

DKV Deutsche Krankenversicherung AG  
Abteilung Öffentlichkeitsarbeit

50594 Köln  
Telefon 0 18 01/358 100, Telefax 01 80/5 78 60 00  
service@dkv.com, www.dkv.com



## Ernährung in der Schwangerschaft

AKTUELLE EMPFEHLUNGEN UND ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR WERDENDE MÜTTER

## Inhalt

- 6 Bedeutung der Ernährung in der Schwangerschaft
- 9 Energiebedarf
- 10 Gewichtszunahme
- 12 Nährstoffbedarf
- 19 Flüssigkeitsbedarf
- 20 Ernährung im Schwangerschaftsverlauf
- 22 Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl
- 25 Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- 28 Einschränkungen während der Schwangerschaft
- 31 Ernährung in der Stillzeit
- 34 Nährstoffe und Ernährungstipps im Überblick



Erfahren Sie alles Wissenswerte über eine sinnvolle Schwangerschaftsernährung.

**Impressum** > DKV Deutsche Krankenversicherung AG, Abteilung Öffentlichkeitsarbeit, Aachener Straße 300, 50933 Köln, Telefon 0 18 01/358 100, Telefax 01 80/5 78 60 00, E-Mail [service@dkv.com](mailto:service@dkv.com) **Koordination/Produktion** Vera Thies Projektagentur, Köln **Autorin** Dipl. oec. troph. Christiane Bruns **Konzeption/Gestaltung** Henning von Harling Kommunikation&Design **Fotografie** HVH, Mauritius (S. 6, S. 10, S. 31, S. 32), zefa **Lithografie** Lithowerk, Köln **Druck und Verarbeitung** DFS-Druck Brecher & Müller GmbH, Köln

Diese Broschüre dient ausschließlich der Information. Sie wurde von einer unabhängigen Fachautorin nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und gibt den Sachstand von Juli 2004 wieder. Im Falle von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Die Broschüre kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Die DKV haftet ausdrücklich nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen entstehen.

Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheit finden Sie auch unter [www.gesundheit.dkv.com](http://www.gesundheit.dkv.com)

## Liebe Leserin,

**Sie erwarten ein Baby** – damit beginnt eine Zeit voll Freude und Liebe, aber auch von Fragen und Unsicherheiten. Zu den Themen, denen Sie nun besondere Aufmerksamkeit schenken, gehört sicherlich auch Ihre Ernährung. Denn eine vernünftige und ausgewogene Ernährung ist jetzt besonders wichtig. Die DKV möchte Sie daher über eine sinnvolle Schwangerschaftskost für die vor Ihnen liegenden Monate informieren, die wichtig für die optimale Entwicklung Ihres Kindes, aber auch für Ihre eigene Gesundheit ist.

Sie erfahren, welche Inhalts- und Nährstoffe die Nahrungsmittel



haben und welche Funktionen sie in Ihrem Körper erfüllen. Eine ausgewogene Ernährung, die alle nötigen Nährstoffe enthält, bestimmt wesentlich Ihre Fitness als werdende Mutter.

Die DKV wünscht Ihnen und natürlich auch dem werdenden Vater eine glückliche und gesunde Zeit während der Schwangerschaft und mit Ihrem Baby.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Frank Neuhaus'.

Dr. Frank Neuhaus, Leiter der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit

Auch werdende Väter sind als Leser dieser Broschüre selbstverständlich herzlich willkommen.

# Bedeutung der Ernährung in der Schwangerschaft

Heißhungerattacken, Gelüste nach ungewöhnlichen Speisen und morgendliche Übelkeit. Eine Schwangerschaft bedeutet Veränderungen für Körper und Geist. Schon

stellt sich um, das Blutvolumen steigt an, und Stoffwechselfvorgänge verändern sich. Angesichts all dieser Veränderungen drängt sich die Frage auf, ob sich auch in der Ernährung



Stunden nach der Befruchtung beginnt die rasante Zellteilung. Aus einer befruchteten Eizelle entwickelt sich ein Mensch, der schließlich aus circa 100 Milliarden Zellen besteht. Alle Vorgänge im Körper der Mutter sind darauf ausgerichtet, diesen Prozess zu unterstützen. Das ist mit erheblichen Umstellungen und körperlichen Veränderungen verbunden. Die Hormonproduktion

**Eine ausgewogene Ernährung –  
der beste Start für Ihr Kind**

etwas ändern muss. Stellen Sie sich Ihre Schwangerschaft wie eine Großbaustelle vor: Sie haben einen Bauplan (Gene von Mutter und Vater) und die notwendigen Arbeiter (Hormone, Enzyme etc.) und den Bauplatz (Ihr Körper). Was fehlt, sind die Baumaterialien (Nahrungsbau-

steine). Diese müssen von einem zuverlässigen Lieferanten (Sie!) herbeigeschafft werden. Nur beste Qualität liefert gute Bauergebnisse, das steht fest. Mit minderwertigen Materialien dagegen kann beim Bau schnell etwas schief laufen. Das „Warenlager Mama“ sollte daher nur hochwertige Stoffe zur Verfügung stellen!

In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an vielen Nährstoffen an, die mit der Nahrung in den Körper gelangen müssen. Alles, was Sie in der Schwangerschaft essen, erreicht über die Nabelschnur Ihr Kind. Sie übernehmen mit einer bewussten Ernährung Verantwortung dafür, dass Ihr Kind alles Nötige für seine Entwicklung bekommt.

Geben Sie ihm durch eine hochwertige, ausgewogene Ernährung die besten Voraussetzungen für einen gesunden Start ins Leben. Von

Anfang an ist der Bedarf an essenziellen Nährstoffen erhöht, während der Energiebedarf zunächst nicht ansteigt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Schwangere eine vitamin- und mineralstoffreiche, aber fettarme Kost. Es kommt dabei entscheidend auf die richtige Auswahl und Qualität der Nahrung an.

