

Empfehlungen für die Ernährung in der Schwangerschaft

Wir geben Ihnen Hinweise worauf sie bei einer gesunden Ernährung in der Schwangerschaft achten können.

Die ersten 3 Monate

Durch das entstehende Leben in Ihnen beginnt Ihr Körper sich zu verändern. Ihre Gebärmutter wächst, sie nehmen ihren Körper aufmerksamer wahr, manchmal kann es zu Ziehen, wie bei Periodenschmerzen kommen, manche Frauen müssen häufiger auf die Toilette. Die Brust vergrößert sich und spannt manchmal.

Bei manchen Frauen spielt auch die Verdauung verrückt, das kann sich in Verstopfung, Übelkeit und Erbrechen äußern. Manche Schwangere sind sehr geruchsempfindlich. All diese Veränderungen sind Zeichen einer Schwangerschaft und müssen nur selten behandelt werden.

Die gute Nachricht ist: Bis zur 12. Schwangerschaftswoche hat sich der Körper an die Veränderungen gewöhnt und die Beschwerden verschwinden.

Hier einige Tips, was gegen Übelkeit in der Schwangerschaft hilft:

Oft hilft Ingwertee aus frischer Ingwerwurzel, langsam über den Tag getrunken.

Auch pflanzliche und homöopathische Mittel wie z. B. Nux vomica, und Vitamin B6, Iberogast und Gastrovegetalin können hilfreich sein.

Um mit der Übelkeit besser umzugehen essen Sie in dieser Zeit das, was Ihnen bekommt oder möglich ist.

Manchmal helfen mehrere kleine Mahlzeiten. Für andere ist es gut, Energie über Traubenzucker, kalte Säfte oder kalte Milch zuzuführen. Für andere hilft es, schluckweise warmes Wasser zu trinken und ein trockenes Brötchen zu essen.

Sie können kreativ sein und ausprobieren was Ihnen gut tut. Sie werden ihr Kind gut versorgen, das Baby nimmt sich was es braucht. Ihr Kind wird in dieser Zeit keinen Mangel erleiden.

Toxoplasmose

Die Toxoplasmose ist eine Tierkrankheit, die über Tierkontakte oder Tierprodukte übertragen wird.

Ihnen wurde ein Toxoplasmostest angeboten. Bis das Ergebnis bekannt ist oder wenn Sie bisher keine Toxoplasmose hatten, sollten Sie folgendes beachten:

1. Wenn möglich, kein Katzenklo sauber machen
2. Nach Tierkontakten und vor dem Essen Hände waschen
(Sie können Ihre Katze weiterhin knuddeln, nehmen Sie sie vielleicht nicht unbedingt ins Gesicht)
3. Vermeiden Sie das Essen von Nahrung mit tierischen Rohanteilen (siehe Tabelle)
4. Sushi dürfen Sie essen, da Fische keine Toxoplasmose haben können.

Das dürfen Sie essen

Fleisch gekocht und gebraten
Wurst, die geräuchert, gekocht oder gebraten wurde,

Mozarella,
Käse, aus pasteurisierter Milch

Nahrungsmittel mit Rohanteilen

Teewurst, Mettwurst, Knacker, Salami,
Schinkenspeck, Lachsschinken, Nusschinken, roher Schinken, rohes Hackfleisch, Kurzgebratenes medium

Feta,
Käse aus Rohmilch

4.Schwangerschaftsmonat

Die Zeit der Umstellung ist vorüber. Die meisten Frauen spüren immer noch eine größere Müdigkeit als sonst, aber auch das wird in den nächsten 4 Wochen deutlich besser.

Jetzt beginnt die Phase des Wohlbefindens, die Organentwicklung ihres Kindes ist abgeschlossen, und nun beginnt es, tüchtig zu wachsen. Die ersten zarten Kindsbewegungen sind zu spüren, und Sie essen nun tatsächlich für Ihr Kind mit. Damit ist nicht gemeint, dass Sie mengenmäßig für zwei essen, Ihr Kalorienbedarf ist nur

wenig erhöht. Aber nun sollten Sie Ihre Nahrung bewusster auswählen. Versuchen sie sich mit einer vollwertigen Vollkost bewusst zu ernähren.

Beachten Sie, dass Ihr Kind über Ihr Blut alle Nährstoffe, die es zum Wachsen braucht, bekommt aber leider auch alle Giftstoffe. Deshalb sollten sie Alkohol, Zigaretten und alle Drogen in der Schwangerschaft nicht zu sich nehmen.

Bei Medikamenten sprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin ab.

Weiterhin vermeiden Sie Nahrungsmittel, durch die Sie an Toxoplasmose erkranken können, wenn Sie bisher keine Toxoplasmose hatten.

Viele Frauen leiden unter Darmträgheit und Verstopfung. Das Wichtigste in der Schwangerschaft ist, dass Sie genug trinken. Das heisst mindestens zwei Liter, besser drei Liter Wasser oder Tee. Säfte und Milch sollten Sie nur sehr sparsam trinken, denn damit füttern Sie sich und ihr Kind nur mit überflüssigen Kalorien.

Bei Verstopfung können Sie sich auch mit Hausmitteln wie Backpflaumen, ballaststoffreicher Nahrung, Milchzucker oder Flohsamen (gibt es in der Apotheke) helfen.

Wie können Sie eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft gestalten?

Ihr Kind holt sich bei Ihnen für seine Entwicklung alles, was es braucht.

