



Infoblatt:

Ernährung in der Schwangerschaft

Ihre Hebamme

Bewusste Ernährung trägt zum Wohlbefinden in der Schwangerschaft bei, da dadurch Unwohlsein durch Sodbrennen und Völlegefühl sowie andere Ernährungsfehler vermieden werden können.

Im Folgenden die 10 besten Tipps für eine gute Ernährung (entnommen aus wikifamilia.de) basierend auf „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ (www.dge.de)

- 1. Vielseitig essen:** Man sollte die Vielfalt an Lebensmitteln genießen. Die Ernährung sollte abwechslungsreich sein. Man sollte nicht zu viel essen, aber nährstoffreich und energiearm.
- 2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln:** Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Die Zutaten sollten möglichst fettarm sein.
- 3. Gemüse und Obst:** Ein Ziel könnte sein, fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen: frisch, roh (gut waschen), kurz gegart oder eine Portion auch als Saft zu den Hauptmalzeiten oder als Zwischenmalzeit. Damit nimmt man viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe sowie weitere gesundheitsfördernde Stoffe zu sich.
- 4. Täglich Milch, Milchprodukte, wöchentlich Fisch, wenig Fleisch, Wurst und Eier:** Mit diesen Nahrungsmitteln erhält die Schwangere weitere lebenswichtige bzw. gesundheitsfördernde Stoffe. Bitte auch hier fettarme Produkte wählen.
- 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel:** Etwas Fett braucht man schon, da man über manche Fettsorten die wichtigen essenziellen Fettsäuren, aber auch fettlösliche Vitamine aufnimmt. Mit zu viel Fett fördert man Übergewicht und erhöht das Risiko für Herz- und Kreislaufkrankheiten. „Gute“ Fette befinden sich in pflanzlichen Ölen oder Streichfetten aus Raps- oder Sojaöl. Achtung vor versteckten Fetten in Süßigkeiten, Gebäck, Milchprodukten und Fast-Food-Fertigprodukten.
- 6. Zucker und Salz in Maßen:** Die Nahrung sollte wenig Zucker enthalten. Besonders die süßen Limonaden tragen zu Übergewicht und Kariesbildung (auch nachher bei schon geborenen Kindern) bei. Würzen kann man mit Kräutern und Gewürzen, aber wenig Salz, wenn doch, mit fluoridhaltigem Salz.
- 7. Viel Flüssigkeit:** Am besten geeignet zum Trinken ist Wasser, wenn es besser schmeckt, mit Kohlensäure. Eineinhalb Liter pro Tag sollten es schon sein. Wasser spült die Nieren und fördert die Verdauung. Die meisten Limonaden enthalten zu viele Kalorien. Von Alkohol wird deutlich abgeraten.
- 8. Schmackhafte und schonende Zubereitung:** bei niedrigen Temperaturen garen, soweit möglich kurz mit wenig Wasser und wenig Fett, dies erhält den Geschmack und Nährstoffe
- 9. Genießen:** Essen in Ruhe ist Erholung, erhöht die Lebensqualität und man fühlt sich eher satt.
- 10. Gewicht und Bewegung:** Mit den Tipps kann man sich ausgewogen ernähren. Regelmäßige Bewegung, wenn es geht Sport, erhöht das Wohlbefinden, stärkt den Kreislauf, Stoffwechsel und verbessert die Verdauung. Auf das Gewicht zu achten, ist auch nach der Schwangerschaft wichtig.