## Die Qualität unserer Nahrung

Im Laufe der vergangenen 100 Jahre hat sich unsere Nahrung stark verändert. Sie ist weniger naturbelassen, wird stärker verarbeitet und verfeinert. Zwei Drittel der heutigen Lebensmittel wurden erst nach 1945 entwickelt: Weißmehlprodukte, Dosengemüse und Tiefkühlkost, Fertigmahlzeiten und Tütensuppen, Limonaden und Instantgetränke.

Stark zugenommen haben der Zuckerkonsum und der Verzehr von Fast Food, abgenommen hat

# Energiebedarf

Der Energiebedarf steigt in den ersten Schwangerschaftsmonaten kaum an und ist auch später nur wenig erhöht. Denn meist geht mit Fortschreiten der Schwangerschaft die körperliche Aktivität zurück und damit auch der Energiebedarf.

dukte. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sind nicht empfehlenswert, da sie viele „leere Kalorien“ (viel Energie und kaum Nährstoffe) enthalten. Sie haben eine geringe Nährstoffdichte. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit „hoher Nährstoff-

## ENERGIEBEDARF

der erwachsenen Frau	ca. 2.100 kcal/Tag
in der Schwangerschaft	ca. 2.500 kcal/Tag
in der Stillzeit	ca. 3.000 kcal/Tag

Erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat entsteht ein Energiemehrbedarf von 300 bis 400 Kilokalorien pro Tag. Diese Energiemenge ist bereits in einer kleinen Zwischenmahlzeit wie zum Beispiel eine Scheibe Brot mit Käse und ein Glas Milch enthalten. Was aber in diesen Kalorien an Nährstoffen steckt, das ist entscheidend.

Wesentlich stärker als der Energiebedarf steigt der Bedarf an vielen lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Daher sollten Sie verstärkt frische, nährstoffreiche Lebensmittel auswählen wie Gemüse, Obst, Kartoffeln und Vollkornpro-

dichte“, das heißt mit wenig Kalorien und vielen Nährstoffen.

Vollkornbrot hat wenig Kalorien, verfügt aber über eine „hohe Nährstoffdichte“.



Obst ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung in der Schwangerschaft.

lungsreiche Mischkost, die sich aus allen Nahrungsgruppen zusammensetzt: Milchprodukte, Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Eier, Getreideprodukte und Pflanzenöle. Essen Sie von allen Komponenten jeden Tag etwas, damit keine Versorgungslücken auftreten.

### Für Vegetarierinnen gilt:

Eine fleischfreie Ernährung, die Milch, Milchprodukte und Eier enthält, kann bei guter Auswahl und Zusammensetzung der Mahlzeiten ebenfalls den Bedarf decken. Vegane oder makrobiotische Ernährungsformen allerdings sind für Schwangere völlig ungeeignet, da viele wichtige Nährstoffe, insbesondere Vitamin B12, Kalzium und Eisen, nicht ausreichend enthalten sind.

allerdings die Nährstoffqualität. Um dieser Entwicklung entgegenzusteuern, sollten Sie naturbelassene Lebensmittel in den Mittelpunkt der Ernährung stellen und weniger verarbeitete, verfeinerte Produkte essen.

Die sicherste Grundlage für eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft ist eine abwechslungs-

## Gewichtszunahme. Ein Gewichtsanstieg bis zum Ende der Schwangerschaft von 9 bis 16 Kilogramm gilt als normal.

Grundsätzlich hängt die Gewichtszunahme aber vom Gewicht vor der Schwangerschaft ab. Leichtgewichtige Frauen nehmen meist schneller und mehr zu als besser gerundete. Es wäre unklug, während der Schwangerschaft schlank bleiben zu wollen, denn bei einer Gewichtszunahme von weniger als acht Kilogramm ist ein gesundes Wachstum des Ungeborenen nicht mehr gewährleistet.

Solange Sie gesund sind und sich bewusst und ausgewogen ernähren, sind ein paar Pfunde mehr auf der Waage weniger riskant als dauernder Stress beim Wiegen oder gar Hungern.



Die Kontrolle der Gewichtsentwicklung ist deswegen wichtig, weil sich daraus gesundheitliche Rückschlüsse über den Verlauf der Schwangerschaft ziehen lassen. Übergewicht ist häufig mit hohem Blutdruck, Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe (Ödemen) und erhöhtem Blutzuckerspiegel verbunden. Wenn absehbar ist, dass Sie über 20 Kilogramm zunehmen werden oder Ihr Gewicht plötzlich schneller als ein Kilogramm pro Woche ansteigt, sollte Ihr Frauenarzt Sie auf Flüssigkeitsansammlungen oder Schwangerschaftsdiabetes untersuchen.

Lassen Sie sich jedoch nicht von der idealen Gewichtszunahme terrorisieren, sondern vertrauen Sie auch auf die Signale Ihres Körpers. Solange Sie gesund sind und sich bewusst und ausgewogen ernähren, sind ein paar Pfunde mehr auf der Waage weniger riskant als dauernder Stress beim Wiegen oder gar Hungern.

Die Kontrolle der Gewichtsentwicklung ist wichtig, weil sich daraus gesundheitliche Rückschlüsse über den Verlauf der Schwangerschaft ziehen lassen.

