

Kein Futterpass: Der Speiseplan für Schwangere

Eine der größten Enttäuschungen für manche werdende Mutter ist der Speiseplan für Schwangere. Der Mutterpass ist nämlich keineswegs ein Futterpass. Die Behauptung, dass Schwangere für zwei essen dürfen, gehört in das Reich der Ammenmärchen. Um ein gesundes Kind zur Welt zu bringen, brauchen werdende Mütter nur rund 250 Kalorien mehr als vor der Schwangerschaft, und auch das erst ab dem vierten Monat. 250 Kalorien mehr, das entspricht maximal der Energie eines Käsebrötchens – auf dem nicht einmal Rohmilchkäse sein darf, denn dieser und viele weitere Lebensmittel sind für Schwangere tabu. Sie lösen möglicherweise Infektionen aus, die dem Ungeborenen schaden. Doch nicht nur aus medizinischen Gründen fehlen viele Gerichte auf dem Speiseplan Schwangerer – vieles fällt auch dem Aberglauben zum Opfer.

Eine gute Nachricht für alle werdenden Mütter Balis lautet: Die Väter in spe sind dafür zuständig, ihnen während der ersten Schwangerschaftswochen alle Gelüste zu erfüllen. Die Forderungen sind nämlich keineswegs Ausdruck einer plumphen Gier der Frauen, sie gelten als Wünsche der ungeborenen Kinder. Die Mütter dienen lediglich als Sprachrohr. Weigern

sich die Väter, den Bedürfnissen nachzukommen, drohen schlimme Folgen: Die Kinder kommen mit Fehlbildungen auf die Welt, oder sie entwickeln schlechte Charaktereigenschaften. Unter diesen Umständen ist es wirklich verpflichtend, die schwangere Ehefrau einige Wochen lang auf Händen zu tragen. Und selbst, wenn werdende Väter nicht an diese drastischen Spätfolgen glauben, wäre es natürlich nett, der schwangeren Gattin die Wünsche von den Lippen abzulesen. Einer glücklichen Schwangerschaft würde dies in jedem Fall dienen.

Auch die Stammesbevölkerung der westafrikanischen Dagara gehen davon aus, dass das ungeborene Baby für ungewöhnliche Gelüste der Mutter verantwortlich ist. Egal ob es sich dabei um spektakuläre Süß-Sauer-Kombinationen oder um pure Fleischeslust handelt: Bei den Dagara wird nach den Heißhungerattacken darüber diskutiert, ob sich daraus auf den Charakter und die spätere Bestimmung des Babys schließen lässt. Dasselbe gilt übrigens, wenn die Schwangere ungewöhnliche Begegnungen oder Träume hat: Dies alles sei kein Zufall, so die Dagara, sondern ein Hinweis auf die spätere Entwicklung des künftigen Zeitgenossen.

In Bulgarien muss die Schwangere zwar nicht mit ihrem Umfeld darüber diskutieren, was auf ihrem Speiseplan steht – aber sie soll auch nicht heimlich essen. Die Schlemmerei käme nämlich in jedem Fall ans Tageslicht: Die heimlich verdrückte Speise würde wieder sichtbar werden, denn das Baby trüge ein Muttermal oder eine Narbe in Form der kleinen Sünde. Dasselbe passiert, wenn die werdende Mutter stiehlt: Das Baby bekommt an der Körperstelle, welche die

diebische Mutter am eigenen Körper nach der Tat als erstes berührt, eine Narbe oder ein Muttermal. Ausgebuffte Betrügerinnen haben allerdings einen Trick und fassen gleich nach der Tat etwa an die Fußsohle – an eine Stelle also, die nicht so leicht von anderen gesehen wird.

Ebenfalls aus Bulgarien stammt die Empfehlung, vor einer Schwangeren kein Essen zu verstecken. Sonst wird das Baby zum schlechten Esser und zum kränkelnden Kind. Auch in Mexiko soll die Schwangere ungehemmt ihre Gelüste befriedigen. Verzichtet sie auf die ersehnte Speise, hat das Baby später ein Geburtsmal in Form des Lebensmittels, auf das die Mutter am meisten Appetit hatte. Und wer will schon einen Fleck in Form eines Brathähnchens haben? Manche Mexikaner schränken diese Regel jedoch ein und sind überzeugt, sie gelte nur, wenn die unerfüllte Sehnsucht Erdbeeren betrifft. In Jamaika bekommen Babys dagegen orangenförmige Male, wenn die Mutter ihre Lust auf Orangen unterdrückt hat.

