ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

> Lecker & gesund hoch zwei

Alkoholfreie Drinks – nicht nur für Schwangere

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

> Lecker & gesund hoch zwei Alkoholfreie Drinks – nicht nur für Schwangere

Eine Schwangerschaft verändert für Sie als werdende Mutter das Leben in vielen Bereichen. So hängt ab jetzt die gesunde Entwicklung Ihres Kindes eng mit Ihrer eigenen Lebensweise zusammen. Ein ganz wichtiger Aspekt ist dabei der Verzicht auf Alkohol in dieser Zeit. Denn nur so verhindern Sie, dass Ihr Baby dem Risiko ausgesetzt ist, dauerhafte Schädigungen durch Alkoholkonsum davon zu tragen. Auch die Stillzeit sollte alkoholfrei sein, denn der Alkohol, den Sie zu sich nehmen kann über die Muttermilch zum Kind gelangen.

Geschmack und Genuss – ganz ohne Alkohol
Für eine alkoholfreie Schwangerschaft und die Stillzeit gibt es viele köstliche und raffinierte Drinks, die nicht nur gesund sind, sondern sich auch einfach zubereiten lassen. Ob fruchtig erfrischend für heiße Sommertage oder wohltuend wärmend, wenn es draußen kälter wird – für jede Gelegenheit oder jeden Geschmack gibt es leckere Getränkerezepte*. Auch Ihr Partner, Ihre Kinder oder Ihre Gäste werden gerne zugreifen.

Alkoholfrei ist Trend
Die „Alkoholfreien“ habe viele gute Seiten: Sie schmecken gut, enthalten wertvolle Nährstoffe und haben oft viel weniger Kalorien als alkoholhaltige Drinks. Eine Saftschorle oder Mineralwasser mit Minze oder Zitrone verfeinern ist schnell gemacht und lecker. Aber manchmal darf es auch etwas anderes, etwas Besonderes sein. Daher finden Sie hier vielfältige Anregungen für schnelle aber auch raffinierte alkoholfreie Getränke. Diese werden sicherlich nicht nur Ihnen, sondern auch der ganzen Familie und Ihrem Freundeskreis schmecken.

Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

**Die Getränkerezepte sind für Schwangere mit einem normalen Schwangerschaftsverlauf gedacht. Bei Neigung zu vorzeitigen Wehen, Schwangerschaftsdiabetes oder anderen Beschwerden richten Sie sich bitte nach den Empfehlungen Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrer Hebamme.*

ERFRISCHENDE DURSTLÖSCHER

> Good-Morning-Shake

FÜR ZWEI PERSONEN **ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3 MINUTEN**

1 Orange
2 reife Bananen
200 ml Buttermilch
150 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL zarte Vollkornhaferflocken
Je nach Geschmack 1–2 TL Honig zum Süßen

Unkompliziert, auch für Morgenmuffel

1. Orange auspressen.
2. Den Saft mit Bananen, Buttermilch, Joghurt und Haferflocken pürieren.
3. Je nach Geschmack mit etwas Honig abschmecken.

Gut zu wissen

Bananen sind reich an Magnesium, das Muskelkrämpfen vorbeugen kann.

> Apfel-Shake

FÜR ZWEI PERSONEN **ZUBEREITUNGSZEIT CA. 5 MINUTEN**

500 ml Buttermilch
1 mittelgroßer Apfel
2–3 Blätter Zitronenmelisse
1 EL Zitronensaft
Je nach Geschmack 1–2 TL Ahornsirup zum Süßen

Kalorienarm und fruchtig

1. Den Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Mit dem Mixer pürieren.
3. Zusammen mit den anderen Zutaten schaumig verrühren.

Gut zu wissen

Buttermilch liefert wichtiges Kalzium. In der Schwangerschaft braucht das Baby zum Aufbau seiner Knochen vermehrt Kalzium, das es sich aus den Reserven der Mutter holt. Nimmt sie in dieser Zeit nicht genügend Kalzium zu sich, können ihre Knochen und Zähne darunter leiden.

> Orangen-Ingwer-Shake

FÜR ZWEI PERSONEN **ZUBEREITUNGSZEIT CA. 5 MINUTEN**

3 Orangen
1 Stück Ingwer ca. 1–2 cm
200 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 Kugeln Zitroneneis

Einfach nur lecker

1. Orangen auspressen und Ingwer fein würfeln.
2. Orangensaft, Ingwerwürfel und Joghurt mit zwei Kugeln Zitroneneis pürieren.
3. In Gläser füllen.
4. Den Drink mit Orangenscheiben am Glasrand dekorieren.