### EINE GEWICHTSZUNAHME VON ZWÖLF KILOGRAMM SETZT SICH FOLGENDERMASSEN ZUSAMMEN:

Kind	3.500 g
Gebärmutter	1.200 g
Plazenta	50 g
Brust	400 g
das Fruchtwasser	1.000 g
die zusätzliche Blutmenge	1.250 g
Flüssigkeitsansammlungen	2.000 g
Fettdepots unter der Haut	2.000 g

## Nährstoffbedarf. Die Nahrung sollte in der Schwangerschaft zu 15 Prozent aus Eiweiß, zu 30 Prozent aus Fett und zu 55 Prozent aus Kohlenhydraten bestehen.

### Eiweiß

Eiweiß ist die Grundsubstanz für den Aufbau der kindlichen Muskeln und Organe. Aufgrund des rapiden Wachstums Ihres Babys erhöht sich der Eiweißbedarf schon bei Schwangerschaftsbeginn von 45 bis 60 Gramm auf 75 bis 100 Gramm Eiweiß täglich. Eine mangelhafte Eiweißversorgung kann zu Entwicklungsstörungen des Kindes führen. Tierische Eiweißlieferanten sind Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Milch, Quark und Joghurt. Gute pflanzliche

Eiweißträger sind Nüsse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreide wie Reis, Weizen, Hafer, Gerste und Mais. Besonders viel Eiweiß kann Ihr Körper ausnutzen, wenn Sie pflanzliches und tierisches Eiweiß kombinieren, zum Beispiel Kartoffeln mit Ei oder Milch (Kartoffelgratin, Omelette, Pellkartoffeln mit Quark), Getreide mit Milch oder Hülsenfrüchten (Käsebrot, Milchreis, Müsli, Linseneintopf mit Brot).

Eine ausreichende Eiweißmenge für einen Tag ist zum Beispiel enthalten in: 1 Ei, 1 Scheibe Käse, 2 EL Butter, 2 EL Hüttenkäse, 0,5 Tassen Erbsen oder Bohnen.

Besonders viel Eiweiß kann Ihr Körper ausnutzen, wenn Sie pflanzliches Eiweiß mit tierischem kombinieren; zum Beispiel Pellkartoffeln mit Quark.



Die notwendigen essenziellen Fettsäuren sind in hochwertigen Ölen enthalten.

frittierte oder gebratene Speisen, und bevorzugen Sie gedünstete oder im Ofen gebackene Gerichte.

Von besonderer Bedeutung in der Schwangerschaft ist eine ausreichende Versorgung mit essenziellen Fettsäuren, die vorwiegend in pflanzlichen Ölen und Seefisch enthalten sind. Das Kind benötigt einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren für die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem. Verwenden Sie hochwertige Öle wie Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Olivenöl und Rapsöl. Seefisch enthält die besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren und sollte zwei Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

### Fette

Der Fettbedarf ist in der Schwangerschaft nicht erhöht. Es werden 80 Gramm Fett pro Tag empfohlen. Da die durchschnittliche Fettzufuhr in Deutschland mit 130 Gramm pro Tag weit über den Empfehlungen liegt, sollten Sie eher sparsam mit Fetten umgehen. Sparen Sie bei fetter Wurst und fettem Käse, Mayonnaise, Sahne, Soßen, Gebäck und fetten Süßigkeiten, und achten Sie insgesamt auf eine fettarme Zubereitung. Verzichten Sie möglichst auf



### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate machen den größten Teil Ihrer täglichen Kalorienzufuhr aus. Da der Energiebedarf nur um circa 15 Prozent ansteigt, empfiehlt es sich, die qualitativ besten Kohlenhydrate (Vollkornprodukte, Kartoffeln, Obst und Gemüse) zu essen und „leere Kalorien“ (Kuchen, Süßigkeiten) zu meiden. Süße Kohlenhydrate lösen gerade in der Schwangerschaft schnell Heißhunger aus, da werdende Mütter zu niedrigen Blutzuckerspiegeln neigen. Komplexe, naturbelassene Kohlenhydrate haben dagegen den Vorteil, dass sie gut sättigen und den Blutzuckerspiegel konstant halten. Gleichzeitig sorgen sie für eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Der Verzehr von Ballaststoffen ist für Schwangere besonders wichtig, um der häufig auftretenden Verstopfung entgegenzuwirken. Die besten Lieferanten sind Vollkornbrot, Müsli,

Frisches Gemüse liefert neben Vollkornprodukten und Kartoffeln die besten Kohlenhydrate.

ungeschälter Reis, Kartoffeln, Vollkornnudeln und frisches Obst.

### Vitamine

Die Schwangerschaft führt für fast alle Vitamine zu einem höheren Bedarf. Da die Zufuhr einiger Vitamine bei jungen Frauen schon vor der Schwangerschaft im kritischen Bereich liegt, ist deren Bedarfsdeckung in der Schwangerschaft unsicher und erfordert eine besonders ausgewogene Ernährung mit hoher Nährstoffdichte.

Der Vitaminbedarf steigt am stärksten für Folsäure, Vitamine B2 und B6, Vitamin C und Vitamin D. Die besten Vitaminquellen sind frisches Obst und Gemüse, Eier Getreide- und Milchprodukte.



### Folsäure

Folsäure nimmt in der Schwangerschaft eine Sonderstellung ein. Das B-Vitamin ist sehr wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes im Mutterleib, da es für die Zellteilung und die Entwicklung des Neuralrohrs benötigt wird. Das Neuralrohr ist eine Struktur in der Embryonalentwicklung, das bereits im ersten Monat der Schwangerschaft entsteht. Daraus entwickelt sich das zentrale und periphere Nervensystem Ihres Kindes. Das Vitamin ist sehr empfindlich

Vitaminquellen sind frisches Obst und Gemüse, Eier, Getreide- und Milchprodukte.

gegenüber Licht, Hitze und Sauerstoff. Das bedeutet, dass durch Lagerung (Licht, Sauerstoff) und Zubereitung (Hitze!) ein Großteil des Vitamins verloren gehen kann. 98 Prozent der deutschen Bevölkerung nehmen zu wenig Folsäure auf. Der Bedarf steigt in der Schwangerschaft um das Doppelte des Normalbedarfs an, sodass schnell ein Folsäuredefizit entsteht.





