

Ernährung in der Schwangerschaft

Die Ernährung ist mit Beginn der Schwangerschaft nicht vollständig umzustellen, wenn Sie sich bereits vorher um eine ausgewogene Ernährung bemüht haben.

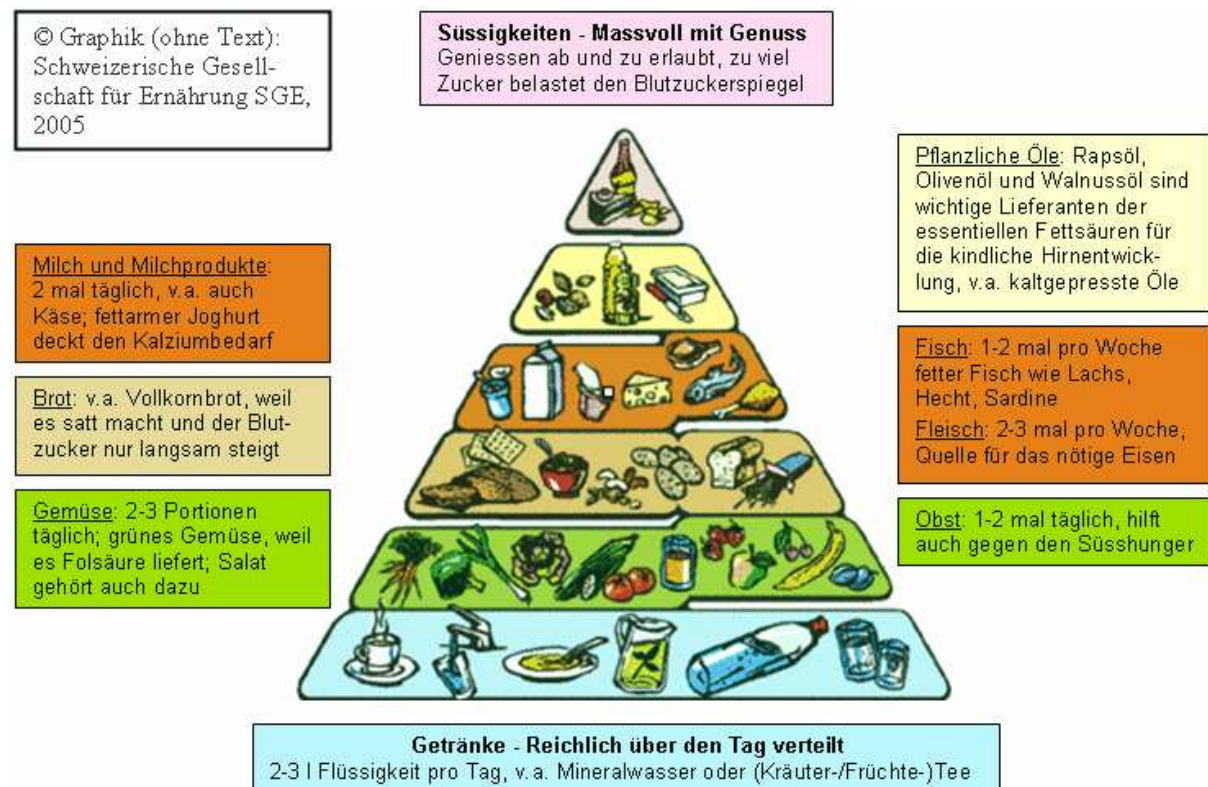
Wichtige Anpassungen

- Erst ab dem 4. Monat besteht ein Kalorienmehrbedarf von etwa 200-300 Kalorien.
- Der Eiweissbedarf ist gesteigert, 50 – 70 g pro Tag am Anfang der Schwangerschaft, ab dem 4. Schwangerschaftsmonat 60 – 80 g pro Tag.
- Kohlenhydrate sollten eher gemieden werden (z.B. Weissbrot, Kuchen, Süssigkeiten); öfter Vollkornprodukte verwenden
- 2 Liter oder mehr pro Tag Flüssigkeit zu sich nehmen, v.a. Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee
- Genussmittel wie Rauchen, Alkohol und Drogen sollten unbedingt gemieden werden

Was sollte während der Schwangerschaft unterlassen oder gemieden werden?

- Abmagerungskuren
- einseitige Ernährung; bei vegetarischer Ernährung nur auf Fleisch verzichten, jedoch Milch, Milchprodukte, Eier und ev. Fisch essen, dann besteht kein Risiko für eine Mangelentwicklung
- Alkohol, Koffein (so wenig wie möglich), Nikotin und Drogen (unbedingt meiden!)

Eine gute Orientierung für eine optimale Ernährung bietet die Ernährungspyramide:



Folsäure

Folsäure ist ein wichtiges Vitamin, das für die Zellteilung und Zellneubildung von grundlegender Bedeutung ist. Bei zu geringer Folsäurezufuhr kann es zu kindlichen Fehlbildungen wie z.B. Rückenmarksdefekt (Spina bifida) oder angeborenen Herzfehlern kommen.

Folsäure-reich sind: Gemüse, v.a. Blattgemüse wie Spinat, alle Kohlarten, Bohnen, Linsen oder Weizenkeime

Es hat sich gezeigt, dass eine ausreichende Folsäurezufuhr in Kombination mit einem Multivitaminpräparat bereits zu Beginn der Schwangerschaft sehr wichtig ist, sodass wir ein Multivitaminpräparat mit mind. 0,4 mg Folsäure pro Tag empfehlen, um schwerwiegenden Fehlbildungen vorzubeugen.

Die Prophylaxe sollte mind. 4 Wochen vor Eintritt einer Schwangerschaft begonnen werden.

Eisen

Gut gefüllte Eisenspeicher sind vor dem Eintritt einer Schwangerschaft wichtig. Die Eisenaufnahme erfolgt durch Essen von Fleisch und Fisch, Salat, grünem Gemüse, Beeren, Nüssen und dunklem Brot. Vitamin C in Fruchtsäften verbessert die Eisenaufnahme; Tee, Kaffee und Rotwein verschlechtern die Eisenaufnahme.

Während der Schwangerschaft genügt diese Nahrungskombination nicht immer; dann gibt es die Möglichkeit, mit Eisenpräparaten in Form von Tabletten oder Säften oder mit Eiseninjektionen in die Vene zu ergänzen.

Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können.

Vorkommen:

- pflanzliche Öle (Sonnenblumenöl, Soja-, Raps- und Weizenkeimöl, Nüsse), kaltgepresst
- Blattgemüse
- fetter Fisch (Lachs, Hering, Forelle, Felchen, Hecht)

Kein Konsum von Hai-, Schwert-, Speer- und Thunfisch wegen zu hohem Quecksilbergehalt!

Omega-3-Fettsäuren

Sie sind wichtig für die kindliche Hirnentwicklung. Prävention des Risikos von Frühgeburten.

Ausgewogene Ernährung: 1-2 Portionen fetter Fisch pro Woche in der Schwangerschaft oder 200 mg Docosahexaensäure (DHA) in Form von Tabletten.