



## Ernährungstipps für Schwangere und Stillende

### Welche Bedürfnisse stehen im Vordergrund?

Der Vitamin- und Mineralstoffbedarf ist von Anfang an erhöht. Erst ab dem zweiten Drittel der Schwangerschaft beträgt der Mehrbedarf an Kalorien etwa 250 bis 300 Kilokalorien. Dies entspricht einem Schälchen Müsli oder einem Käsebrot mit einem Stück Obst. Das heißt, die Schwangere muss nicht viel mehr essen als vor der Schwangerschaft, um den Energiebedarf zu decken.

Wichtiger ist, dass die Lebensmittel reich an Nährstoffen sind, also eine hohe Nährstoffdichte haben. Lebensmittelgruppen mit einer hohen Nährstoffdichte sind: Obst und Gemüse, Kartoffeln, Vollkorn- und Milchprodukte. Auch magere Fleisch- und Fischarten gehören dazu. Hingegen sollten fett- und kalorienreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten selten gegessen werden.

### Entscheidende Vitamine und Mineralstoffe

Große Bedeutung hat während der Schwangerschaft die gesteigerte Versorgung mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure, Eisen, Vitamin B12, Jod und Kalzium ist besonders wichtig, damit eine optimale Entwicklung des Kindes gewährleistet ist.

Jede Frau, die schwanger werden möchte, sollte auf eine ausreichende Folsäurezufuhr achten, denn Schwangere und Stillende haben einen um Doppelte (300 µg) erhöhten Bedarf an Folsäure. Frauen, die lange Zeit die Pille zur Verhütung eingenommen haben, neigen außerdem oft zu einem Mangel an diesem Vitamin.

Reich an Folsäure sind grünes Gemüse, Kartoffeln, und Vollkornprodukte. Besonders reichhaltig sind Orangen, Erdbeeren, Weintrauben, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Erbsen, Spinat und Feldsalat. Obwohl Folsäure weit verbreitet vorkommt, werden ca. 80% der Schweizer Bevölkerung die empfohlenen Zufuhrmengen nicht erreicht. Der Grund liegt darin, dass Folsäure sehr hitze- und lichtempfindlich ist. Nur wer viel unerhitztes Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte verzehrt, ist relativ gut versorgt.

Eine besondere Bedeutung für die Schwangerschaft hat Folsäure, da sie für den Verschluss des kindlichen Wirbelkanals (Neuralrohres) in den ersten Lebenswochen sorgt. Es kann deshalb sinnvoll sein, schon vor einer geplanten Schwangerschaft Folsäure in Tablettenform einzunehmen.

## **Vitamin B12**

Vitamin B12 ist Bestandteil einiger Enzyme und dabei unter anderem an der Bildung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) beteiligt. Ein fortgeschrittener Vitamin-B12-Mangel führt zu Blutarmut (Anämie).

Da Vitamin B12 nur von Mikroorganismen gebildet werden kann, kommt es überwiegend in tierischen Lebensmitteln vor. Der bei weitem höchste Gehalt an Vitamin B12 findet sich in der Leber. Mit großem Abstand folgen Fisch und Eier. In Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft findet sich auch Vitamin B12, wenn diese einer bakteriellen Gärung (Abbau von Zucker durch Bakterien) unterworfen waren (z. B. Sauerkraut = Milchsäuregärung).

Wegen des beschränkten Vorkommens ist während der Schwangerschaft von einer veganen Ernährung, bei der völlig auf tierische Lebensmittel verzichtet wird, abzuraten.

## **Eisen**

Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des Blut- (Hämoglobin) und Muskelfarbstoffs (Myoglobin). Es ist verantwortlich für den Sauerstofftransport im Körper. Die wichtigste Eisenquelle ist Fleisch. Schwangere sollten daher bis dreimal in der Woche mageres Fleisch verzehren.

Eisen ist aber auch in pflanzlichen Produkten wie Vollkornprodukten, Haferflocken, Spinat, Schwarzwurzeln und Möhren enthalten. Das Eisen ist aus pflanzlichen Lebensmitteln jedoch schlechter verfügbar. Empfehlenswert ist es daher, beim Essen einen Vitamin-C-reichen Fruchtsaft wie Orangensaft zu trinken oder Obst bzw. Paprika zu essen, da Vitamin C die Aufnahme des Eisens erleichtert. Ungünstig auf die Eisenaufnahme wirken Kaffee, schwarzer Tee, Milch- und Sojaprodukte sowie Hülsenfrüchte.