Folsäurereich sind die dunkelgrünen Gemüsesorten.

Folsäurereich sind dunkelgrüne Gemüsesorten wie Grünkohl, Feldsalat, Brokkoli oder Rosenkohl, außerdem Weizenkeime und Sojabohnen. Weitere Folsäurequellen sind Eier, Kartoffeln, Tomaten, Kohl und Hülsenfrüchte. Da der Bedarf auf natürliche Weise kaum gedeckt werden kann, wird Ihnen in der Regel direkt zu Beginn der Schwangerschaft ein Folsäurepräparat

verordnet. Sie sollten diese Nahrungsergänzung unbedingt einnehmen und zusätzlich viel frisches Gemüse essen, um das Risiko von Neuralrohrdefekten zu vermeiden.

### Mineralstoffe

Wie bei den Vitaminen besteht bei einigen Mineralstoffen ein erhöhter Bedarf in der Schwangerschaft. Die Versorgung mit Kalzium, Eisen und Jod ist oft kritisch.

### Kalzium

Sie brauchen Kalzium für den Knochenaufbau Ihres Kindes. Die Bildung starker Knochen und Zähne sowie die Prozesse der Blutgerinnung und Muskelarbeit sind auf eine ausreichende Kalziumversorgung angewiesen. Die Zahnbildung bei Ihrem Baby beginnt schon früh, deshalb ist genügend Kalzium in den ersten vier Schwangerschaftsmonaten besonders wichtig. Wenn Sie über die Nahrung zu wenig Kalzium

aufnehmen, greift der Organismus auf Ihre körpereigenen Kalziumvorräte in den Knochen zurück. Das ist für Ihre eigene Knochenfestigkeit von Nachteil. Am einfachsten können Sie den Kalziumbedarf über Milchprodukte abdecken, zum Beispiel mit einem halben Liter Milch (oder Joghurt) und zwei bis drei Scheiben Käse am Tag. Bei einer Abneigung gegenüber Milch und Joghurt kann die Kalziumversorgung durch Schnittkäse gesichert werden (100 Milliliter Milch oder Joghurt entsprechen 15 Gramm Käse). Weitere gute Kalziumquellen sind Grünkohl, Brokkoli, Lauch, Mangold, Vollkornprodukte, Hülsen-



Zwei bis drei Scheiben Käse und einen halben Liter Milch decken Ihren Tagesbedarf an Kalzium.

früchte, Nüsse, Sesam und kalziumreiches Mineralwasser (> 200 Milligramm Ca/l).

### Eisen

Eisen wird für die Blutbildung benötigt. Der Eisenbedarf in der Schwangerschaft ist um 100 Prozent

Denken Sie dran! Der Eisenbedarf in der Schwangerschaft ist um 100 Prozent erhöht.

### BEDARF AN NÄHRSTOFFEN

	Normalbedarf	Zuschlag für Schwangere	Gesamtbedarf in der Schwangerschaft
Folsäure	= 400 mg	+ 400 mg	= 800 mg/Tag
Kalzium	= 1.000 mg	+ 300 mg	= 1.300 mg/Tag
Eisen	= 15 mg	+ 15 mg	= 30 mg/Tag
Jod	= 200 mg	+ 30 mg	= 230 mg/Tag



erhöht. Selbst bei ausgewählter Kost kann die Eisenversorgung schnell kritisch werden. Viele Frauen sind bereits zu Beginn der Schwangerschaft mit Eisen unterversorgt. Bei Eisenmangel entsteht Blutarmut, die mit Wehenschwäche, Infektanfälligkeit und einer erhöhten Frühgeburtenrate in Zusammenhang steht. Der Frauenarzt misst bei den Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig den Eisenstatus und verschreibt bei Bedarf ein Eisenpräparat.

Sie sollten in jedem Fall auf einen hohen Eisengehalt in Ihrer Nahrung achten. Gute Eisenlieferanten sind Rind- und Schweinefleisch, Getreide (besonders Hirse), Hülsenfrüchte, Eigelb, Nüsse und grünes Blattgemüse. Da der Körper das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln zusammen mit Vitamin C besser aufnehmen kann, sollten Sie zum Essen zum Beispiel ein Glas Orangensaft trinken. Milchprodukte, Kaffee und

**Gegen Jodmangel: zwei Mal pro Woche Seefisch essen**

schwarzer Tee hingegen verschlechtern die Eisenaufnahme, da sie mit dem Eisen Komplexe bilden, die der Körper schlecht aufnehmen kann.

### Jod

Jod wird zur Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt. Nur bei ausreichender Jodversorgung ist die frühkindliche Entwicklung und Reifung des Kindes im Mutterleib gewährleistet. Eine mangelhafte Jodzufuhr der Mutter kann beim Kind Entwicklungsstörungen (Zwergwuchs) auslösen. Bei der Mutter kann sich unter Jodmangel ein Schilddrüsenkropf bilden. Zur Vermeidung von Jodmangel sollten Sie zwei Mal pro Woche Seefisch essen und jodiertes Speisesalz verwenden. Wahrscheinlich verordnet Ihnen der Frauenarzt zusätzlich Jodidtabletten.

