



Ernährung in der Schwangerschaft

Wichtig ist in dieser Zeit, dass die werdende Mutter gute und ausgewogene Nahrung zu sich nimmt und einige Nahrungsmittel meidet, die die Gesundheit Ihres Kindes gefährden könnten.

Flüssigkeit

Schwangere Frauen brauchen täglich mindestens 2 l Getränke, z.B. Leitungswasser, stille Mineralwasser, ungesüßte Früchtetees, stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte.

Ungeeignet sind koffeinhaltige oder sehr süße Getränke wie große Mengen Kaffee oder Schwarztee. Zu meiden sind Energy Drinks. Auch chininhaltige Getränke (wie Tonic Water, Bitter Lemon) sollten in der Schwangerschaft nicht konsumiert werden.

Dringend abzuraten ist von Alkoholkonsum, auch in kleinen Mengen. Alkohol beeinträchtigt die körperliche und geistige Entwicklung von Ungeborenen.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung für schwangere Frauen beinhaltet:

- reichlich Obst und Gemüse,
- Kohlehydrate in Form von Getreide und/oder Erdäpfel,
- Proteine wie Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, ab dem 4. Monat eine zusätzliche Eiweißportion (1 Glas Milch oder 200g Hüttenkäse),
- hochwertige Fette und Öle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind wie in Lachs, Forelle und Hering bzw. in Raps-, Lein-, Soja- und Walnussöl

Zusätzlicher Bedarf an Mikronährstoffen wie Eisen, Folsäure, Jod, Magnesium, Calcium und Vitamin D können unter anderem auch durch die Nahrung gedeckt werden.

Eine schwangere Frau isst für zwei, für sich und Ihr ungeborenes Kind. Dadurch hat sie einen zusätzlichen Kalorienbedarf von etwa 250 kcal pro Tag.

250 kcal entsprechen etwa

- 1 Schüssel Müsli mit 250ml fettarmer Milch
- 1 Stk Vollkornbrot mit 1 Blatt Schinken, 1 kleinen Scheibe mageren Käse und 1/4 frische Gurke
- 1 Apfel und 1/2 l Buttermilch

Es gibt Nahrungsmittel, die in der Schwangerschaft zu einer Infektion führen können.

Beachten Sie daher:

- Kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z. B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium).
- Keine Rohmilch (ansonsten vorher abkochen) und keine Rohmilchprodukte - Achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“.
- Bei Käse vor dem Konsum die Rinde entfernen; kein geschmierter bzw. Weichkäse.
- Keine Rohwürste (z. B. Salami, Mettwurst).



- Achten Sie besonders auf die Hygiene bei aufgeschnittener, im Supermarkt abgepackter Wurst und Käse sowie bei vormariniertem Fleisch.
- Keine rohen oder nicht ganz durchgegartene Eier (z. B. Frühstücksei, Spiegelei) und keine Speisen, die rohe Eier enthalten, wie selbst gemachtes Tiramisu.
- Kein geräucherter/gebeizter Fisch (z. B. Räucherlachs, Graved Lachs).
- Kein roher/halbroher Fisch und keine rohen Meeresfrüchte (z. B. Sushi, Austern).
- Gemüse, Salate und Obst gründlich waschen – Verzicht auf vorgeschnittene, verpackte Salate.

Eine Vorbeugung für kindliche Allergien durch diätetische Maßnahmen in der Schwangerschaft ist nicht möglich.

Weiterführende Infos REVAN Richtig essen von Anfang an:

<http://www.richtigessenvonanfangen.at/Richtig-essen/Informationen-fuer-Eltern-und-werdende-Eltern/Richtig-essen-in-der-Schwangerschaft>

© Dr. Kergi Leitgeb, Ärztin für Allgemeinmedizin, IBCLC

Quelle: REVAN 2012