## **Jodversorgung**

Für die Jodversorgung sind ein bis zwei Seefischmahlzeiten pro Woche unverzichtbar, ebenso jodiertes Speisesalz und damit hergestellte Produkte. Auch Meeresalgen sind reich an Jod. Das Kind entwickelt schon ab der zwölften Woche Schilddrüsenhormone. Es braucht also für eine optimale körperliche und geistige Entwicklung ausreichend Jod.

## **Kalzium**

Für den Knochenaufbau des Kindes ist Kalzium unerlässlich. Fragen Sie uns nach der „Kalziumtabelle“, dort haben wir wichtige Kalziumlieferanten aufgelistet. Gerne geben wir Ihnen diese Liste bei Interesse.

## **Ballaststoffreiche Ernährung für die Verdauung**

Bei Schwangeren ist wegen des veränderten Hormonhaushalts oft die Darmfunktion eingeschränkt, was häufig auch zu Verstopfungen führt. Durch ballaststoffreiche Kost können die Beschwerden aber vermieden oder gelindert werden.

Einen hohen Gehalt an Ballaststoffen besitzen Getreideprodukte wie Roggen- und Haferflocken, Vollkornbrot, Knäckebrot, Pumpernickel, Vollkornnudeln und Vollkornreis. Auch eignen sich Gemüse wie Kohl, Kartoffeln und Hülsenfrüchte ideal, um den Ballaststoffbedarf zu decken. Um Verdauungsprobleme zu mildern, kann es auch hilfreich sein, morgens auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser zu trinken oder eingeweichte Trockenpflaumen zu essen.

In sehr hartnäckigen Fällen können abends ein bis zwei Tabletten Magnesium Komplex eingenommen werden. Bewegung beugt ebenfalls einer Verstopfung vor, da sie die Darmfunktion stimuliert. Schwimmen oder Spaziergänge in schnellerem Tempo und von 20 bis 30 Minuten Dauer sind besonders gut geeignet.

### **Was und wie viel trinken?**

Frauen sollten während der Schwangerschaft mindestens 1,5 bis zwei Liter alkoholfreie Getränke am Tag trinken. Gut eignen sich Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen und Gemüse- und Fruchtsäfte.

### **Optimale Eiweißlieferanten: fettarme tierische Produkte**

Hochwertiges Protein liefern tierische Produkte. Allerdings sollten sie fettarm sein. Zur Proteinversorgung eignen sich Fleisch oder Käse. Auch Meeresfische, wie Seelachs sind zu empfehlen. Diese enthalten reichlich Omega 3 Fettsäure, die für die Kindesentwicklung unterstützend sind. Weitere wichtige pflanzliche Eiweißlieferanten sind beispielsweise Hülsenfrüchte oder Tofu und Seitan.

### **Pflanzliche Öle haben Vorrang**

Kaltgepresste Pflanzenöle wie Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl tragen bedeutend zur Versorgung des Körpers mit Vitamin E und essenziellen Fettsäuren bei. Sie sollten fast ausschließlich zur Herstellung von Salaten und zum Kochen verwendet werden. Am geeignetsten aufbewahrt sind sie an einem kühlen und dunklen Ort, wie z. B. im Kühlschrank.

### **Morgendliche Übelkeit**

Übelkeit und Erbrechen bedingt durch die Hormonumstellung im ersten Teil der Schwangerschaft sind völlig normal. Es können aber große individuelle Unterschiede auftreten: Viele Frauen verspüren nur etwas Übelkeit am Morgen und müssen nur selten erbrechen, andere werden von starker Übelkeit und häufigem Erbrechen geplagt. Diese Probleme hören aber meist nach den ersten drei Monaten auf.

Bei häufigem Erbrechen besteht die Gefahr, dass zu viel Flüssigkeit und Elektrolyte verloren gehen. In solchen Fällen ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken und den Elektrolythaushalt auszugleichen. Wird nach jeder Mahlzeit erbrochen, sollte der Arzt aufgesucht werden.

Bei morgendlicher Übelkeit hilft oft, im Bett eine Kleinigkeit zu essen oder zu trinken, z. B. eine Tasse Tee, dazu einen Zwieback. Frischer Ingwertee hilft auch gegen Übelkeit.

