

Gesundheitstipp

ESSEN für ZWEI

Richtige Ernährung in der
Schwangerschaft

www.regiomed-kliniken.de



GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Richtige Ernährung in der Schwangerschaft

Eines gleich vorweg: Essen für zwei heißt nicht, dass Sie doppelt so viel essen sollen! Der zusätzliche Energiebedarf während der Schwangerschaft liegt bei etwa 200 kcal täglich - dies entspricht in etwa einem Käsebrod. Vielmehr sollten Sie sich besonders in der Schwangerschaft einfach „bewusst“ ernähren. Mit einer ausgewogenen Ernährung tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch dem kleinen Menschen in Ihrem Bauch.

Vitamine und Mineralstoffe sind jetzt wichtig

Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, essen und trinken Sie reichlich Milchprodukte, greifen Sie zu ballaststoffreichem Vollkornbrot und genießen Sie ein- bis zweimal pro Woche Fisch. Auch Fleisch sollte als wichtiger Eisen-Lieferant auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen. Frauen, die sich fleischlos ernähren, sollten darauf achten, genug Eisen und Mineralstoffe aus anderen Quellen zuzuführen.

Ausreichend trinken

Am besten geeignet sind Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure (möglichst mit mehr als 200 mg Calcium), verdünnte Saftschorlen sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

Vorsicht bei Koffein

Trinken Sie täglich höchstens 2 Tassen Kaffee und bedenken Sie, dass Koffein auch in vielen anderen Lebensmitteln enthalten ist (z.B. in schwarzem Tee, Kakao, Cola, Energydrinks, dunkler Schokolade).

„Verbotene“ Lebensmittel

Wichtig ist, dass Sie alle **Rohkost sehr gut waschen**. Bei vorgefertigten Salaten oder Früchten ist dies oft nicht möglich - lassen Sie diese daher besser stehen. **Rohe tierische Produkte sollten Schwangere generell meiden**, da über sie einige Krankheiten übertragen werden können, die das ungeborene Kind gefährden.

Verzichten Sie bis zur Geburt auf folgendes:

- **Alkohol**. Ohne Ausnahme!
- **Rohmilch/Rohmilchprodukte**: Weichkäse (Brie, Camembert), Edelpilzkäse, Feta, Käse mit „Schmiere“ wie Limburger oder Munster
- **(halb)rohes Fleisch** („blutiges“ Steak, Tartar, Mett, roher Schinken, Salami), **Leber**, Vorsicht bei **Wild** (evtl. Bleibelastung durch Munition)
- **rohe oder leicht verderbliche Wurstwaren** wie Fleischsalat, Feinkostsalate mit Wurst oder Fleisch, Tee-/Leberwurst
- **roher oder kalt geräucherter Fisch**: z.B. Sushi, eingelegter Hering, geräucherter/graved Lachs, Austern, Feinkostsalate mit Fisch
- **rohe, weichgekochte oder Spiegeleier** - somit auch Lebensmittel, die diese enthalten (Tiramisu, Mayonnaise, viele Gebäckfüllungen)
- **Softeis** (Salmonellengefahr)
- **bestimmte Süßstoffe**: Saccharin, Stevia, süßende Zusätze auf Kräuterbasis
- **Lebensmittel aus offenen Theken**: z.B. Oliven, belegte Brötchen, Käsecremes - greifen Sie lieber auf abgepackte Waren zurück
- **Lakritze** maximal in kleinen Mengen - besser verzichten

Achten Sie generell auf eine gute Hände- und Küchenhygiene, ganz besonders jedoch nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln.