

# RATGEBER

## Ernährung in der Schwangerschaft



# Inhalt

---

|  |    |
|--|----|
| <b>Ernährung in der Schwangerschaft</b> . . . . .                                      | 3  |
| <b>Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft</b> . . . . .                         | 4  |
| <b>Was sollte in der Schwangerschaft gegessen werden?</b> . . . . .                    | 5  |
| <b>Was darf in der Schwangerschaft nicht gegessen werden?</b> . . . . .                | 6  |
| Giftstoffe . . . . .   | 7  |
| Alkohol und Nikotin sollten in der Schwangerschaft gemieden werden! . . . . .          | 7  |
| Bakterien und Keime . . . . .  | 8  |
| Koffein . . . . .  | 9  |
| <b>Nährstoffe sind in der Schwangerschaft<br/>besonders wichtig</b> . . . . .          | 10 |
| Vitamin B2 . . . . .   | 11 |
| Vitamin B1 . . . . .   | 11 |
| Vitamin A . . . . .  | 11 |
| Vitamin C . . . . .  | 11 |
| Vitamin D . . . . .  | 11 |
| Vitamin B6 . . . . .   | 11 |
| <b>Vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft?</b> . . . . .                        | 12 |
| <b>Richtige Ernährung in der<br/>Schwangerschaft und die Gewichtszunahme</b> . . . . . | 13 |
| <b>Tipps, um unnötige Kilos zu vermeiden</b> . . . . .                                 | 15 |
| 1. Nicht für Zwei essen! . . . . .   | 15 |
| 2. Mehr trinken! . . . . .   | 16 |
| 4. Heißhungerattacken vermeiden! . . . . .   | 18 |
| 5. Ausreichend Bewegung auch in der Schwangerschaft . . . . .                          | 19 |

## Ernährung in der Schwangerschaft

Auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung sollte jeder immer achten. In der Schwangerschaft ist es aber noch wichtiger, darauf zu achten.

Es geht schließlich auch um die **Gesundheit eines Ungeborenen**. Tipps zur richtigen Ernährung wird sichere jede Schwangere von vielen Stellen bekommen, doch sind sie meistens irreführend und oft auch gegensätzlich.

Junge Frauen oder Frauen, die zum ersten Mal Mutter werden, haben dann oft Probleme, zu erkennen, was nun in der Schwangerschaft gut ist und auf welche Lebensmittel sie auf jeden Fall verzichten sollten.

Warnen doch Ärzte auf einmal vor Sushi, Salami und Käse. Daneben sollte auch jede Schwangere darauf achten, dass sie nicht unnötig zu viele Kilos zunimmt, da so auch die Gefahr einer Schwangerschaftsdiabetes steigt.



# Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft

**Auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sollte jeder achten. Doch für Schwangere gilt es, dass sie damit nicht nur sich selbst gesund halten, sondern auch die Entwicklung des Ungeborenen voran bringen können.**

Das Baby wird im Mutterleib einzig und alleine über den Stoffwechsel der werdenden Mutter versorgt, da alles, was diese zu sich nimmt, über die Nabelschnur an das Kind weiter gegeben wird. Von daher sollte eine gesunde Ernährung nun an erster Stelle stehen.

Viele Frauen fragen sich, was eine Schwangere essen darf, die erste richtige Antwort ist die, dass jede werdende Mutter auf die Qualität und nicht auf die Quantität achten sollte.

Es bedeutet, dass der Begriff „**Essen für Zwei**“ nicht so gemeint ist, auch doppelt zuzuschlagen.

Nein, vielmehr ist damit gemeint, dass ab einem gewissen Zeitpunkt mehr Nährstoffe wichtig sind.

Vor allem Folsäure, Eisen und Jod braucht das Ungeborene, damit es gesund wachsen kann. Dazu reicht eine Scheibe Vollkornbrot oder Joghurt mit Früchten als

zusätzliche Mahlzeit bereits aus.

Die doppelte Menge an Essen sorgt eher dafür, dass das Gewicht rasch ansteigt und im schlimmsten Fall als Folge eine Schwangerschaftsdiabetes hat.



# Was sollte in der Schwangerschaft gegessen werden?

**Eigentlich gelten in der Schwangerschaft kaum andere Ernährungsregeln, als ansonsten auch.** Einige Unterschiede sind dennoch da, die jede werdende Mutter wissen sollte. Jeder sollte, egal ob schwanger oder nicht, viel frisches Obst und Gemüse essen und auch Vollkornprodukte stehen ganz hoch im Kurs.