Gut zu wissen

Ingwer kann gegen Übelkeit helfen, von der manche Schwangere vor allem im ersten Schwangerschaftsdrittel betroffen ist.

> Car Driver

FÜR ZWEI PERSONEN **ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3 MINUTEN**

4 EL Eiswürfel
50 ml Maracujasaft
100 ml Orangensaft
2 EL Zitronensaft
200 ml Apfelsaftschorle
2 Scheiben Zitrone

Schneller Mix

1. Eiswürfel in 2 Gläser geben.
2. Maracuja-, Orangen- und Zitronensaft im Mixer verrühren.
3. In die Gläser gießen.
4. Mit Apfelsaftschorle auffüllen.

Tipp

Zitronenscheiben vierteln, je vier Stücke auf einen Holzspieß ziehen und auf die Gläser legen. Und noch etwas grüne Minze dazu sieht toll aus.

> Türkischer Joghurt-Drink

FÜR ZWEI PERSONEN **ZUBEREITUNGSZEIT CA. 7 MINUTEN**

300 g Joghurt (1,5 % Fett)
300 ml Mineralwasser (eiskalt)
½ TL Salz
2 TL Meersalz
¼ Zitrone
1 Stiel Minze
schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
Außerdem: Eiswürfel

Raffiniert und erfrischend

1. Joghurt mit Mineralwasser und Salz in ein hohes Gefäß geben.
2. Mit einem Stabmixer schaumig mixen.
3. Meersalz auf einen Teller streuen.
4. Die Ränder von 2 Gläsern mit der Schnittfläche des Zitronenviertels einreiben und in das Meersalz drücken.
5. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und nach Belieben in feine Streifen schneiden.
6. Eiswürfel in einem Ice Crusher fein zerkleinern, mit dem Joghurtmix in die Gläser geben.
7. Mit Pfeffer bestreuen, mit Minze garnieren und servieren.

Gut zu wissen

Dieser coole Drink macht richtig satt und ist trotzdem kalorienarm. Zusätzlich liefert er wichtiges Kalzium.

IDEAL FÜR KALTE TAGE

> Winterpunsch

FÜR VIER PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN
(20 MINUTEN ZIEHZEIT)

1 l rote Früchtetee-Mischung
500 ml Apfelsaft naturtrüb
200 ml roter Traubensaft
200 ml Orangensaft (am besten frisch gepresst)
1 Orange (unbehandelt)
1 Limette (unbehandelt)
½ Vanilleschote
1 Stange Zimt
2 Sternanis
1 Btl. Glühweingewürz
3 EL Ahornsirup

Wohlig und wärmend

1. Tee kochen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Trauben-, Apfel- und frisch gepresster Orangensaft in einen Topf gießen.
3. Die Vanilleschote aufschlitzen und mit dem Ahornsirup, dem Sternanis und dem Glühweingewürz langsam auf 70 Grad erhitzen.
4. Den Punsch auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten weiter ziehen lassen – nicht kochen!
5. Orange und Limette gut waschen und in dünne Scheiben schneiden und danach vierteln.
6. Die Gewürze aus dem Punsch entfernen, die Orangen- und Limettenscheiben hinzufügen.

Gut zu wissen

Roter Traubensaft enthält neben anderen Nährstoffen viel Eisen. Er kann so zur Versorgung des erhöhten Eisenbedarfs während der Schwangerschaft beitragen. Zitrusfrüchte sind wunderbare Lieferanten von Vitamin C, das das Immunsystem stärkt.

IDEAL FÜR KALTE TAGE

> Chai Latte

FÜR ZWEI PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 7 MINUTEN
(5 MINUTEN ZIEHZEIT)

400 ml Rotbuschtee (Rooibos)
400 ml Milch (1,5 % Fett)
1 Prise Zimt
1 TL Bourbon-Vanille oder 1 Schuss Vanillesirup
Je nach Geschmack 1–2 TL Ahornsirp
Evtl. Kardamom, gemahlen oder als Kapsel

Trendige Tee-Variante

1. Wasser kochen, den Tee aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen.
2. Den Tee je nach Geschmack süßen und mit Zimt und Vanillezucker abschmecken.
3. Das süßlich-scharfe Kardamom hinzufügen, es gibt dem Getränk zusätzlich eine exotische Note.
4. In der Zwischenzeit die Milch erwärmen und mit einem Stabmixer aufschäumen.
5. Den Tee in Gläser füllen und zum Schluss die aufgeschäumte Milch darauf gießen.