## Flüssigkeitsbedarf

In der Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf an Flüssigkeit, deshalb sollten Sie täglich etwa zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Da der Körper hormonell bedingt vermehrt Flüssigkeit im Gewebe einlagert, sieht die Haut in der Schwangerschaft jünger und voller aus. Außerdem nimmt die Blutmenge um circa ein Liter zu. Das ist notwendig, um die Gebärmutter und die Plazenta ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen. Bevorzugen Sie milde, säurearme Säfte, um Sodbrennen durch Fruchtsäure zu vermeiden. Wenn Sie gern Kaffee oder schwarzen Tee trinken, beschränken Sie sich auf zwei bis



**Entscheiden Sie sich von Anfang an gegen alle alkoholischen Getränke.**



**Statt schwarzem Tee oder Kaffee trinken Sie besser Kräuter- und Früchtetees, Wasser oder Schorlen.**

drei Tassen pro Tag. Möglicherweise widerstrebt Ihnen aber jetzt der sonst so geliebte Kaffeeduft und -geschmack. Dies kann ein natürlicher Schutz sein, denn diese Getränke behindern wegen ihres Gerbsäuregehaltes die Mineralstoffaufnahme.

Alkohol sollten Sie während der gesamten Schwangerschaft nicht trinken. Schäden durch Alkoholkonsum stehen an oberster Stelle schwerer Missbildungen beim ungeborenen Kind. Da nicht bekannt ist, ab welcher Alkoholmenge Kinder geschädigt werden, sollten Sie sich eindeutig von Anfang an gegen alle alkoholischen Getränke entscheiden.

## Ernährung im Schwangerschaftsverlauf. Bereits vor der Empfängnis ist eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung wichtig.

So enthält Ihr Blut genug Mineralstoffe, Vitamine und andere essenzielle Nährstoffe, die während der wichtigen Embryonalphase in den ersten Schwangerschaftswochen erforderlich sind. Bei bestehendem Kinderwunsch ist bereits jetzt ein Folsäurepräparat sinnvoll. Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt beraten.

**In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten** entwickeln sich die Organe Ihres Kindes. In dieser Zeit sollten Sie versuchen, viele frische, naturbelassene Lebensmittel zu essen. Ihr Körper stellt sich auf die

Schwangerschaft ein. Die Umstellungsphase bewirkt möglicherweise ungewohnte Speisegelüste und Heißhunger auf ganz bestimmte Lebensmittel. Andererseits schmecken Ihnen vielleicht manche sonst geliebte Speisen und Getränke nicht mehr oder lösen Übelkeit aus. Wenn Sie zwischen den Mahlzeiten der Heißhunger packt, versuchen Sie es mit frischen Früchten, Trockenobst, Müsli, Joghurt, Vollkornge-

**Im vierten bis sechsten Schwangerschaftsmonat steigt der Energiebedarf merklich an.**

bäck. Ein Stück fettarmer Kuchen aus Biskuit- und Hefeteig mit Obstbelag kann ebenfalls den Süßhunger stillen. Sie sollten immer einen kleinen Vorrat an gesunden Zwischenmahlzeiten haben.

**Im vierten bis sechsten Schwangerschaftsmonat** fühlen Sie sich wahrscheinlich am wohlsten. Vermutlich steigt jetzt Ihr Appetit, denn der

**Vollkorngebäck oder Müsli sind gesunde Zwischenmahlzeiten.**

Energiebedarf steigt nun um 300 bis 400 Kilokalorien pro Tag an. Ihre Ernährung ist nun für das schnelle Wachstum Ihres Kindes wichtig.

**Im letzten Schwangerschaftsdrittel** wächst Ihr Kind sehr schnell und legt schützende Fettreserven für die Zeit nach der Geburt an. Achten Sie jetzt auf leicht verdauliche Nahrung, die nicht stopft. Fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten sind weniger belastend für den Magen als drei große Hauptmahlzeiten.



## Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl

### Milch und Milchprodukte

Milchprodukte liefern das für den Knochenaufbau wichtige Kalzium sowie Eiweiß, Magnesium, Zink, Jod und die Vitamine A, B1, B2, B12. Bevorzugen Sie fettarme Produkte.

### Fleisch und Wurst

Mageres Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß, gut ausnutzbares Eisen und Zink sowie Vitamin B12. Essen Sie im Wechsel mageres Fleisch vom Schwein (reich an Vitamin B1), Rind (reich an Zink) und Geflügel. Bereiten Sie Fleisch möglichst unpaniert zu, da die Panade viel Fett aufnimmt.

Bevorzugen Sie magere Wurst- und Fleischwaren, zum Beispiel gekochten Schinken, Bratenaufschnitt, Corned Beef oder Geflügelwurst. Leber ist in der Schwangerschaft wegen des sehr hohen Vitamin-A-Gehaltes nicht empfehlenswert, denn zu viel Vitamin A kann vor



Verwenden Sie möglichst wenig tierische Fette, und üben Sie Zurückhaltung bei versteckten Fetten in Wurst, fettem Käse und Schokolade.

allein in der Frühschwangerschaft zu Schäden beim Kind führen.

Verzichten Sie auf den Verzehr von Rohwurst wie Salami, Mettwurst,

Teewurst und Tartar, und achten Sie darauf, dass Fleisch immer gut durchgebraten ist. Denn durch den Verzehr von rohem Fleisch kann Toxoplasmose, eine gefährliche parasitäre Erkrankung, auf den Menschen übertragen werden und zu schweren Schäden beim ungeborenen Kind führen.

### Seefisch

Magere Seefische wie Seelachs, Kabeljau und Schellfisch, frisch oder tiefgefroren, sind wichtige jodhaltige Nahrungsquellen und enthalten leicht verdauliches Eiweiß. In fettreichen Seefischen wie Hering, Lachs und Makrele finden sich mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Essen Sie ein Mal pro Woche mageren und ein Mal pro Woche fettreichen Seefisch.

