

come-on.de > Lennetal > Altena

Expertin gibt Tipps: Reueloser Genuss mit Babybauch

17.08.2023, 14:00 Uhr

Von: [Ina Hornemann](#)



Ernährungstherapeutin Bogumila Folwarczny startet eine Vortragsreihe in Altena für werdende Eltern und Familien mit Säuglingen. © Hornemann

Jeder weiß was und jeder weiß es besser – schwangere Frauen und Mütter mit Säuglingen sind ständig ungebetenen Ernährungshinweisen ausgesetzt. In diese besondere Lebensphase mischt sich so noch mehr Verunsicherung, die Bogumila Folwarczny gerne ausräumen möchte. Die zertifizierte Ernährungstherapeutin startet eine vierteilige Vortragsreihe unter dem Titel „Einfach wunderbar, dass Sie ein Baby erwarten!“.

Altena – Kaffee? Um Himmels Willen! Kuhmilch? Wie kann man nur? Nahrungsmittel, mit denen Generationen vorher dreistellige Lebensalter erreicht haben, werden von Superfood-Anhängern verteufelt wie pures Gift. „Bloß nicht drauf hören!“, rät Bogumila Folwarczny lachend. Auch sie bekommt die wöchentlich neuen Influencer-Tipps natürlich mit und kann werdenden

Müttern nur empfehlen, sich bloß nicht verunsichern zu lassen. „Natürlich gibt es Lebensmittel wie rohes Fleisch, die im Speiseplan einer Schwangeren tatsächlich nicht drin sein sollten. Aber vieles von dem, was vorher lieb gewonnen war, kann in kleineren Einheiten durchaus weiter verzehrt werden“, weiß die anerkannte Diätassistentin.

Schwangerschaftsernährung sei so individuell wie der Stoffwechsel und persönliche Geschmack eines jeden Menschen. „Und sie kann mit viel Genuss verbunden sein“, berichtet die Altenaerin, die am 5. September in der Lennestraße 44 mit dem ersten von insgesamt vier Vorträgen startet. „Essen und Trinken in der Schwangerschaft genießen“ heißt der erste Themenabend.

„Ernährung kann sehr viel beeinflussen“, berichtet die 55-jährige, die auch zertifizierte Ernährungskraft Allergologie im Deutschen Allergie- und Asthmabund ist. Den zweiten Themenabend hat sie deshalb mit „Allergieprävention in der Schwangerschaft, Stillzeit und der Ernährung von Säuglingen“ überschrieben. Er findet am 26. September statt. Wie stillende Mütter ihren Speiseplan aufstellen können, erfahren Interessenten am 17. Oktober. Der Übergang von Säuglingsnahrung zur Beikost ist am 7. November Thema. Alle Themenabende kosten 15 Euro pro Vortrag und finden von 17 bis 18.30 Uhr statt. Währenddessen können auch individuelle Fragen beantwortet werden.

Auf die Idee zur Vortragsreihe ist Bogumila Folwarczny durch ihre drei erwachsenen Töchter und deren Freundinnen gekommen. „Die jungen Frauen sind heutzutage so vielen neuen Trends und vermeintlich wissenschaftlich belegten Warnungen ausgesetzt. Und es ärgert mich maßlos, wie reißerisch der Tonfall in der Ernährungs- und Nahrungsergänzungsmittelbranche geworden ist. Die Berufsbezeichnung Ernährungsberater ist nicht geschützt. Es gibt Institute, die nach einem Drei-Stunden-Kurs ein Zertifikat aushändigen, das sich dann unausgebildete Leute an die Wand hängen und Pülverchen verkaufen...“

Auch Folwarczny hat jede Menge Zertifikate an der Wand hängen von ihrem Ernährungsmedizinischen Studium in Polen, der Anerkennung als Diätassistentin in Deutschland, von Fortbildungen und Mitgliedschaften. Jahrelang hat sie Erkrankte in Kliniken begleitet und Ernährungspläne mit ihnen erarbeitet, um zum Beispiel einen diabeteskonformen Lebensstil zu

etablieren. „Medizinische Diäten müssen ärztlich begleitet werden. Es wäre unverantwortlich, die Werte auszuklammern“, betont Folwarczny.

Anmeldungen für ihre Vortragsreihe nimmt sie persönlich entgegen unter der Rufnummer 01 62 / 8 42 24 11. Weitere Kontaktmöglichkeiten und Informationen zum Werdegang der Nettenscheiderin gibt es unter www.ernaehrungsberatung-bf.de. Wer sich dort ein wenig einliest, sieht, wie groß das Feld der Ernährung ist. „Was ich aber jedem vermitteln möchte, ist, dass Essen immer Genuss sein sollte. Es ist eine Lebensnotwendigkeit, mit der nie böse Gedanken einhergehen sollten.“

Kommentare