



babywelt®

Ernährung: Gut versorgt?

Wertrolle Nährstoffe für werdende Mamas

Damit Sie und Ihr Kind optimal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden, sollten Sie während der gesamten Schwangerschaft auf eine ausgewogene Ernährung achten. Die Checkliste für Kühlschrankschranktür und Vorratskammer.

KEINE AUSREDE FÜR HEISSHUNGERATTACKEN

Dass Schwangere für zwei essen müssen, ist ein Mythos, der der Vergangenheit angehört. Im Gegenteil: Während der Schwangerschaft arbeitet Ihr Körper effizienter und kann die Energie, die er bekommt, besser verwerten. Erst ab dem dritten Trimester benötigen Schwangere rund 200 Kalorien mehr pro Tag. Dies entspricht z. B. einer Scheibe Brot mit Käse oder zwei Äpfeln.

GETRÄNKE

Trinken Sie mind. 1,5 – 2 Liter täglich:

- Mineralwasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- Saftschorlen
- Gemüsebrühe und Suppen

MAHLZEITEN

• Täglich 4 – 5 kleine Mahlzeiten sind optimal, davon eine warme Mahlzeit.

- **Frühstückstipp:** Vollkornbrot oder -brötchen oder Vollkornmüsli mit Obst ist ideal.
- **Zwischendurch:** Joghurt, Obst und Gemüsesticks
- **Sahnetorte, Pizza & Co.:** Kleinen Gelüsten dürfen Sie auch mal nachgeben.

NÄHRSTOFFE

- **Folsäure:** Der Bedarf steigt bis Ende des 3. Monats auf 800 Mikrogramm täglich. Enthalten in:
 - Vollkornprodukten
 - grünem Gemüse

- **Eisen:** Der Bedarf steigt auf 30 mg täglich.

Enthalten in:

- Fleisch
- Hülsenfrüchten
- Gemüse (Spinat, Brokkoli, Rote Bete etc.)

- **Jod:** Bedarf steigt auf 150 mg täglich. Enthalten in:

- Jodsalz
- Meeresfisch

- **Kalzium:** Bedarf steigt auf 1.000 – 1.200 mg täglich.

Enthalten in:

- Milch und Milchprodukten
- Kräutern und Gemüse
- Mineralwasser

TABUS

Essen/trinken Sie nur manchmal:

- **Waldpilze:** Denn der Kadmium und Quecksilbergehalt ist zu hoch.
- **Leinsamen:** Wegen des hohen Kadmiumgehalts sollten Sie nicht mehr als 20 g pro Tag zu sich nehmen.

- **Kaffee, grünen und schwarzen Tee:** 1 – 2 Tassen sind erlaubt. Koffein kann über die Plazenta zum Kind gelangen und die Eisenaufnahme im Blut hemmen.

Verzichten sollten Sie wegen der erhöhten Bakterien- und Infektionsgefahr und zum Schutz des Kindes auf:

- rohes Fleisch (z.B. Mett, Salami, roher Schinken)
- rohen Fisch (z.B. Sushi)
- rohe Eier (z.B. in Tiramisu und Mayonnaise)
- Rohmilchkäse (z.B. Feta, Mozzarella, Camembert)
- abgepackte Mischsalate
- Rohmilch, frisch vom Bauern
- Alkohol und Zigaretten

Wichtig: Achten Sie bei der Zubereitung aller Lebensmittel unbedingt auf die Hygiene!

- Hände gründlich waschen
- warme Mahlzeiten bei mind. 70 °C erhitzen und garen
- Obst und Gemüse gründlich waschen und putzen