### Eier

Eier sind wegen ihres hohen Vitamingehaltes sehr empfehlens-

wert für Schwangere. Drei bis vier Eier pro Woche sind das richtige Maß. Bevorzugen Sie Eier aus Freilandhaltung (wenn möglich direkt beim Bauern kaufen), und verzichten Sie auf Speisen mit rohen Eiern, um eine Toxoplasmose-Infektion zu vermeiden.

### Margarine, Öl, Butter

Verwenden Sie möglichst wenig tierische Fette, und sparen Sie bei versteckten Fetten in Wurst, fettem Käse, frittierten Speisen und Kuchen, Eis, Keksen, Pralinen und Schokolade. In ihnen sind viele gesättigte Fettsäuren enthalten, die Fettstoffwechselstörungen begünstigen. Essen Sie bevorzugt pflanzliche Fette in Form von Speiseöl oder hochwertiger Margarine (mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren).

Empfehlenswerte Speiseöle sind Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Sojaöl, Rapsöl und Leinöl.



# Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden



Frisches Obst ist eine gesunde Zwischenmahlzeit.

## Brot und Getreideprodukte

Vollkornmehl, Vollkornbrot und Getreideflocken liefern neben Kohlenhydraten auch reichlich Mineralstoffe, Vitamine B1, B2 und E sowie Ballaststoffe. Mindestens die Hälfte der täglichen Getreidemenge in Brot oder Müsli sollte deshalb aus Voll-

kornprodukten bestehen. Beachten Sie, dass Vollkornprodukte und Zuckerhaltiges zusammen schlecht verträglich sind.

## Gemüse und Obst

Gemüse und Obst sollten in Ihrem täglichen Speiseplan nicht fehlen, denn sie liefern vor allem Vitamine (Karotin, Vitamin C und Folsäure), Wasser und Ballaststoffe. Verwenden Sie am besten frische Ware der Saison. Vitamin C und Folsäure sind sehr hitzeempfindlich. Dünsten Sie Gemüse deshalb nur kurz in wenig Wasser. Karotten sollten zur besseren Ausnutzung der Karotine mit etwas Fett gedünstet werden. Essen Sie täglich Rohkost und Frischobst als Zwischenmahlzeit anstatt Kuchen oder Süßigkeiten. Auch Fruchtsäfte sind empfehlenswert. Kaufen Sie jedoch keine Fruchtsaftgetränke oder Fruchtnektare, denn diese enthalten viel zugesetzten Zucker.

## Wassereinlagerungen

Die Schwangerschaft begünstigt durch eine veränderte Hormonlage Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe (Ödeme). Eine vermehrte Wassereinlagerung gehört zur Schwangerschaft und lässt sich nicht verhindern. Die Flüssigkeitszufuhr sollte bei Ödemen nicht eingeschränkt werden, weil dies Ihren Kreislauf zusätzlich belasten würde. Trinken Sie immer ausreichend. Schränken Sie stattdessen Ihren Kochsalzkonsum ein, und ersetzen Sie Speisesalz weitgehend durch Gewürze und Kräuter. Brennneseltee und Birkenrindentee können ebenfalls Linderung bringen. Sind die Ödeme verbunden mit einem hohen Blutdruck und eventueller

Eiweißausscheidung im Urin, handelt es sich um eine Schwangerschaftskomplikation (EPH-Gestose), die vom Arzt behandelt werden muss.

## Übelkeit

Viele Frauen leiden besonders zu Beginn der Schwangerschaft unter Übelkeit und Erbrechen. Diese Beschwerden sind auf die hormonelle Umstellung des Stoffwechsels zurückzuführen. Sie verschwinden in der Regel nach den ersten zehn bis zwölf Wochen. Gegen morgendliche

Verringern Sie Ihren Kochsalzkonsum. Ersetzen Sie Speisesalz durch Gewürze und frische Kräuter.





Gegen morgendliche Übelkeit hilft zum Beispiel Tee mit Zwieback.

Übelkeit hilft, schon vor dem Aufstehen etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen (Tee und Zwieback). Tagsüber sollten Sie mehrere kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten essen.

### Sodbrennen

Sodbrennen und Völlegefühl kommen in der Schwangerschaft häufig vor. Auch hier sind mehrere kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt, hilfreich. Gut sind auch ein paar Mandeln oder Nüsse, ein Glas Milch oder rohe, geriebene Kartoffeln. Sie sollten Kaffee und Süßes meiden, denn sie fördern die Produktion von Magensäure.

### Verstopfung

Aufgrund des veränderten Hormonhaushalts ist die Darmfunktion eingeschränkt. Dies kann zu Verstopfung führen. Essen Sie ballaststoffreiche Kost (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte), eingeweichte

Pflaumen, Weizenkleie oder Leinsamen. Auch ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen am Morgen kann helfen. In hartnäckigen Fällen können Sie ein bis zwei Esslöffel Milchzucker täglich in Säften oder Joghurt auflösen. Trinken Sie reichlich Wasser und Tee, damit die Ballaststoffe ausreichend aufquellen können. Meiden sollten Sie Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und schwarzen Tee. Sie machen den Darm träge und fördern so die Verstopfung. Bewegung dagegen wirkt stimulierend auf die Darmfunktion. Schwimmen Sie, oder gehen Sie zwei bis drei Mal pro Woche 30 Minuten zügig spazieren.

### Schwangerschaftsdiabetes

Die Entwicklung einer Zuckerkrankheit in der Schwangerschaft tritt bei fünf Prozent der Schwangeren in Deutschland auf. Da meist keine auffälligen Symptome erkennbar sind, bleibt der Diabetes der Mutter oft unbemerkt. Die diabetische Stoffwechsellage wirkt sich negativ auf die Kindesentwicklung aus (erhöhte Fehlgeburtenrate, unreife Organe, Geburtsgewicht über 4.000 Gramm).