Schwangere dürfen nicht nur, sondern sollen, Fleisch, Fisch und Milchprodukte zu sich nehmen, da in diesen Lebensmitteln wichtiges Kalzium enthalten ist. Geraten wird auch zum Verzehr von Hülsenfrüchten und Nüssen, da sie Eisen, Mineralstoffe und pflanzliches Eiweiß enthalten, was nicht nur in der Schwangerschaft sehr wichtig ist.

Bei einigen Lebensmitteln sollte auf die Zubereitung geachtet werden. So sollte Gemüse lieber gedünstet, als gekocht (zerkocht) werden. So bleiben die wichtigen Vitamine und Nährstoffe erhalten. Schwangere haben einen höheren Nährstoffbedarf, als andere Menschen.

**Vor allem der Bedarf an an folgenden Nährstoffen ist höher:**

- ✓ Eiweiß
- ✓ Zink
- ✓ Vitamin B2 und B6
- ✓ Eisen
- ✓ Folsäure



# Was darf in der Schwangerschaft nicht gegessen werden?

**Schwangere sollten in dieser Zeit besonders gesund leben.**

Es gibt einige Lebensmittel, die in den Monaten verboten sind, andere Lebensmittel dürfen nur dann gegessen werden, wenn sie besonders zubereitet werden.



## Giftstoffe

**Giftstoffe wie Alkohol und Nikotin sollten alle Schwangere meiden. Sie gelangen über den Stoffwechsel direkt zu dem Baby und können zu schweren gesundheitlichen Folgen führen.**

So sollte nicht nur das ***Rauchen aufgegeben*** werden und auf jeden ***kleinen Schluck Alkohol verzichtet*** werden, sondern auch Passivrauchen und Lebensmittel, in denen Alkohol enthalten sind, wie etwa Tiramisu, in der Zeit der Schwangerschaft gemieden werden.



**Alkohol und Nikotin sollten  
in der Schwangerschaft gemieden werden!**

## Bakterien und Keime

**Einige Lebensmittel können Bakterien und Keime enthalten, die bei einem Erwachsenen nur leichte Symptome verursachen, bei einem ungeborenen Baby aber auch eine Fehlgeburt als Folge haben könnte.**

In diesem Zusammenhang wird immer wieder von Listeriose oder Toxoplasmose gesprochen, die gefährlich sein können.

**Listeriose** kommt durch eine bakterielle Infektion, wobei Listerien diese auslösen. Listerien sind in vielen rohen und unverarbeiteten Lebensmitteln zu finden. Daher sollten Schwangere keinesfalls rohes Fleisch oder Fisch oder Rohmilchprodukte zu sich nehmen. Durch das Kochen dieser Produkte werden die Listerien abgetötet und es kommt zu keiner bakteriellen Infektion. Vor und nach der Schwangerschaft können alle Frauen dann wieder unbedenklich Sushi oder dergleichen essen.

Die Infektionskrankheit **Toxoplasmose** ruft auch nur in der Schwangerschaft Beschwerden hervor. Statistiken zufolge haben sich vor der Schwangerschaft schon unbemerkt etwa 40% aller Frauen damit infiziert und haben entsprechende Antikörper dagegen entwickelt. Jeder Frauenarzt wird daher in der Frühschwangerschaft einen Test machen und das Testergebnis zu den Toxoplasmose-Antikörpern auch im Mutterpass vermerken. Toxoplasmose wird von Tieren übertragen, in der Mehrzahl sind es Katzen, die die Infektion weitergeben. Auch auf pflanzlichen Lebensmitteln kann sie sich befinden. Wer keine Antikörper hat und nicht auf Hygiene bei der Zubereitung von Speisen achtet bzw. rohe Speisen verzehrt, der kann das Nervensystem des Ungeborenen schaden und eine Fehlgeburt hervorrufen.

Die Aufnahme von Koffein muss in der Schwangerschaft eingeschränkt werden. Durch Koffein werden die Blutgefäße des Babys verengt und die Eisenaufnahme gehemmt.

