

Ab jetzt essen Sie für Zwei!

Alles, was ein ungeborenes Baby zum Wachsen braucht, erhält es aus Ihrem Blutkreislauf. Achten Sie nun auf gesunde und abwechslungsreiche Ernährung für sich und Ihr Baby.

Was sollten Sie während der Schwangerschaft zu sich nehmen um etwaigen Heißhungerattacken und Gelüste entgegenzuwirken.

Was bedeutet für uns die richtige Ernährung während der Schwangerschaft?

Fragen über Fragen! Hier versuche ich Ihnen die wichtigsten Ernährungstipps für die Zeit während der Schwangerschaft mitzugeben.

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!

Weniger ist oft mehr!

Schwanger sein bedeutet nicht, dass jetzt 24h genascht werden muss. Vielmehr kommt es darauf an, besonders nährstoffreiche Nahrung aufzunehmen, denn der Mineral- und Vitaminstoffbedarf kann sich bis zu ca. 100% erhöhen. Der Energiebedarf steigt dabei erst ab dem vierten Monat um etwa 300 Kalorien/Tag an.

Hier sollten Sie Produkte wie z.B. Vollkorn, Fisch, Fleisch, Obst und Gemüse zu sich nehmen. Nicht vergessen, viel Flüssigkeit für Sie und Ihr Baby!

Lieber Vollkorn[Brot ...]

Brot und Getreideprodukte enthalten wichtige Kohlenhydrate und Vitamine sowie Ballaststoffe, dies hält den Darm auf Trab. Nehmen Sie lieber Vollkorn-, Mehrkorn- und/oder Knäckebrot als Weißmehlprodukte, sind zu sich. Müsli aus frischen Zutaten können Sie (fast) jederzeit zu sich nehmen.

Auf die richtige Fettzufuhr achten!

In der Schwangerschaft verändert sich u. a. der gesamte Stoffwechsel so auch der Fettstoffwechsel. Ein erhöhter Energiebedarf sollte dabei nicht durch erhöhte Fettzufuhr abgedeckt werden, denn dies kann zu Völlegefühl und Übelkeit führen.

Frauen sollten während der Schwangerschaft auch sparsamer mit Fett(en) sein, aber keinesfalls komplett darauf verzichten. Empfehlenswert sind hier magere Milch und Käsesorten sowie mageres Fleisch. Allerdings sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Fettsäuren geachtet werden, die unter anderem in pflanzlichen Ölen, wie Rapsöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl und Olivenöl enthalten sind. Des Weiteren gibt es Vitamin E z.B. in Kalt gepressten Ölen und Vitamin D ist unter anderem in Butter, Käse und Eidotter enthalten.

Hier am besten Finger weg! - ... enthalten z. B. Pommes, Mayonnaise, Chips, Rührkuchen, Dauerwurst viele versteckte Fette.

Fleisch - Vitamin B12 und Eisen.

Eisen ist ein wichtiger Bestandteil zur Blutbildung. Während der Schwangerschaft ist dabei der Bedarf doppelt so hoch wie normal. Dabei kann es während der Wachstumsphasen (ab dem 5.

Schwangerschaftsmonat) des Ungeborenen, zu Mangelsituation bei der Frau kommen. Sie sollten hier 3-mal pro Woche mageres Fleisch und/oder Wurst, zusammen mit einem Fruchtsaft oder Gemüse (Vitamin C) zu sich nehmen, da dies die Eisenaufnahme begünstigt.

Von rein oder viel vegetarischer Ernährung ist hier eher abzuraten.

Dies deshalb, weil u. a. das Vitamin B12, Mineralstoffe wie Zink und Kupfer fast nur ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten sind und diese für die Entwicklung des Embryos sehr wichtig sind.

Auf Folsäure achten!

Ein Mangel daran führt oft zu erhöhtem Frühgeburten- und Fehlbildungsrisiko. Hier empfehlen Frauenärzte, schon vor der Schwangerschaft auf eine ausreichende Folsäureversorgung zu achten und/oder zusätzlich Folsäuretableten einzunehmen. Folsäure ist z. B. in dunkelgrünen Blattgemüsen, Kohlsorten sowie in Vollkornprodukten, Weizenkeimen, Tomaten, Eigelb, Nüssen oder Leber zu finden.

Fisch und Jodsalz - min. 1-mal/Woche.

Eine ausreichende Jodzufuhr ist wichtig für die Bildung von Schilddrüsenhormonen, welche für eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung des Ungeborenen wichtig sind. Da Jod meist nur in ausreichenden Mengen in Fisch enthalten ist, empfiehlt es sich hier, ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche und die Verwendung von jodiertem Speisesalz, zu sich zu nehmen. Sollte dies nicht möglich sein, muss hier besonders für die Zeit während der Schwangerschaft und Stillzeit, auf die tägliche Einnahme einer Jodtablette zurückzugreifen.

Kalzium - für einen stabilen Knochenaufbau.

Hierzu sollte durch den täglichen Verzehr von Milch und/oder Milchprodukte, z. B. Milch (1 Glas reicht), eine Scheibe Käse und ein Becher Joghurt, genügend Kalzium eingenommen werde.

Immer genügend Trinken!

Schwangere Mütter sollten ausreichend viel trinken, wenn möglich 1,5 bis 2 Liter pro Tag. So z. B. Mineralwasser, Kräutertees und naturbelassene Fruchtsäfte – Milch zählt hier nicht dazu. Schwarz Tee und Kaffee darf auch (schwach aufgebrüht) getrunken werden, aber nicht mehr als zwei Tassen pro Tag.