

coop

Coopzeitung
Nr. 10 vom 4. März 2014



Jetzt Extra-Superpunkte

Letzte Seite

**Sabine Reber:
Frühling auf dem
Balkon** Seite 40

AZA 1953 SION RESPONSE ZENTRAL



Claudia Lässer
**Ganz locker durch die
Schwangerschaft** Seite 14

Bitte Wohnungswechsel der Post melden,
oder per Gratistelefonnummer: 0800 400 400
oder per Mail: coop@contact-center.ch

Ernährung in der Schwangerschaft

Claudia Lässer isst gesund wie immer

Die Teleclub-Programmleiterin und TV-Moderatorin Claudia Lässer erlebt eine Bilderbuch-Schwangerschaft. Nix mit Übelkeit oder seltsamen Gelüsten. Doch wie geht sie mit ihrer Laktoseintoleranz in dieser speziellen Lebensphase um?

TEXT: BETTINA ULLMANN
FOTOS: CHRISTOPH KAMINSKI

Ein «mehr» oder «weniger» Schwangersein gibt es eigentlich nicht. Aber erst wenn Claudia Lässer das hautenge T-Shirt anzieht, sieht man, dass sie wirklich ein Kind erwartet. Dabei ist sie im siebten Monat. «Ich habe lange selbst nicht gewusst, dass ich überhaupt schwanger bin. Erst als ich beim Gynäkologen war, habe ich es erfahren. Da war ich schon in der 9. Woche.» Schlank und rank und sportlich durchtrainiert wie eh und je, steht die 1,82 Meter grosse TV-Moderatorin an der Arbeitsfläche in ihrer Küche und bereitet ein Müesli zu. Nur ihr Gang lässt erahnen, dass sie ein Gewicht im Bauch trägt. Ein kleines Gewicht noch – die werdende Mutter hat bis jetzt nicht wirklich viel zugenommen.

Während sich andere Frauen jeden Morgen mit Salzstangen und Wasser über ihre erste Übelkeitsattacke retten oder besonderen Gelüsten auf saure Gurken, Heringe oder Frühlingsrollen standhalten müssen, zeigt die 37-Jährige kaum typische Schwangerschaftssymptome. «Ich war plötzlich aussergewöhnlich müde, das

war alles.» Die Vegetarierin hat auch nicht plötzlich Lust auf Fleisch bekommen, so wie es vielen Frauen, die normalerweise kein Fleisch essen, in der Schwangerschaft geschieht. Die ausgebildete Lehrerin hat sich schon immer bewusst ernährt und hält es auch weiterhin so. «Mein Körper ist mein Haus», sagt sie. Sie achtet auf eine sehr eiweissreiche Ernährung, isst viel Gemüse und Früchte. Okay, neuerdings sind auch etwas mehr Mandarinen darunter als gewöhnlich und vor dem Schlafengehen trinkt

sie noch ein extra Glas laktosefreie Milch, aber das ist auch schon alles.

Gesunde Ernährung und viel Bewegung scheinen das Geheimrezept ihrer unveränderten Schönheit zu sein. Die Tochter eines ehemaligen Fitnesstrainers hat letzten Herbst auch noch die Ausbildung zur Fitnesstrainerin abgeschlossen und bewegt sich auch während der Schwangerschaft regelmässig. Joggen geht sie nicht mehr. «Ich brauche meinen Sport nach wie vor. Sie mag das ►►

Morgenritual:
Claudia Lässer
isst täglich ein
Müesli mit
Free-From-Jogurt.

Laktose und Laktase So ist die Milchunverträglichkeit entstanden

Die Muttermilch besteht aus rund sieben Gramm Kohlenhydraten pro 100 Milliliter. Davon sind über 90 Prozent Laktose, also Milchsücker. Alle Neugeborenen bilden während der Stillzeit das Enzym Laktase, das diesen Milchsücker spalten kann und ihn damit für den Menschen verdaulich macht. Nach dem Abstillen sinkt auch die Aktivität der Laktase. Dass die Menschen Laktose vertragen, war entwicklungs geschichtlich ein langer Prozess. Und nur bei jenen Menschen, in deren Ernährung Milch-

produkte eine wichtige Rolle spielten, hat sich im Laufe der Jahrtausende der Erhalt des Laktaseenzym durchgesetzt. Laktosetoleranz ist also eine Mutation und nicht umgekehrt. Die Milchprodukte von Free From enthalten keine Laktose. Claudia Lässer: «Ich mache mir jeden Morgen einen Milchkaffee mit der laktosefreien Milch von Free From und ein Müesli mit dem Naturjogurt. Ich schmecke keinen Unterschied zu einer laktosehaltigen Milch.»