Gestalten Sie Ihre Ernährung vollwertig und abwechslungsreich. Es versteht sich, dass Zigaretten, Alkohol und Drogen in der Schwangerschaft auch in kleinen Mengen schädlich sind. Wenn Sie Medikamente einnehmen, besprechen Sie dies mit ihrer Ärztin ob diese Medikament in der Schwangerschaft unbedenklich sind, oder ob die Medikamente eventuell umgestellt werden müssen. Es ist gut, wenn sie Sie 1–2 warme Mahlzeiten am Tag essen. Warmes Essen bereiten Sie bewusst zu, es stellt viel Energie bereit.

Obst und Gemüse

Setzen Sie Obst und Gemüse auf den täglichen Speiseplan, um den Körper mit Vitaminen und Ballaststoffen zu versorgen.

Achten Sie darauf, ob Sie jedes Obst gut vertragen. Bei Sodbrennen empfiehlt es sich, Obstsorten mit weniger Säure zu essen. Sie werden selbst herausfinden, was Ihnen gut tut und was nicht.

Sollten Sie zu Blähungen neigen, ist es besser, Gemüse zu dünsten und warm zu essen, besonders am Abend. Obst und Gemüse der jeweiligen Saison ist am nährstoffreichsten.

Im Sommer werden Ihnen Beeren, Weintrauben, Mangos, Melonen, Paprika, Tomaten, Zucchini, Auberginen und Bohnen gut tun, im Winter liefern Äpfel, Birnen, Möhren, Kraut und Lauch reichlich Energie.

Milchprodukte

Quark, Yoghurt und Käse sind gute Eiweiss- und Calciumlieferanten. Aber achten Sie darauf, sie enthalten auch viele Kalorien und sollten nur in Maßen gegessen werden.

Milch selbst ist ein eher schwer verdauliches Nahrungsmittel. Es ist nicht notwendig, Ihren Milchkonsum in der Schwangerschaft und der Stillzeit zu erhöhen. Allergikern, Menschen mit Verdauungsproblemen wie Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung, Gewichtszunahme trotz bewusster Ernährung oder auch mit chronischen Infekten wie Schnupfen und Nasennebenhöhlenproblemen kann es helfen, auf Milch zu verzichten und den Verbrauch von Milchprodukten einzuschränken.

Brot und Getreide

Essen Sie Getreideprodukte als Vollkorn, da sich in der Schale der Körner viel Vitamin B befindet.

Der Körper verdaut Brot leichter, wenn es getoastet und Getreide, wenn es gekocht ist.

Möglicherweise bekommt es Ihnen besser, morgens manchmal statt Brot oder Müsli einen Hirsebrei mit Obst und Rosinen zu essen.

Fleisch und Fisch

Es empfiehlt sich in der Woche einmal Fleisch und einmal Fisch zu essen.

Als Vegetarier achten sie darauf, dass sie statt dessen ausreichend Getreideprodukte, Nüsse und Samen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandeln) und Trockenobst zu sich nehmen.

Gute Energielieferanten und Blutbildner sind gekochtes Rind- und Hühnerfleisch (mit Knochen). Man kann damit gut Suppen und Eintöpfe kochen, die sich auch am nächsten Tag noch einmal aufwärmen lassen.

Eisen und Folsäure

Der Eisen- und Folsäurebedarf steigt in der Schwangerschaft an, da das Kind beide Spurenelemente benötigt, um selbst Blut zu bilden.

Da sich das Kind auf alle Fälle alles was es zur Entwicklung braucht bei Ihnen holt, entsteht bei ungenügender Zufuhr bei Ihnen ein Eisenmangel, der im Blutbild bei der Blutabnahme sichtbar wird.

Oft wird dieser Mangel auch von den Schwangeren selbst gemerkt durch zunehmende Müdigkeit, Kurzatmigkeit und Herzklopfen bei körperlicher Tätigkeit.

Abhilfe schaffen kann man mit „Floradix“, einem eisenhaltigen Saft, den Sie in der Apotheke bekommen.

Es ist gut, wenn Sie in der Schwangerschaft von der ersten Woche an bewusst darauf achten über die Ernährung genügend Eisen und Folsäure zu sich zu nehmen.

Hier einige Tips, in welchen Lebensmitteln viel Eisen und Folsäure enthalten ist:

Eisen

Hülsenfrüchte, Linsen, Pfeffer, Zimt, Kürbiskern, Haselnüsse, Petersilie, Roggenvollkorn, Haferflocken, Sesam, Hirse, Eigelb, Bohnen, Möhren, Spinat, rote Beete, Paprika, Fenchel, Erbsen, Kresse, trockene Aprikosen, schwarze Johannisbeere, Himbeere, Erdbeere, Pute, Geflügel, Kalb, Rindfleisch

Folsäure

Vollkorn, Spargel, rote Beete, Broccoli, Karotten, Blattgemüse, Rosenkohl, Radieschen, Ruccola, Weizenkeime, Kalbs- und Geflügelleber, Eigelb, Nüsse, Obst, Fisch, Fleisch

Süßes und Zucker

Zucker geht sofort ins Blut und gelangt damit auf schnellem Weg über die Nabelschnur zum Kind. Reichlicher Zuckerkonsum lässt nicht nur Ihr Gewicht steigen, sondern auch das des Kindes.

Gegen das Naschen ab und zu ist nichts einzuwenden.

Heißhunger auf Süßes jedoch ist ein Zeichen, dass Ihnen nötige Energie fehlt, die sich der Körper über den Zucker holt. Wenn Sie also Heißhunger auf Süßes haben, versuchen Sie gesunde Zucker über die Kohlenhydrate im Essen zu sich zu nehmen. Essen Sie Vollkorngetreide, Kartoffeln und Reis. Nehmen Sie warme Brühen und Eintöpfe zu sich.

Versuchen Sie die Mahlzeiten selbst zuzubereiten und wenig auf Fertigprodukte oder Konserven zuzugreifen, da sie immer Konservierungsstoffe enthalten, die das Immunsystem des Kindes belasten.