### **Weitere Tipps gegen Übelkeit und Erbrechen:**

- Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, sollten mehrere kleine, kohlenhydrathaltige Mahlzeiten mit ca. zwei bis drei Stunden Abstand eingenommen werden.
- Viel trinken, vor allem Mineralwasser, Saftschorle oder Kräutertee.
- Fettreiche, stark gewürzte Speisen sowie Alkohol und Koffein sollten vermieden werden. Gut verträglich sind trockene Kekse, Toast und Zwieback.
- Vor dem Schlafengehen eine Kleinigkeit essen. Am besten Joghurt, Brot, Milch oder ein kleines Butterbrot.
- Gerüche, die Übelkeit und Erbrechen auslösen, meiden. Vorsicht auch bei verrauchten Räumen.
- Kleine Ruhepausen einplanen. Dabei Kopf und Beine höher lagern. Entspannend wirken regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft.

### **Tabu sind während der Schwangerschaft:**

- Zigaretten
- Alkohol
- Abmagerungskuren
- Kaffee nur in Maßen, höchstens eine Tasse pro Tag.

### **Vegetarische Ernährung**

Auch eine vegetarische Ernährung schadet dem Ungeborenen nicht, solange die Versorgung mit Eiweiß, Eisen und B-Vitaminen gesichert ist. Kritisch ist eine rein vegane Ernährungsform.

Da hier neben Fleisch und Fisch auch auf andere tierische Produkte wie Eier und Milch verzichtet wird, kommt es häufig zu einer Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen wie Vitamin B12, und Eisen, die hauptsächlich oder ausschließlich über tierische Produkte aufgenommen werden und deren Bedarf in der Schwangerschaft zusätzlich noch erhöht ist.

### **Welche Gewichtszunahme ist ausreichend?**

Am Ende der Schwangerschaft sollten nicht mehr als 12 bis 14 Kilogramm Gewichtszunahme zu verzeichnen sein. Dieser Wert berechnet sich aus dem durchschnittlichen Gewicht eines Neugeborenen von ca. 3.500 Gramm und dem zusätzlichen Gewicht von Plazenta, Fruchtwasser, Gebärmutter, Brüsten, Blut und Wassereinlagerungen.

Grundsätzlich hängt die Zunahme aber vom Gewicht vor der Schwangerschaft ab. Untergewichtige oder an der unteren Grenze der Norm gewichtige Frauen dürfen mehr als zwölf Kilogramm zunehmen. Im Gegensatz dazu sollten übergewichtige Frauen möglichst darunter bleiben.

Mit mehreren kleinen Mahlzeiten am Tag lässt sich die richtige Gewichtszunahme am besten gewährleisten und außerdem sichern sie die kontinuierliche Nährstoffzufuhr für das Kind.

## **Gefahr Listeriose und Toxoplasmose**

Die Listeriose verläuft meist harmlos und ähnelt einem grippalen Infekt. Mit etwa 30 bis 40 gemeldeten Fällen pro Jahr kommt sie eher selten vor. Bei Schwangeren kann die Listeriose jedoch zu Früh- und Totgeburten führen. Ältere und immunschwache Menschen können eine Form der Hirnhautentzündung entwickeln.

Listerien sind Bakterien, die praktisch überall zu finden sind. Nach Angaben des Verbraucherdienstes „aid“ können sie beim Melken oder Schlachten auf die Lebensmittel übergehen. Aber auch durch mangelnde Hygiene bei der Verarbeitung in Industrie und Haushalt können pflanzliche und tierische Lebensmittel belastet werden. Die Übertragung erfolgt meistens über nicht ausreichend erhitzte Lebensmittel tierischen Ursprungs.

Aus diesem Grund sollten während der Schwangerschaft alle rohen Lebensmittel vom Tier, also rohes Fleisch, roher Fisch, Rohmilch und Rohmilchkäse, gemieden werden. Listerien sind hitzeempfindlich, daher sind alle frisch erhitzten Lebensmittel sicher, wie z. B. frisch gekochte Speisen, frisch geöffnete Konserven, frisch geöffnete pasteurisierte Milch, Jogurt aus pasteurisierter Milch. Auch Backwaren, Fleischwaren aus erhitztem Fleisch und lang gereifte Käsesorten (Hartkäse) sind sicher. Das gilt auch für Rohschinken, Rohwurst (z.B. Salami) und rohen Fisch. Obst und Gemüse sind relativ selten mit Listerien befallen.