Wenn Sie übergewichtig sind oder Diabetes in Ihrer Familie vorkommt, sollten Sie bereits im ersten Schwangerschaftsdrittel einen Glukose-Belastungstest machen lassen. Bei allen anderen Schwangeren wird der Test zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche empfohlen. Bei positivem Befund sollte der Blutzucker zum Schutz des ungeborenen Kindes ärztlich eingestellt werden, zum Beispiel durch eine Ernährungsumstellung und gegebenenfalls mit Insulingaben.

Nach neusten Untersuchungen werden Kinder im Mutterleib auch unabhängig von den Genen der Eltern geprägt. Je nach Ernährungsverhalten, Körpergewicht und Glukosetoleranz der Mutter kann sich beim Säugling eine chronisch erhöhte Insulinausschüttung (Hyperinsulinämie) entwickeln.

Hyperinsulinämie ist die Grundlage für die Entstehung von Übergewicht und Diabetes. Diese neuen Erkenntnisse über vorgeburtlich erworbene Krankheitsdispositionen sollen künftig stärker berücksichtigt werden. Achten Sie deshalb auch unter diesen Gesichtspunkten auf gute Ernährung mit wenig Zucker und Weißmehlprodukten.

Eine ballaststoffreiche Nahrung mit viel frischen, naturbelassenen Lebensmitteln gilt als der beste Schutz vor dieser Stoffwechsellage.

Wenn Sie übergewichtig sind oder Diabetes in Ihrer Familie vorkommt, sollten Sie bereits im ersten Schwangerschaftsdrittel einen Glukose-Belastungstest machen lassen.



## Einschränkungen während der Schwangerschaft. Als werdende Mutter können Sie durch Ihr eigenes Verhalten Einfluss auf die Gesundheit Ihres Babys nehmen.

Wenn Sie ein gesundes Kind bekommen möchten, sollten Sie unbedingt folgende Substanzen meiden:



### Genussmittel

Vermeiden Sie größere Mengen von starkem Kaffee und Colagetränken. Zwei bis drei Tassen Kaffee pro Tag gelten nach derzeitigem Wissensstand als unbedenklich. Auf Alkohol sollten Sie in der Schwangerschaft ganz verzichten. Auch das Rauchen sollten Sie und Ihr Partner einstellen, denn jede (auch in Ihrer Umgebung gerauchte) Zigarette schadet Ihrem Kind.

Sie und Ihr Partner sollten das Rauchen einstellen. Jede Zigarette schadet Ihrem Kind.



Nehmen Sie während der Schwangerschaft nie Medikamente ohne ärztliche Kontrolle ein.

Nikotin verursacht bei Ihrem Kind ein Sauerstoffdefizit und beeinträchtigt damit die Nährstoffversorgung. Es kommt zu Wachstumsverzögerungen und anderen Komplikationen.

### Medikamente

Da die Wirkung vieler Präparate noch nicht vollständig erforscht ist, sollten Sie in der Schwangerschaft nie ohne ärztliche Kontrolle

Medikamente einnehmen. Dazu zählen auch Kopfschmerz-, Grippe- oder Beruhigungstabletten, die leichtfertig als harmlos eingestuft werden. Denken Sie daran, dass die Wirkstoffe der meisten Arzneimittel auch in den Blutkreislauf Ihres Babys gelangen. Manche Substanzen verursachen auf diesem Wege schwere Missbildungen, besonders in den ersten drei Monaten.

### Erreger in Lebensmitteln

Weichkäse, Blauschimmelkäse und gekühlte Fleischfertiggerichte wie gebratenes Hähnchen und Pasteten sind manchmal mit Listerien infiziert, wenn sie nicht kühl genug gelagert werden. Steckt sich eine Schwangere mit Listeriose an, kann es zu einer Fehlgeburt kommen. Verzichten Sie daher während der Schwangerschaft auf die genannten Lebensmittel.



## Ernährung in der Stillzeit. Während der Stillzeit ist der Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Eiweiß zum Teil noch höher als in der Schwangerschaft.



Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf Weich- und Blauschimmelkäse. Sie können mit Listerien infiziert sein.

Seien Sie vorsichtig bei Gegrilltem. Fleisch sollte nie rosa oder blutig sein. Essen Sie auch kein rohes, gepökelttes Fleisch wie rohen Schinken. Wenn Sie beim Kochen mit rohem Fleisch arbeiten, säubern Sie anschließend gründlich die Arbeitsflächen und Küchengeräte sowie Ihre Hände. Weil auch Erde mit Toxoplasmose-Erregern infiziert sein kann, sollten Sie frisches Gemüse und Obst immer gründlich waschen und bei der Gartenarbeit Handschuhe tragen. Auch Katzenkot ist ein Infektionsherd. Wenn Sie eine Katze haben, sollten Sie beim Reinigen der Katzentoilette Gummihandschuhe tragen und sich anschließend die Hände waschen.

Rohe und weich gekochte Eier sind manchmal mit Salmonellen infiziert, die eine Lebensmittelvergiftung auslösen können. Sie sollten daher Eier nur hart gekocht verzehren und in der Schwangerschaft auf Mayonnaise und Tiramisu verzichten.

Toxoplasmose-Erreger können in rohem Fleisch sein. Essen Sie daher nur völlig durchgegartes Fleisch.

Qualität und Quantität der Ernährung haben Auswirkungen auf die Muttermilch. Müdigkeit, Depressionen, leichte Erregbarkeit und Abnahme der Milchproduktion können mit schlechter Ernährung zusammenhängen, vor allem mit einem Mangel an den nervenstärkenden B-Vitaminen (in Getreide). Körperlicher oder seelischer Stress kann den Eiweißbedarf um mehr als ein Drittel über den Normalbedarf erhöhen.