Überhaupt sollen Schwangere ihre Teller leer essen. Entstehen Reste, gibt es schlechtes Wetter – so die Vorhersage in Deutschland, die jedoch nicht nur für Schwangere gilt, sondern für alle Menschen. Auf den Philippinen hat eine schlecht essende Schwangere indes mit weitreichenderen Folgen zu kämpfen als mit Dauerregen. Ihr droht, dass nach der Geburt ebenfalls Reste bleiben, allerdings körperlicher Natur: Wenn sie nicht riskieren will, dass sich die Plazenta in der Gebärmutter festsetzt, muss sie immer brav aufessen!

Für die anderen Esser am Tisch der Schwangeren ist es übrigens ebenso vorteilhaft, wenn nichts übrig bleibt auf dem Teller der werdenden Mutter: Wenn nämlich jemand an-

deres ihre Reste verputzt, drohen ihm dem philippinischen Volksglauben zufolge Müdigkeit, Benommenheit, Übelkeit – also all die Symptome, mit denen werdende Mütter vor allem im ersten Schwangerschaftsdrittel kämpfen.

Wenn eine Schwangere gegen die Übelkeit eine kalte Cola trinkt, dürfte sie in China schlechte Karten haben. Chinesen vergleichen den Bauch der Schwangeren nämlich mit einem Brutkasten. Ebenso wie Hennen wärmend auf ihren Eiern sitzen, bis die Küken schlüpfen, sollte auch die Schwangere wärmend brüten – und daher vor allem während des ersten Trimesters, am besten sogar die gesamte Schwangerschaft hindurch warmes Essen zu sich nehmen und kalte Drinks meiden. Anders in Afghanistan: Hier verzichten Schwangere auf heiße Getränke. Viele Frauen und ihre Geburtshelfer sind der Ansicht, das Baby befinde sich nicht in der Gebärmutter, sondern im Magen und würde sich an heißen Speisen verbrennen.

Schwangere Philippinerinnen müssen hingegen fürchten, überhaupt genügend Essen zu bekommen. Blumen sollen nämlich welken und Früchte sauer werden, wenn die werdenden Mütter Pflanzen und Bäume berühren.

Doch nicht nur vegetarische Nahrungsmittel, auch Fleisch macht mancher werdenden Mutter Probleme. Obwohl in der Schwangerschaft medizinisch gesehen nichts gegen ein leckeres Schnitzel einzuwenden ist, warnen nigerianische Traditionalisten davor. Das Kind nimmt nämlich den Charakter des Tieres an, das sich die Mutter hat schmecken lassen. Bei den Bulgaren betrifft diese Regel nur den Konsum von Hasen: Nächtliche Angst-Attacken quälen das Baby später, es schläft mit offenen Augen – und auch ansonsten soll es ein

regelrechter Hasenfuß sein. Dagegen ist die Nachwirkung bei den Chinesen vergleichsweise harmlos, wenn Kaninchen oder Hühnchen auf dem Herd einer Schwangeren landen: Das Kind wird später mit heiserer Stimme sprechen. Landet dagegen ein Hund auf dem Herd einer chinesischen Mutter, schreien nicht nur sämtliche Tierliebhaber der westlichen Hemisphäre auf, sondern auch alle, die später mit dem Baby zu tun haben werden. Es wird nämlich eine Veranlagung zum Beißen haben. In Afghanistan isst Kamelfleisch, wer eine längere Schwangerschaft genießen will. Es soll die Schwangerschaft, die nach dem dortigen Volksglauben exakt neun Monate, neun Tage, neun Stunden, neun Minuten und neun Sekunden dauert, auf ein ganzes Jahr verlängern.

Die Bewohner der Bhutia, ein Volk aus dem indischen Bundesstaat Sikkim, streichen Fleisch ebenfalls besser vom Speiseplan. Verletzt der werdende Vater nämlich bei der Jagd das Bein eines Tieres, braucht er sich nicht zu wundern, wenn sein Kind verkrüppelt zur Welt kommt. Stirbt das Tier mit hohem Blutverlust, trägt das Kind ein Blutmal im Gesicht oder am Körper. Und falls er einen Fisch mithilfe eines Hakens fängt, quält sich das Kind später mit einer Hasenscharte.