►► auch», sagt sie und deutet auf ihren Bauch. «Danach bewegt sie sich immer sehr viel.» Sie? «Es ist ein Mädchen», sagt die Thurgauerin lächelnd und streichelt zärtlich über ihre Wölbung. «Ihren» Namen haben die angehenden Eltern beim

«Man weiss nicht, wie der kleine, unbekannte Mensch einmal sein wird.»

Lesen eines Märchens schon vor drei Monaten entdeckt. Und das auch noch gleichzeitig. «Als wir den Namen lasen, wussten wir beide sofort, dass unsere Tochter so heissen wird.» –Wie? – Das verrät sie noch nicht.

Die enorme körperliche Veränderung und die Frage «Mache ich alles richtig, jetzt, wo ich doch für ein weiteres Leben ver-

antwortlich bin?», beschäftigen Claudia Lässer. «Man kann nicht in die Zukunft schauen und weiss auch nicht, wie der kleine, unbekannte Mensch einmal sein wird», sagt sie. Das alles sei ungeheuer aufregend und die Vorfreude riesig. «Es ist wunderschön, dass da etwas in meinem Bauch wächst.» Ihr Partner, Psychologe und Burnout-Coach Simon Raeber (41), gehe geradezu ehrfürchtig mit ihr und ihrer neuen Erscheinung um. «Simon sagt, mein Bauch sei etwas Heiliges.» Diese Gedanken und Gefühle teilt das Paar mit den meisten werdenden Eltern.

Einzig ihre Laktoseintoleranz unterscheidet die werdende Mutter von den vielen anderen schwangeren Frauen. Claudia Lässer verträgt den Milchzucker in Milchprodukten nicht und ist ►►



Free-From-Produkte

Das Sortiment laktosefreier Produkte von Free From ist umfassend. Es reicht von der Butter über das Jogurt, der Milch und dem Hüttenkäse bis zum Mascarpone. Selbst auf laktosefreie Schokolade müssen die Betroffenen nicht verzichten!

Die Free-From-Vanille-Glace kostet Fr. 8.20 (900 ml)*, Free-From-UHT-Halbrahm Fr. 2.60 (2,5 dl) und der Magerquark ist für Fr. 1.35 (250 g) erhältlich.

* in grösseren Verkaufsstellen erhältlich.

Biotin-Biomed® forte

Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel.



biotin.ch

1 x täglich 1 Tablette

- Vermindert den Haarausfall
- Verbessert die Haar- und Nagelqualität
- Erhöht die Haar- und Nageldicke



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

BioMed® Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. All rights reserved.

►► deswegen schon vor ihrer Schwangerschaft auf laktosefreie Produkte umgestiegen. Was bedeutet diese Intoleranz für das ungeborene Kind und nach der Geburt für das Stillen? «Ist Laktoseintoleranz eigentlich vererbbar?», fragt sie sich jetzt (siehe unten).

Wenn «sie» einmal geboren ist, möchte die Powerfrau mit einer eigenen Talksendung und Programmleitung des Bezahlsenders Tele-



Wenig Schwangerschaftsgelüste – bis auf die Mandarinen.

club wieder zu 80 Prozent arbeiten. Doch ihre Tochter soll keine Entbehrungen erleiden. «Meine Mutter und mein Partner werden auch für sie da sein», freut sie sich. «Später wird sie in eine Bauernhof-Kita in der Nachbarschaft gehen. Dort sind andere Kinder, grosse Spielwiesen und Tiere. Den Platz habe ich schon für sie organisiert.» Wenn alles weiterhin so reibungslos verläuft, wird «sie» sich im Mai das erste Mal zeigen. ■