Durchschnittlich sollten die werdenden Mütter daher am Tag nur 300mg Koffein aufnehmen, was 3 Tassen Kaffee oder 6 Tassen Tee entspricht. Auch in Cola oder anderen Getränken kann sich Koffein enthalten, was unbedingt beachtet werden sollte. Getränke mit Chinin, wie Bitter Lemon oder Tonic Water sollte in der Schwangerschaft verzichtet werden.



## Leber

**Leber sollte im ersten Drittel der Schwangerschaft nicht verzehrt werden.**

Der Grund liegt im hohen Gehalt von Vitamin A. Zwar gilt dieses als wichtig für den Zell und Gewebewachstum, doch kann eine Überdosierung dem Ungeborenen stark schädigen.

Nach dem ersten drei Schwangerschaftsmonaten kann Leber wieder gegessen werden, doch sollte auch dann darauf geachtet werden, dass sie nur einmal in der Woche auf dem Speiseplan steht.

## Nährstoffe sind in der Schwangerschaft besonders wichtig

**Vor allem auf die Nährstoffe Folsäure, Eisen und Jod sollte in der Schwangerschaft sehr genau geachtet werden.**

Diese sind bei einer ausgewogenen Ernährung in der Regel im täglichen Bedarf gedeckt, doch bei einer Schwangerschaft besteht hier ein erhöhter Bedarf.

Gerade Folsäure raten Frauenärzte immer zusätzlich noch einzunehmen. Dieses Vitamin ist wichtig für die gesunde Entwicklung des Ungeborenen und ein Mangel kann zu Fehlbildungen oder Schädigungen am Nervensystem führen.

Viele Frauen, die bei einem anstehenden Kinderwunsch beim Frauenarzt vorsprechen, werden nun schon auf einen ungedeckten Bedarf an Folsäure hingewiesen und auf die Einnahme zusätzlicher Mittel hingewiesen. Spätestens bei einer erkannten Schwangerschaft raten die meisten Ärzte zusätzlich zur Aufnahme von 0,4mg Folsäure am Tag.

**Ob eine Schwangere zusätzlich auch Eisen und Jod einnehmen sollte, kann der Frauenarzt individuell bei einem persönlichen Gespräch genauer erklären.**

Viele Vitaminpräparate müssen gar nicht eingenommen werden, wenn Schwangere darauf achten, was gegessen wird. Meistens reicht es aus, dass die Lebensmittel gegessen werden, die die Vitamine und Nährstoffe enthalten, statt diese über Präparate aufzunehmen.

**Eine Übersicht, welche Lebensmittel welche Vitamine enthalten, gibt es hier:**

## **FOLSÄURE**

in Kohl, Blattsalat und Tomaten, aber auch in Sojabohnen

## **VITAMIN B1**

ist in Fleisch, Kartoffeln, sämtlichen Vollkornprodukten, Weizenkleie, Haferflocken und Erbsen

## **VITAMIN B2**

ist in Milch, Käse, Joghurt, Töpfen bzw. Quark, Vollkornprodukten und vor allem in Fisch

## **VITAMIN A**

ist in Milchprodukten enthalten, die Vitamin-A-Vorstufe Betacarotin (der Körper bildet daraus das Vitamin A) ist in Karotten, Grünkohl, Aprikosen und Tomaten

## **VITAMIN B6**

ist in Bananen, Walnüssen und Vollkornprodukten

## **VITAMIN C**

ist vorwiegend in Zitrusfrüchten enthalten, aber auch in schwarzen Johannisbeeren bzw. Ribiseln, Kiwi, Brokkoli und Paprika

## **VITAMIN D**

haben bestimmte Fischarten

## Vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft?

Wer sich vor der Schwangerschaft vegetarisch ernährt hat, sollte wissen, dass dieses auch in der Schwangerschaft grundsätzlich kein Problem darstellt.

Wichtig ist es nur, dass die Schwangere in der Schwangerschaft andere Eiweiß und Eisenquellen nutzt. Diese beiden Stoffe sollten immer aufgenommen werden, in der Schwangerschaft noch vermehrt.

So sollte jeder, der die vegetarische Ernährung für sich entdeckt hat, viel Vollkornprodukte essen, da diese viel Eisen enthalten. Damit das Eisen vom Körper besser aufgenommen werden kann, wird zu frischem Obst und Gemüse geraten, wie Brokkoli oder Paprika, da hier viel Vitamin-C enthalten ist.

Wer in dieser Zeit Zweifel hat, ob der eigene Körper und vor allem auch das Ungeborene gut ernährt werden, der kann zur eigenen Beruhigung auch den Frauenarzt oder eine Hebamme um Rat fragen.