### **Rohmilchkäse**

Rohmilchkäse ist daran zu erkennen, dass die Herstellung aus Rohmilch auf der Verpackung angegeben ist (entweder „aus Rohmilch“ oder bei französischem Käse „au lait cru“). Falls keine Angabe auf der Verpackung steht, handelt es sich um Käse aus pasteurisierter Milch.

Listerien können sich aber auch beim Käse aus pasteurisierter Milch auf der Rinde ansiedeln. Darum sollten Sie während der Schwangerschaft die Rinde beim Käse immer abschneiden. Auch rohes und nicht ganz durchgegartes Fleisch und roher Fisch sollten während der Schwangerschaft gemieden werden. Falls ja, so lassen sich die Listerien insbesondere bei glatten Oberflächen aber gut abwaschen. Die einzige Ausnahme sind Blattsalate, weil sie eine große Oberfläche haben und auch roh verzehrt werden. Darum sollten während der Schwangerschaft keine vorgefertigten Schnittsalate gegessen und Blattsalate vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden.

Listerien können aber auch nachträglich in Lebensmittel gelangen. Da sie sich sogar bei niedrigen Temperaturen noch vermehren können, ist selbst eine Kühlung noch kein ausreichender Schutz. Aus diesem Grund sollten verpackte Lebensmittel (insbesondere Wurstwaren und Räucherfisch) bald nach dem Einkauf verbraucht und nicht mehr lange gelagert werden.

Außerdem ist es empfehlenswert, im Kühlschrank auf eine sorgfältige Hygiene zu achten, das heißt z.B. rohe und erhitzte Speisen getrennt voneinander aufzubewahren (z. B. Kopfsalat immer ins Gemüsefach legen).

### **Zusammenfassung:**

- Rohe und erhitzte Speisen getrennt voneinander aufbewahren (z. B. Kopfsalat immer ins Gemüsefach legen)
- Erhitzte Speisen gut abdecken und bald verbrauchen (wenn möglich vor dem Verzehr erneut erhitzen)
- Geöffnete Lebensmittelverpackungen gut wieder verschließen und bald verbrauchen
- Rohes Fleisch, Tatar, rohen Fisch, kalt geräucherten Lachs, Sushi, Muscheln und Meeresfrüchte meiden
- Rohmilch und Produkte aus Rohmilch, auch Käse außer Hartkäse (z. B. Emmentaler, Parmesan) meiden
- Käserinde, vor allem an Weichkäse wie Romadur, Münster, Camembert, Roquefort, Brie, entfernen
- Auf rohes Gemüse und Salate sowie rohe Pilze, wenn nicht sicher ist, dass sie sorgfältig gewaschen wurden verzichten
- Vor der Zubereitung von Speisen die Hände waschen
- Fleisch und rohes Gemüse müssen auf getrennten Arbeitsflächen zubereitet werden. Diese nach Gebrauch gründlich reinigen
- Vor allem Menschen mit geschwächter Immunabwehr sollten Fleisch- und Fischgerichte vollständig durchgaren und Hackfleisch nicht roh essen
- Bei leicht verderblichen Lebensmitteln sollte auf das Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum geachtet werden und Produkte in Vakuumverpackungen sollten möglichst weit vor diesen Daten verbraucht werden

### **Toxoplasmose**

Die Toxoplasmose ist eine Erkrankung, die vom Tier auf den Menschen übertragbar ist.

Beim Menschen verläuft die Toxoplasmoseinfektion in der Regel ohne Erscheinungen. Der befallene Organismus bildet Antikörper und unterdrückt damit die Krankheit. Problematischer wird es jedoch für das ungeborene Kind, dessen Mutter sich erstmals während der Schwangerschaft infiziert. Hier kann eine Infektion zu schweren Missbildungen führen. Deshalb ist für Schwangere erhöhte Vorsicht bei dem Umgang mit Katzen geboten.

Große Gefahr einer Infektion besteht durch das Verfüttern von rohem Fleisch an die Haustiere, in dem sich Toxoplasmen befinden, und dabei überwiegend durch Gabe von rohem Schweinefleisch.

Eine weitere Ansteckungsquelle ist die Katze, die Toxoplasmen über den Kot ausscheidet, sowohl für den Menschen z.B. beim Säubern der Katzentoilette als auch für andere Katzen. Einer Infektion vorbeugen kann man also, indem man während der Schwangerschaft jemand anders das Katzenklo säubern lässt und der Katze kein rohes Fleisch verfüttert.

Um ganz sicherzugehen, kann der Frauenarzt bei der werdenden Mutter durch eine Blutentnahme eine Infektion feststellen, indem er einen Toxoplasmose-Antikörpertiter-Test vornehmen lässt.