Gut zu wissen

Rotbuschtee beinhaltet im Gegensatz zu anderen Teearten kein Koffein und wenig Gerbstoffe. Das macht ihn für Schwangere sehr bekömmlich.

IDEAL FÜR KALTE TAGE

> Zimt-Schokolade

FÜR ZWEI PERSONEN **ZUBEREITUNGSZEIT CA. 7 MINUTEN**

4 Datteln
2 EL Sanddorn Saft
½ TL Zimt
1 TL Kakaopulver
600 ml Milch (1,5 % Fett)
Je nach Geschmack 1–2 TL Ahornsirup zum Süßen

Gut bei Wind und Wetter

1. Datteln schälen und entkernen.
2. Zusammen mit dem Sanddornsaft, Zimt, Kakaopulver und 100 ml Milch pürieren und nach Geschmack süßen.
3. 300 ml Milch erhitzen, den Saft-Frucht-Mix zugeben und in Gläser füllen.
4. Zum Schluss 200 ml Milch aufschäumen und auf die Gläser verteilen.

Tipp

Wer Schokolade auch gern scharf mag und weiß, dass es gut vertragen wird, kann vorsichtig eine Prise Chilli in die heiße Schokolade rühren. Zimtstangen und/oder kandierte Früchte geben dem Ganzen den letzten Pfiff.

GEMÜSE ZUM „SATT"-TRINKEN

> Red Mary

FÜR ZWEI PERSONEN **ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3 MINUTEN**

ca. 400 ml Tomatensaft
160 ml Brühe
einige Spritzer Tabasco
etwas Zitronensaft
einige Spritzer Worcestershiresauce

Pikant und würzig

1. Mischen Sie alle Zutaten nach Geschmack: Tomatensaft, Worcestershire-sauce,Tabasco und Zitronensaft.
2. Zum Schluss Fleisch- oder Gemüsebrühe unterrühren – fertig!
   ABER: Achtung mit der Schärfe! Zu scharfe Speisen können Sodbrennen verursachen oder verstärken. Probieren Sie hier vorsichtig aus, was Ihnen gut tut.

Tipp

Als i-Tüpfelchen verzieren Sie das rote Getränk mit einem Stängel Stauden-sellerie. Dieser Drink sättigt nicht nur kalorienarm, er liefert auch ohne großen Aufwand eine Extraportion Gemüse.

> Avocado-Lassi

FÜR VIER PERSONEN **ZUBEREITUNGSZEIT CA. 5 MINUTEN**

1 reife Avocado
300 g Salatgurke
300 g Naturjoghurt (1,5 %)
5 EL Holunderblütensirup
2 Handvoll Korianderblätter
2 EL Zitronensaft
100 g Eiswürfel – etwa 10 Stück
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Köstlich milde Note

1. Avocado und Gurke schälen und würfeln.
2. Koriander waschen und zusammen mit dem Gemüse im Mixer pürieren.
3. Joghurt, Holunderblütensirup und Zitronensaft dazugeben und auf erster Stufe unterrühren.
4. Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zusammen mit den zerstoßenen Eiswürfeln in vier Gläser füllen und genießen.

Gut zu wissen

Avocado enthält wertvolle, einfach ungesättigte Fettsäuren, die unabhängig von einer Schwangerschaft ein wichtiger Baustein für eine gesunde Ernährung sind.

> Spinat-Smoothie

FÜR DREI PERSONEN **ZUBEREITUNGSZEIT CA. 7 MINUTEN**

2–3 weiche Birnen
2 reife Bananen
Ca. 100 g junger Spinat
8 Blättchen Zitronenmelisse
200 ml Birnen- oder Apfelsaft
200 ml Wasser ohne Kohlensäure
Saft einer halben Zitrone

Grüner Muntermacher

1. Das Obst schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Spinat und Zitronenmelisse gut waschen und abtropfen lassen.
3. Zusammen mit dem Fruchtsaft in einen Mixer geben und pürieren.
4. Wasser nach und nach zugeben. Wer das Getränk lieber flüssiger mag, kann nach Belieben zusätzlich Wasser oder Saft zufügen.
5. Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.