Diese werden dann, wenn es erkennbar ist, dass die werdende Mutter oder das Kind Mangelerscheinungen haben, darauf aufmerksam machen, ob es ratsam ist, die Ernährung doch zum Wohle der Gesundheit umzustellen, oder ob auf bestimmte Nährstoffe besser geachtet werden sollte.

## Richtige Ernährung in der Schwangerschaft und die Gewichtszunahme

In der Schwangerschaft ist eine Gewichtszunahme etwas ganz normales. Rund 10 bis 15kg nimmt jede Frau in dieser Zeit zu und verliert die Kilos dann in der Stillzeit auch wieder.

Im ersten Drittel der Schwangerschaft ist eine Gewichtszunahme kaum feststellbar, im zweiten und auch im dritten Drittel ist es deutlich zu messen, rund ein halbes Kilo kommt dann in der Woche dazu.

Dieses Gewicht setzt sich nicht nur aus dem Gewicht des Ungeborenen zusammen, sondern beinhaltet auch die Plazenta mit dem Fruchtwasser, die wachsende Gebärmutter, zusätzliches Fett und Wasser-einlagerungen, die wachsenden Brüste und eine ansteigende Blutmenge im Körper.

Die Frauenärzte prüfen das Gewicht einer Schwangeren bei jeder Kontrolluntersuchung, da dieses

schon Aufschluss über mögliche Erkrankungen bei der Mutter bzw. beim Ungeborenen geben kann. Sollte sich hierbei eine nur geringe Gewichtszunahme aufzeigen, so kann es ein Hinweis auf eine Mangelernährung oder einer anderen Erkrankung sein.

Auf der anderen Seite kann auch eine zu große Gewichtszunahme bzw. eine zu schnelle Zunahme ein Anzeichen von einer Erkrankung sein.

So lässt sich meist ein zu hoher Blutdruck schon am zu hohen Gewicht erkennen. Auf der anderen Seite kann es auch ein Anzeichen von einer falschen Ernährung sein.

## Das eine Gewichtszunahme ganz normal ist, ist nun schon einmal erklärt.

Keine Schwangere sollte daher Angst davor haben, an Kilos zuzunehmen. Im Normalfall sind diese nämlich nach der Schwangerschaft auch sehr schnell wieder weg.

Eine Diät darf in der Schwangerschaft auf gar keinen Fall gehalten werden. Wer Angst davor hat, zu stark zuzunehmen, der sollte daran denken, nicht für zwei Personen zu essen, sondern nur das mehr zu essen, was auch gebraucht wird.

In der Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf an Energie nur um 10%, das macht etwa 200 – 250 Kalorien aus. Eine Portion Müsli mit Obst oder eine Scheibe Vollkornbrot zusätzlich deckt den Bedarf ausreichend ab. Diese wenigen Mehr-Portionen sollte jede Frau, die ansonsten stark auf die eigene schlanke Linie achtet, zum Wohl des Kindes aufnehmen.

In der Zeit der Schwangerschaft sollte es jeder Frau erst einmal egal sein, ob und wie viele Kilos zugenommen werden. Es geht bei der Ernährung nicht mehr nur um die eigene Gesundheit, sondern auch um die des Ungeborenen. Von daher sollte eine Diät, etc. in der Schwangerschaft keine Rolle spielen, auch dann nicht, wenn die Figur eben nicht mehr so ist, wie vor der Schwangerschaft.



### 1. Nicht für Zwei essen!

Mit der Aussage „**Du musst ja jetzt auch für zwei essen!**“ raten besonders ältere Menschen den werdenden Müttern dazu, neben dem eigenen Bedarf auch den des Kindes zu decken.

Doch ist diese Aussage heute weit überholt. Weder der Schwangeren, noch dem Kind wird damit geholfen. Wie oben schon erwähnt, ist der zusätzliche Bedarf recht einfach und schnell gedeckt, es ist gerade einmal eine Zwischenmahlzeit mehr, die Schwangere in der Zeit wirklich brauchen, um den zusätzlichen Kalorienbedarf decken zu können.

Wichtig ist diese Zwischenmahlzeit auch, da so Heißhungerattacken vermieden werden können, welche viele Frauen in der Schwangerschaft haben.