Nahezu alle Menschen, die häufigen Kontakt mit Tieren haben oder gern rohes Fleisch (z. B. Mett, Tatar, Carpaccio) essen, haben einen ausreichenden Antikörpertiter gegen Toxoplasmose.

Um einer Infektion in der Schwangerschaft vorzubeugen, sollte auf den Verzehr von rohem bzw. ungenügend erhitztem Fleisch und rohen Eiern verzichtet werden. Die Reinigung des Katzenklos sollte von jemand anderem übernommen werden.

### **Essen in der Stillzeit**

Für die Stillzeit gelten grundsätzlich die gleichen Ernährungsregeln wie in der Schwangerschaft. Auch hier ist es sinnvoll, viele kleine Mahlzeiten einzunehmen und Lebensmittel auszuwählen, die sehr nährstoffreich sind. Reichlich Kohlenhydrate in Form von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, Milchprodukte sowie pflanzliche Öle decken den Bedarf an den meisten Nährstoffen.

Die Empfehlungen für die Getränkeauswahl in der Schwangerschaft haben auch in der Stillzeit Bestand. Für die Produktion von Muttermilch benötigt der Körper zusätzlich Energie. Wenn der Säugling nach einigen Wochen seine volle Trinkmenge von etwa 800 Milliliter pro Tag erreicht hat, muss die Mutter täglich ca. 650–900 Kilokalorien mehr essen. Der Energiebedarf ist also in der Stillzeit wesentlich höher als in der Schwangerschaft. Diese Mehraufnahme an Energie wird in der Regel automatisch durch den größeren Appetit der Mutter gesteuert.

Bei einer Stilldauer von vier bis sechs Monaten sinkt das Gewicht der Mutter meist wieder auf den Wert von vor der Schwangerschaft. Die Stillzeit sollte jedoch nicht als Abmagerungskur genutzt werden, denn sonst können Schadstoffe aus dem Fettgewebe der Mutter freigesetzt werden und in die Muttermilch gelangen. Alkohol, Nikotin und Koffein gehen in die Muttermilch über und sollten daher weiterhin gemieden werden.

Grundsätzlich können alle Lebensmittel, die zu einer vollwertigen Kost gehören, gegessen werden. Ein vorsichtiges Probieren ist unter Umständen bei rohen Zitrusfrüchten und blähenden Lebensmitteln wie Kohl, Zwiebeln, Knoblauch und Hülsenfrüchten angezeigt. Der Verdacht von Unverträglichkeiten des gestillten Säuglings gegen einzelne Lebensmittel aus dem Speiseplan der Mutter ist im Einzelfall individuell zu prüfen. Nach einigen Wochen empfiehlt sich auf jeden Fall zu überprüfen, ob die Einschränkung weiterhin nötig ist. Alle Vorkehrungen zur Vermeidung von Toxoplasmose und Listeriose gelten auch in der Stillzeit.

### **Stimmt es, dass in der Schwangerschaft nur Bio -Obst und –Gemüse verzehrt werden sollen, weil andere Produkte so stark belastet sind?**

Sicher wäre das der optimale Zustand, aber nicht alle Menschen können sich das finanziell leisten. Wenn Schwangere ein paar Regeln beachten, können sie auch Produkte aus konventionellem Anbau essen, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

#### **Regeln:**

- Obst und Gemüse jahreszeitlich verzehren, d. h., man sollte immer das essen, was gerade Saison hat., z. B. im Winter keine Erdbeeren

- Auf dem Wochenmarkt von Erzeugern aus der Region kaufen, hier kann man auch nachfragen, ob Pflanzenschutzmittel eingesetzt wurden
- Darauf achten, dass Obst und Gemüse frisch sind
- Herkunftsland sollte Schweiz sein
- Es sollten zumindest keine langen Wege zurückgelegt werden, denn dann werden oft Mittel eingesetzt, die den Verderb verhindern
- Im Winter wenig Treibhaussalat essen, denn der enthält viel Nitrat und wenig Vitamine
- Im Winter lieber mal tiefgefrorenes Gemüse essen, denn das wurde frisch nach der Ernte schockgefrostet und enthält oft mehr Vitamine als Gemüse, die lange Transporte und eine lange Lagerung hinter sich haben.