Auch der Geburtsverlauf hängt davon ab, was zuvor auf dem Tisch gelandet ist. Wer Angst vor einem Kind mit großem Kopf hat, trinkt besser keine Kokosnussmilch. Genießen Schwangere nach dem siebten Monat ein Glas davon, nimmt der Babyschädel die Ausmaße der Palmenfrucht an. Es gibt allerdings ein Gegenmittel, ebenfalls nach indischer Rezeptur: Wenn die werdende Mutter viel Butter und Ghee, eine Art Butterschmalz, zu sich nimmt, flutscht die Geburt.

Doch Vorsicht: Beim Konsum von Meeresfrüchten flutscht es mehr als der Mutter lieb ist. Wenn Muscheln und Konsorten glitschig sind, verursachen sie Frühgeburten, so der philippinische Volksglaube. Tintenfische mit ihren vielen Armen erschweren dagegen die Entbindung, zumindest auf Bali.

Doch nicht nur medizinische Folgen drohen bei falscher Ernährung – sie hat auch Schönheitsfehler zur Folge. Kocht die Mutter Haferbrei, bekommt das Kind eine fahle Gesichtsfarbe – so lautet jedenfalls ein kambodschanisches Rezept. Auf den Philippinen verfärben sich manche von Babys Hautstellen violett, wenn die Mutter Auberginen isst. Da helfen nur noch hautaufhellende Nahrungsmittel: Wer auf Jamaika ein Kind mit hellem Teint haben möchte, trinkt Milch. Ebenso in China: Lebensmittel mit heller Farbe machen dem in Kürze geborenen Kind helle Haut, so die Überzeugung im Reich der Mitte, und wer einen dunklen Teint beim Nachwuchs bevorzugt, greift am besten zu Sojasauce, Kaffee oder Tee. Wer in China hingegen Krebse genießen will, braucht sich nicht zu wundern, wenn das Baby später elf Finger hat.

Auch für den Körpergeruch des Babys ist die Mutter bereits pränatal verantwortlich: Wenn sie viele Eier isst, stinkt das Kleine, so die Mexikaner.

Mit Eierspeisen gehen auch philippinische Frauen vorsichtig um. Balut nämlich, ein angebrütet gekochtes Ei und philippinische Spezialität, beschert dem Nachwuchs eine dichte Körperbehaarung. Ähneln Kinder kleinen Äffchen, hänseln andere sie folglich mit den Worten: »Deine Mutter hat Balut gegessen!« Gut also für Babys in den westlichen Ländern, dass sich hier niemand freiwillig an angebrüteten

Eiern vergreifen würde – Balut klingt, als würden es Leute in hiesigen Breiten nur essen, wenn sie gerade eine Dschungelprüfung absolvieren. Allerdings: Haarig werden auch die Babys westlich geprägter Gesellschaften. In den USA brauchen die werdenden Mütter dafür lediglich scharfes Essen zu genießen. In Afrika hingegen wirkt sich Scharfes in anderer Weise auf die Frisur aus: Es sorgt für Nachwuchs mit rotem oder dunkelbraunem Haar.

Darf es vielleicht eine Nachspeise sein? Bestimmt, denn Schwangere lieben Süßes. Oder Obst. Von Zwillingssbananen lassen sie aber besser die Finger, wenn sie kein doppeltes Lottchen gebären wollen – zumindest auf den Philippinen sollen sie ein Garant für Zwillinge sein. In Thailand gilt die Regel beim Konsum beliebiger Früchte, die zusammengewachsen sind. In Großbritannien schreibt man hingegen der Süßkartoffel die Fähigkeit zu, gleich für zweifaches Kinderglück zu sorgen. Ob Vierlinge entstehen, wenn ein Zwillingssbananen-Süßkartoffel-Menü aufgetischt wird? Vermutlich gibt es nicht viele Freiwillige, die sich als Testpersonen melden würden.

Ammenmärchen

Essen in der Schwangerschaft: Keine Saure-Gurken-Zeit

Gelüste sind die heimtückischsten Nebenwirkungen der Schwangerschaft, und meistens machen sie sich erst nach der Geburt so richtig bemerkbar, wenn sich die Mutter

jedes Kilo wieder weghungern muss. Denn was wirklich schade ist: Bei den Gelüsten geht es in der Regel nicht um Heißhunger nach niedrig kalorischen sauren Gurken – der ist nämlich ein Mythos, wie eine niederländische Forscherin herausgefunden hat. In der Schwangerschaft essen Frauen genauso viele Gurken wie zuvor – oder sogar weniger. Spanische Frauen verzichten übrigens generell auf Gurken. Sie verursachen dem Fötus Blähungen, befürchten *las madres*. Nein, der Heißhunger beschränkt sich allzu häufig auf Schokolade und andere süße Verführer. Gemein ist das.