

# Ernährung in der Schwangerschaft

Informationsbroschüre



## Ernährung in der Schwangerschaft

### Auf die Mischung kommt's an

Eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft ist nicht nur für die optimale Entwicklung Ihres Kindes wichtig. Sie sorgt auch für Ihr Wohlbefinden und stärkt Sie, damit Sie genügend Kraftreserven für die Geburt haben.

In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft ist Ihr Energiebedarf kaum erhöht. Erst ab dem 4. Monat steigt er um etwa 255 kcal pro Tag. Diese Energiemenge entspricht einem Käsebrot, 0,4l Vollmilch oder ca. 4 Rippen Schokolade.

Auch wenn der Energiemehrbedarf nur relativ gering ist, erhöht sich der Bedarf an essenziellen Mikronährstoffen, wie Vitaminen und Mineralstoffen, erheblich. Das bedeutet, die Nährstoffdichte der Lebensmittel muss in der Schwangerschaft und Stillzeit höher sein:

- Empfehlenswert ist eine ausgewogene Mischung mit reichlich Vollkorn-Getreideprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Salate, Obst, wenig Fleisch und 1-2 Mal pro Woche Fisch.
- Achten Sie dabei auf qualitativ hochwertige Lebensmittel, möglichst aus biologischem Anbau. Verzichten Sie weitgehend auf Fertiggerichte und Fast Food. Das sind Sattmacher mit wenigen Nährstoffen.
- Den erhöhten Eiweiß- und Calciumbedarf können Sie über Sauermilchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Quark) und Käse (besonders Parmesan, Pecorino, Höhlenemmentaler) decken.
- Wenn Sie sich fleischlos oder vegan ernähren, gehört ein besonderer Augenmerk auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Omega 3 Fettsäuren, bei veganer Ernährung zusätzlich auf Vitamin B12.
- Ungesättigte langkettige Fettsäuren kann unser Körper nur in begrenzter Menge selbst herstellen. In der frühkindlichen Entwicklung (ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel) werden sie unbedingt für die Gehirnentwicklung und den Aufbau der Netzhaut des Auges benötigt. Hohe Mengen dieser Fettsäuren nehmen Sie mit Sonnenblumen-, Hanf-, Lein-, Walnuss- und Distelöl zu sich.



## Ernährung in der Schwangerschaft

### Trinken – gerne etwas mehr

Reichlich trinken ist auch in der Schwangerschaft ratsam. Calcium und magnesiumreiches Mineralwasser sind empfehlenswert, möglich sind auch Fruchtschorlen, Früchtetees oder verdünnte Säfte. Seien Sie vorsichtig bei sogenannten Energy-Drinks. Sie enthalten neben vielen Kalorien auch jede Menge Koffein. Und Sie wollen doch nicht, dass Ihr Baby im Bauch Samba tanzt, oder?

### Mit Vorsicht genießen in der Schwangerschaft

Um eine Infektion mit Krankheitserregern wie Listerien, Toxoplasmen und Salmonellen auszuschließen, sollten Sie in der Schwangerschaft folgende Lebensmittel meiden:

- rohes Fleisch (Tartar, Mett, Salami, rohen Schinken)
- rohe Eier (selbstzubereitete Mayonnaise, Tiramisu, weiche Frühstückseier)
- rohen Fisch (Sushi, Muscheln u.a. Meeresfrüchte, Lachs)
- Rohmilch und daraus hergestellte Produkte (Rohmilchkäse außer gereiften Hartkäse)
- Käserinde von Weichkäse (Romadur, Camembert, Brie, Gorgonzola etc.)

Waschen Sie alle Salate sorgfältig vor dem Verzehr, ebenso Obst und Gemüse, das Sie roh essen möchten.

### Nahrungsumstellung bei Wassereinlagerungen (Ödemen)?

Über Wassereinlagerungen, besonders in den Beinen, klagen Schwangere häufig – vor allem im letzten Trimenon. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt! Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist es in diesem Fall empfehlenswert, wenn Sie weiterhin ausgewogen, eiweißreich und keineswegs salzarm essen. Obst-Reis-Diäten und Kräutertees zur Entwässerung (Brennnessel, Birke etc.) tragen eher zur Verschlechterung der Beschwerden bei.



## Ernährung in der Schwangerschaft

**Kaffee** kann Ihr Baby in größeren Mengen schädigen. Mehr als 2-3 Tassen pro Tag sollten Sie nicht trinken, denn Koffein gelangt sehr leicht durch die Plazenta zu Ihrem Kind. Es muss dann in etwa die gleiche Menge über seine noch nicht in der Funktion ausgereiften Leber und Nieren abbauen bzw. ausscheiden. Dazu benötigt es wesentlich mehr Zeit als Sie. Als Folge davon kann sich das Koffein bei Ihrem Baby anreichern. Das führt wiederum zu einer schnelleren Durchblutung Ihres Kindes. Nährstoffe gelangen dann nicht mehr in ausreichender Menge zu Ihrem Baby. Entwicklungsstörungen können die Folge sein. Im Kaffee enthaltene Stoffe reduzieren auch die Eisenaufnahme aus Ihrem Darm. So kann es bei Ihnen und Ihrem Baby zu einer Eisenmangelversorgung kommen.

### Unbedingt meiden in der Schwangerschaft

Auf **Alkohol** sollten Sie in der Schwangerschaft ganz verzichten. Er gelangt so rasch und leicht über die Plazenta zum ungeborenen Kind, dass sich bei Mutter und Kind in kürzester Zeit der gleiche Alkoholgehalt im Blut befindet. Alkohol kann Ihr Baby stark schädigen. Deshalb sollte Alkohol in der Schwangerschaft **tabu** sein.

Mit dem **Rauchen** verhält es sich ähnlich: Nikotin verengt die Blutgefäße. Das bedeutet, insbesondere die Mikroversorgung der kindlichen Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff ist vermindert. Bereits 20 Minuten nach dem Rauchen einer Zigarette weist die Nikotin-Konzentration im Blut des ungeborenen Kindes die gleiche Höhe auf wie bei der Mutter. Der Schadstoff verursacht einen schnelleren Herzschlag und Störungen der kindlichen Durchblutung. Obwohl die Schädigungen am Fötus von der Höhe des Zigarettenkonsums abhängen, sind bereits deutliche negative Veränderungen nachweisbar, wenn regelmäßig etwa sieben Zigaretten geraucht werden. Das ungeborene Kind wird in seiner Entwicklung erheblich gestört. Mit angeborenen gesundheitlichen Schäden hat es häufig ein Leben lang zu kämpfen.

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ihr Babyfreundliches  
Apothekenteam

[www.babyfreundliche-apotheke.de](http://www.babyfreundliche-apotheke.de)

