), Diäten usw.



michael puntigam gesundheit nach der traditionellen chinesischen medizinen

www.tcumberland.at Hornbostelgasse 14/18 1060 Wien T. +43 699 10 46 93 08 mp@nea.at

Eine Gewichtszunahme zwischen 10 und 14 Kilo ist offiziell normal, jedoch kann es hierfür keine Norm geben, sodaß je nach Veranlagung auch Abweichungen durchaus nicht beunruhigend sein müssen.

Ein bekanntes Problem während der Schwangerschaft sind Übelkeit & Erbrechen. Aus Sicht der TCM hat das mit einer Leere des Chongmai (Zentralkanal) zu tun. Leichte Fälle können mit einem Tee aus frischem Ingwer, Kardamon sowie 1-2 Datteln gelindert werden, ansonsten wird hier mit chinesischen Kräutern therapiert.

Das 1.-6. Monat des Babys:

Muttermilch ist in den ersten Lebensmonaten mit Sicherheit die gesündeste Nahrung für das Baby, Empfohlen wird die Stilldauer von einem Jahr. In Ausnahmefällen können Stutenmilch oder Ziegenmilch sowie ein leichter Tee mit Malve, Kümmel, Fenchel, Süßholz gegeben werden. Es sind weder zusätzliche Flüssigkeitszufuhr noch Glukoselösungen notwendig. Idealerweise das Baby alle 2,5 - 4h anlegen. Dazwischen sind Verdauungspausen wichtig. Falls sie Milch abpumpen, diese nicht einfrieren, sondern im Kühlschrank aufbewahren.

Ab dem 7. Monat des Babys:

Ab jetzt kann mit der Zufütterung (Beikost = Breikost) begonnen werden. Ein Pürierstab sowie wenn möglich eine Getreidemühle beschaffen! Der Brei wird ohne Gewürze oder Salz zubereitet, sollte lauwarm (ca. 40°C) sein, und insgesamt "fad" schmecken. Nach und nach werden die Brustmahlzeiten durch Breimahlzeiten ergänzt und teilweise ersetzt.

Empfohlene Nahrungsmittel:

Vollkorn-Getreidebreie:

Anfangs werden glutenfreie oder glutenarme Getreide empfohlen.

Die Breie können Sie aus Flocken-, Grieß-, oder feinem Getreideschrot herstellen.

z.B.: Süßreisbrei, Hirsebrei, Haferbrei, Buchweizenbrei, Kamutgrießbrei, Polenta (Maisgrieß), Dinkelbrei.

Gemüsebreie:

z.B.: Süßkartoffelbrei, Karottenbrei, Pastinakenbrei, Kuzu etc.

Später können auch Gerichte mit Karfiol, Avocado, Fenchel und anderen Gemüsen sowie mit Milch oder Kompott gegeben werden.

Beispiele: Reisbrei mit Milch, Karotten-Kartoffelbrei, Getreidebrei mit Apfel- oder Birnenkompott oder Mandelmus etc.

Suppen:

pürierte Gemüsesuppen

Empfohlene Getränke:

Kompotte aus Apfel oder Birne, lauwarmes Wasser, leichter Tee mit Malve, Kümmel, Fenchel, Süßholz. Ziegenmilch gekocht und verdünnt (ev. mit Kardamonpulver bei Verdauungsstörungen)

Zu vermeidende Nahrungsmittel:

Mehrkornmischungen (Irritation für die Verdauung), Bananen (schwer verdaulich und verschleimend), rohes Obst, Süßigkeiten, unverkochte Milchprodukte, Auszugsmehlprodukte (alle herkömmlichen Brote und Semmeln), Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, fertige Säuglingsnahrung.

Ab dem 1. Jahr des Babys:

Abstillen. Die Ernährung bleibt weitgehend gleich wie am Ende des 1. Lebensjahres, jedoch können Sie nun damit beginnen z.B. 1x wöchentlich Fleisch einzubeziehen. Die Nahrung kann jetzt variantenreicher sein, sollte aber pro Mahlzeit nicht zu viele verschiedene Getreide oder Gemüse enthalten, denn dies kann Verdauungsstörungen auslösen. Zum Abstillen hilft der Mutter ca. 50g gekeimte Gerste (Mai Ya) als Tagesdosis in Teeform.

Vollkorn-Getreidebreie:	Breie aus Amaranth, Quinoa, Reispudding, etc. sonst wie zuvor.
Fleisch und Eiweiß:	püriertes Hühner- oder Rindfleisch, selten auch Ente, Lamm, Hühnerleber, weich gekochte Eier, Palatschinken
Gemüse:	Erbsen, rote Rüben, im Sommer auch Zucchini, Melanzani, Rotkraut, Brokkoli etc. sonst wie zuvor.
Suppen:	klare und pürierte Gemüsesuppen
Hülsenfrüchte und Bohnen:	mit Bohnenkraut, Kümmel bzw. Assa-foetida (Hing) zubereiten.
Kompotte:	Kirschkompott mit Kuzu, Traubenkompott, Datteln, Pfirsiche, süße Kirschen, Zwetschken
Empfohlene Getränke:	wie zuvor; auch gekochte Kuhmilch ist nun möglich. Mandelmilch: gekochte Birne, oder Apfel, Ziegenmilch oder Wasser, 1EL Mandelmus, 1/2 TL Sesammus (Tahin) mixen Getreidemilch: fein gemahlene und weichgekochte Getreide (Kamutgrieß oder Dinkelgrieß), Wasser, Reismilch oder Ziegenmilch, gekochtes Obst mixen selten Apfel-, Birnen- oder Karottensäfte, verdünnt und ohne Zucker
Zu vermeidende Nahrungsmittel:	wie zuvor.

In den ersten drei Lebensjahren ist auch das Trennen von eiweißhaltigen und kohlehydrathaltigen Speisen, besonders abends, empfehlenswert; durch das zeitliche Trennen von "säurebildner" und "basenbildner" kann die Nahrung viel leichter verdaut werden (Trennkost).

Ab dem 3. Jahr des Babys:

Aus Sicht der TCM dauert es ca. drei Jahre bis die Resorption (Verdauung) einigermaßen gut funktioniert, so daß Sie ab jetzt "normale" Speisen verabreichen können. Sie sollten jedoch solange es geht, weiterhin z.B. gekochtes Frühstück oder Abendbreie zubereiten, da ein Kind nicht gut kaut und daher ein gut gekochtes Essen benötigt. Vermeiden Sie weiterhin scharfe Gewürze, Süßigkeiten, Rohkost, Limonaden etc. Achten sie darauf das im Kindergarten natürlich und frisch gekocht wird.

Den allgemeinen Gesundheitszustand Ihres Babys und Kindes kann Ihr TCM-Therapeut, anhand der Fingerdiagnostik (später Pulsdiagnostik), Hautfarbe, Lippen, Zunge sowie anhand der Stimme etc. feststellen.

Nicht zuletzt möchte ich noch einmal auf die Wichtigkeit familiärer Esskultur und dem gemeinsamen Mahlzeiten hinweisen.

Ein geregelter Tagesablauf unter Einhaltung fixer Essenszeiten ist ein wichtiges Ritual das die Familie zusammenhält und dem Kind Geborgenheit und Sicherheit gibt. Aus TCM-Psychologischer Sicht werden dadurch die Lunge (Po) und die Nieren (Zhi) gestärkt. Vermeiden sie jede Form von Streit (Belohnung, Bestrafung, Schimpfen) am Esstisch und versuchen sie dies gesondert abzuhandeln, damit schützen sie ihr Kind vor diversen Essstörungen.