Tipp

Wenn man den Smoothie nicht sofort komplett verbraucht, kann man den Rest sehr gut für max. 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Gut zu wissen

Roher Spinat ist eine gute Vitaminquelle in der Schwangerschaft. Er ist reich an β-Carotin und Folsäure. Birnen können entwässernd wirken und so gegen die typischen Wassereinlagerungen in der Schwangerschaft helfen.

> Alkohol in der Schwangerschaft – wo ist das Problem?

- Alkohol ist ein Zellgift und kann dem ungeborenen Kind zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft schaden.
- Alkohol passiert ungehindert die Plazenta und gelangt über die Nabelschnur direkt zum ungeborenen Kind. So erreicht es in wenigen Minuten den gleichen Alkoholspiegel wie die Mutter.
- Die unreife Leber des Fötus baut Alkohol etwa 10-mal langsamer ab als die Mutter. Der Fötus ist somit der giftigen Wirkung des Alkohols deutlich länger ausgesetzt als die Mutter.
- Der Organismus eines Ungeborenen reagiert sehr empfindlich. Schon kleine Mengen Alkohol können zu körperlichen Fehlbildungen, Verhaltensstörungen oder Defiziten in der geistigen Entwicklung führen.

Und Stillen? Ja, aber bitte alkoholfrei.

- Nach Alkoholkonsum steigt der Alkoholgehalt der Muttermilch.
- Der Organismus des Babys ist sehr empfindlich und auch nach der Geburt können schon kleine Mengen Alkohol zu gesundheitlichen Schäden und Entwicklungsstörungen führen.
- Oft stellt sich kein ganz regelmäßiger Stillrhythmus ein, gerade bei Wachstumsschüben. Es ist daher für Stillende nicht einschätzbar ob der Alkohol in der Muttermilch bei der nächsten Stillmahlzeit schon abgebaut ist.
- Alkohol in der Muttermilch kann den Schlaf-Wach-Rhythmus des Babys stören.

> Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Projektleitung
Kristina Schmid, BZgA Köln

Text
Elisabeth Petzinka, www.bg-medienwerkstatt.de

Ernährungswissenschaftliche Beratung
Claudia Thienel, www.claudiathienel.de

Gestaltung
faktor | Die Social Profit Agentur, www.em-faktor.de

Druck
Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Auflage
10.160.02.21

Alle Rechte vorbehalten.
Die Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestelladresse
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
per E-Mail: order@bzga.de, per Fax: 0221 8992257
per Internet: www.bzga.de oder www.kenn-dein-limit.de

Bestell-Nr.: 32041002

Ausführliche Informationen und Tipps zum Alkoholverzicht während der Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie in der Broschüre „Andere Umstände – neue Verantwortung“ **(Bestell-Nr. 32041000)** oder unter: **www.kenn-dein-limit.de**

Allgemeine Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt finden Sie auf: **www.familienplanung.de**

Fotonachweis
> **fotolia.com:** Titel © Africa Studio, © Corinna Gissemann, S. 4/5 © Eugenio Marongiu, S. 5 © Africa Studio, © tycoon101, © WavebreakmediaMicro, S. 7 © severga, S. 9 © Peredniankina, S. 11 © pink candy, S. 15 © kristina rütten, S. 16/17 © lithian, S. 17 © Photographee.eu, © Elenathewise, S. 19 © Africa Studio, S. 21 © margaretwallace, S. 23 © Elena Schweitzer, S. 24/25 © Westend61, S. 25 © fotoman1962, © Yeko Photo Studio, © bit24, S. 27 © Corinna Gissemann, S. 29 © lecic, S. 31 © tanjichica, S. 32 © Pixinoo
> **photocase.de:** Titel © emma75, S. 5 © emma75
> **de.123rf.com:** Titel © Александр Ермолаев
> **deutsch.istockphoto.com:** S. 13 © GMVozd, S. 17 © WoodyUpstate

Rezeptinhalte
> **www.food-professionals.de:** S. 6, 10, 12
> **www.eat-smarter.de:** S. 14
> **www.chefkoch.de:** S. 18, 20, 22
> **www.gofeminin.de:** S. 26

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

www.bzga.de

Mehr zum Thema Alkohol und Schwangerschaft unter:
www.kenn-dein-limit.de/alkohol/schwangerschaft-und-stillzeit