## 2. Mehr trinken!

**Zur gesunden Ernährung in der Schwangerschaft gehört es auch, viel zu trinken.**

Der Flüssigkeitsbedarf einer Schwangeren steigt in der Schwangerschaft an. Rund 1,5 – 2 Liter sollte in dieser Zeit am Tag getrunken werden. Ungesüßte Getränke sind, nicht nur in der Schwangerschaft, ideal dafür. Mineralwasser und auch Kräutertees werden hier empfohlen. Dennoch ist auch nichts gegen eine Fruchtschorle einzuwenden.

Wichtig zu wissen ist es, dass jede Tasse Kaffee oder koffeinhaltiger Tee den Flüssigkeitsbedarf erhöhen. Diese Getränke entziehen dem Körper Wasser, welches zusätzlich wieder aufgenommen werden muss. Um das Trinken in der Schwangerschaft übersichtlich zu machen, wird dazu geraten, die zwei Liter aufzuteilen.

So können vier Flaschen à 0,5 Liter getrunken werden, damit der Überblick über die Menge behalten werden kann. Diese Mengen sind leichter zu trinken, als eine große Flasche und zu jeder Mahlzeit kann so eine neue Flasche aufgemacht werden.

### 3. Ernährungsplan aufstellen!

**Um in der Schwangerschaft ein wenig den Überblick über den Kalorienbedarf und den Verbrauch zu halten, ist es ratsam, einen Ernährungsplan aufzustellen.**

Ausreichend ist es, wenn die Mahlzeiten einer Schwangeren aus drei Hauptmahlzeiten und zwei gesunden Snacks besteht. Mit diesen sollten alle wichtigen Nährstoffgruppen abgedeckt sein.

Mit dem aufgestellten Ernährungsplan kann in der Schwangerschaft sehr genau geschaut werden, ob alle Nährstoffe aufgenommen worden sind und auch, dass nicht zu viele Kalorien aufgenommen worden sind.



## 4. Heißhungerattacken vermeiden!

**Nicht nur in der Schwangerschaft müssen viele Frauen mit Heißhungerattacken auskommen.**

In dieser Zeit macht es der veränderte Hormonhaushalt aber noch öfter, als sonst. Jede Schwangere sollte daher darauf achten, regelmäßig zu essen und in der Zwischenzeit gesunde Snacks zu essen. So lassen sich viele dieser Attacken vermeiden, da der Blutzuckerspiegel regelmäßig auf einem Level liegt.

So kann auch das Obst einfach mal eine Tafel Schokolade ersetzen. Und wer dennoch am Eiscafé nicht an einem Schokoladenbecher vorbei gehen kann, der braucht sich auch keine Gedanken um die Figur machen.

## 5. Ausreichend Bewegung auch in der Schwangerschaft

**Keine Frau braucht in der Schwangerschaft mit Leistungssport anfangen. Ratsam ist es aber, dass auch in der Zeit etwas für die eigene Fitness getan werden sollte.**

Gemeint sind damit keine sportlichen Höchstleistungen, doch sollte auch Spazierengehen oder Radfahren im Tages- oder Wochenplan einer jeden schwangeren Frau stehen. Sport und gesunde Ernährung gehen immer nur zusammen einher, wer keine ausreichende Bewegung hat, der wird dieses früher oder später merken.

In der Schwangerschaft sollte sich jede werdende Mutter fit halten, da es auch in Hinblick auf die Strapazen der Geburt den Körper stärken kann. Das Wohlbefinden wird genauso gesteigert, wie Problemen, z.B. Schlafproblemen entgegengewirkt. Und nicht zuletzt ist Sport gut für den Stoffwechsel im Körper, was dazu beitragen kann, nicht so viele Kilos zuzunehmen.

Es werden oft spezielle Kurse für werdende Mütter angeboten, wie Yoga oder Wassergymnastik, wo jeder auch andere schwangere Frauen kennenlernen kann. Bei solchen Kursen wird sehr genau darauf geachtet, wie gut der Sport bei den Schwangeren ankommt, ob die Belastung zu viel für die Frau ist oder die Bewegungen falsch sind.

Gerade bei solchen Sachen kann eine Schwangere viel lernen. Wer keine Kurse besuchen möchte oder kann, der kann sich alleine fit halten. Ratsam ist es dann aber, gerade bei einer fortgeschrittenen Schwangerschaft, Spazieren zugehen oder mit dem Rad zu fahren.