### **Auf welche Produkte sollte in der Schwangerschaft besser verzichtet werden?**

Ein Verzicht auf Alkohol, Nikotin und in gewissem Maße auch auf Koffein ist erforderlich, da das Ungeborene durch diese Stoffe schwere Schädigungen erleiden kann. Zucker sollte auf ein Minimum reduziert werden, um Schwangerschaftsdiabetes vorzubeugen.

#### **Alkohol**

Die Auswirkungen von Alkoholmissbrauch während der Schwangerschaft (embryofetales Alkoholsyndrom) sind vielfältig. Im Wesentlichen äußern sich beim Säugling folgende Symptome:

- Verminderung des Kopfumfanges
- Veränderungen der Schädelform
- vermindertes Geburtsgewicht
- Schädigung des Zentralnervensystems, die sich häufig erst im (Vor-)Schulalter manifestiert

Auf Alkohol sollte während der Schwangerschaft möglichst vollständig verzichtet werden, da man bis heute nicht weiß, ab welcher Menge Alkohol für den Fetus schädlich ist. Besonders gefährlich ist der Alkoholgenuss in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten.

#### **Nikotin**

Das Rauchen in der Schwangerschaft schädigt nicht nur die Gesundheit der Mutter, sondern vor allem auch die des Fetus. Deshalb sollten die Mutter möglichst auch der Vater in der Schwangerschaft auf das Rauchen verzichten.

#### **Koffein**

Die Wirkung von Koffein in der Schwangerschaft ist noch nicht eindeutig geklärt. Vermutet werden bislang folgende Auswirkungen:

- niedrige Geburtsgewichte
- Wachstumsverzögerung im Uterus
- Höhere Anzahl an Fehlgeburten



### **Sollte man in der Stillzeit auf roten Tee verzichten weil sein Säuregehalt zu hoch ist?**

Empfehlenswerte Getränke in der Stillzeit sind ungesüßte Tees, Wasser (mit wenig Kohlensäure) und verdünnte Fruchtsäfte. Kaffee und Schwarztee sind bis zu einer maximalen Menge von 2 Tassen pro Tag erlaubt.

Pfefferminz- oder Salbeiblättertee sind nicht zu empfehlen, da durch sie die Milchproduktion gebremst wird.

Rote Teesorten – in der Regel sind das Früchtetees – können genauso wie Fruchtsäfte auf Grund ihres Säuregehaltes ein Wundsein des Kindes verursachen.

Daher ist es ratsam, nicht zu viel davon zu trinken. Bei einer gesunden Abwechslung kann dann auch mal Früchtetee getrunken werden. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass der Tee keine Aromastoffe enthält, sondern naturbelassen ist.

### **Wie kann ich auf eine gesunde Ernährung meines Kindes schon während der Schwangerschaft achten?**

Indem Sie sich ausgewogen ernähren. Denn für eine Schwangere ist es nicht so wichtig, viele Kalorien aufzunehmen, sondern vor allem, mit hochwertigen Lebensmitteln den Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken.

Das heißt, der Speiseplan sollte reichlich Obst, Gemüse und Getreideprodukte enthalten. Daneben sollten ausreichend Mineralwasser, Saftschorlen und ungesüßter Tee getrunken werden. Auch ist es wichtig auf eine Deckung des erhöhten Kalziumbedarfs zu achten.

Bei Fleisch und Wurst sollten fettarme Produkte bevorzugt werden. Wenig Kaffee und schwarzer Tee und kein Alkohol. Süßigkeiten und Kuchen nur in Maßen.

### **Checkliste für den Tag: Verzehrsempfehlungen**

#### **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln**

Täglich 5 bis 7 Scheiben Brot (etwa 200 bis 350 g) und 1 Portion Reis oder Nudeln (roh etwa 75 bis 90 g, gekocht 200 bis 250 g) oder 1 Portion Kartoffeln (etwa 250 bis 300 g)

#### **Gemüse und Hülsenfrüchte**

Täglich mindestens 1 Portion Gemüse (etwa 200 g) und 1 Portion Salat (etwa 75 g)

#### **Obst**

Täglich mindestens 1 bis 2 Portionen Obst (etwa 200 bis 250 g)

### **Getränke**

Täglich 1½ l Flüssigkeit (z. B. Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte; Kaffee und schwarzer Tee in Maßen)

### **Fisch, Fleisch, Eier**

Wöchentlich 1 bis 2 Portionen Seefisch (à 200 g), 2 bis 3 Portionen Fleisch (à 150 g) und 2 bis 3 Eier.