Als voll stillende Mutter brauchen Sie täglich etwa 650 Kilokalorien zur Bildung von 0,8 bis 1 Liter Muttermilch. Sie benötigen nun 45 Prozent mehr Eiweiß, etwa doppelt so viel Vitamin A und D, jeweils 50 Prozent mehr Folsäure, Kalzium, Magnesium und Vitamin B und 30 Prozent mehr essenzielle Fettsäuren.

Nach der Geburt sind etwa zwei bis vier Kilogramm Gewicht, also

15.000 bis 30.000 Kilokalorien, für die Stillzeit gedacht. Im Laufe von drei bis vier Monaten werden diese Reserven für die Milchproduktion aufgebraucht. Ein bewusst angestrebtes Abnehmen ist wegen der Schadstoffablösung aus dem Fettgewebe während der Stillzeit nicht zu empfehlen. Trinken Sie zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag. Zu wenig an Getränken hemmt die Milchbildung. Denken Sie daran, dass Sie täglich bis zu ein Liter Milch bilden und Muttermilch zu 90 Prozent aus Wasser besteht. Gut geeignet sind kohlen säurearmes Wasser, Früchte- und Kräutertee, Milchbildungstee (z. B. Fenchel-Anis-Kümmel-Tee). Säfte können wegen der darin enthaltenen Säure zu einem wunden Po bei Ihrem Baby führen.

Bevorzugen Sie milde Säfte, und trinken Sie Saftschorlen. Vorsicht bei Salbeitee (häufig in Hustentee/Erkältungstee enthalten) oder







großen Mengen Pfefferminztee – das wirkt abstillend. Verzichten Sie weiterhin auf alkoholische Getränke. Ihr Baby trinkt mit und kann den Alkohol mit seiner noch unreifen Leber nur sehr viel langsamer abbauen als Sie selbst.

#### Was dürfen stillende Mütter essen?

Es gelten dieselben Empfehlungen wie in der Schwangerschaft. Sie

Auch in der Stillzeit sollten Sie sich besonders vitamin-, mineralien- und eiweißreich ernähren.

können jetzt ein wenig mehr essen, denn Ihr Energiebedarf liegt nun bei etwa 3.000 Kilokalorien pro Tag. Essen Sie weiterhin hochwertige Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte: frisches Obst und Gemüse,

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie und Ihr Baby eine Speise vertragen, versuchen Sie es erst mit kleinen Mengen.

#### MANCHE BABYS REAGIEREN AUF:

Sesam oder Leinsamen:  
mit Ausschlag

säurehaltige Früchte (Zitrusfrüchte, saure Äpfel):  
mit wundem Po, Blähungen, Durchfall

Knoblauch oder Kohl:  
mit Widerwillen beim Trinken

Kohl, Lauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Körner:  
mit Blähungen

kohlensäurehaltige Getränke:  
mit Bauchweh

koffeinhaltige Getränke:  
mit Unruhe, Koliken, Schlaflosigkeit

viele Milch- und Vollkornprodukte. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie und Ihr Baby eine Speise vertragen, versuchen Sie es erst mit kleinen Mengen. Erfahrungsgemäß gibt es „Stillbabys“, die auf Bohnen, Zwiebeln, Sauerkraut und Knoblauch mit Blähungen reagieren – andere vertragen alles problemlos. Babys reagieren sehr individuell.

Auch in Ihrem eigenen Interesse sollten Sie auf entsprechende Lebensmittel bzw. Getränke in den ersten vier bis fünf Stillmonaten verzichten. Sollten Sie länger stillen und verstärkt Lust auf oben genannte Lebensmittel haben, testen Sie die Verträglichkeit erneut. Mit etwa fünf Monaten verträgt Ihr Baby schon wesentlich mehr als in den ersten Wochen.

# Nährstoffe und Ernährungstipps im Überblick

Der Nährstoffcheck hilft Ihnen,  
sich ausgewogen zu ernähren.

## DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE IM ÜBERBLICK:

Eisen	Vorkommen: Fleisch, Hirse, Salat, Fenchel, Spinat, Mangold, Grünkohl
wichtig für:	Bildung roter Blutkörperchen, Sauerstoffversorgung des Ungeborenen
Eiweiß	Vorkommen: Milch, Ei, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte
wichtig für:	Aufbau des kindlichen Gewebes, Entwicklung des Gehirns
Folsäure	Vorkommen: Feldsalat, Spinat, Kohl, Brokkoli, Eier, Weizenkeime, Vollkornbrot
wichtig für:	Zellteilung, Entwicklung des Neuralrohrs
Jod	Vorkommen: Seefisch, Milch, Milchprodukte, Eier
wichtig für:	Schilddrüsenhormone, Entwicklung von Gehirn und Skelett
Kalzium	Vorkommen: Milch, Käse, Joghurt, Grünkohl, Brokkoli, Lauch, Mangold, Sesam
wichtig für:	Festigung von Zähnen und Knochen

## DIE WICHTIGSTEN ERNÄHRUNGSTIPPS IM ÜBERBLICK:

Täglich reichlich frische Lebensmittel sind die Basis der Ernährung.
Getreideprodukte aus Vollkorn liefern wichtige Ballaststoffe.
Hochwertige Pflanzenöle liefern essenzielle Fettsäuren.
Milchprodukte, Fleisch und Fisch liefern wertvolles Eiweiß.
Ausreichend trinken ist genauso wichtig wie richtig essen.
Öfter kleine Mahlzeiten sind leichter verdaulich und beugen Leistungstiefs vor.
Kurze Garzeiten in wenig Wasser erhalten Vitamine und Mineralstoffe.
Kräuter und Gewürze ersetzen den „Salzstreuer“.

Kurz und knapp:  
Ernährungstipps für  
jeden Tag