

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 Fischsorten 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. Der erhöhte Vitaminbedarf wird am besten in Form von reichlich frischem Obst, bissfest gegartem Gemüse sowie Milch- und Vollkornprodukten gedeckt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) macht besonders auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure, Eisen, Vitamin B12, Jod und Kalzium aufmerksam, 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 das 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 Apfelsinen, Erdbeeren, Weintrauben, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Erbsen, Spinat und Feldsalat. Obwohl Folsäure weit verbreitet vorkommt, werden von 98 % der deutschen 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. Dies sollte jedoch der behandelnde Arzt entscheiden. In jedem Fall ist Kochsalz mit Folsäureanreicherung im Haushalt zu empfehlen.

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, 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 dreimal in der Woche mageres Fleisch und magere Wurst 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. Allerdings lässt sich der Bedarf nicht immer vollständig decken, weshalb Ärzte oft eine Jodsupplementierung empfehlen. 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.

Ballaststoffreich 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, Knäckebrötchen, 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 täglich ein bis zwei Esslöffel Milchzucker in Getränke oder Jogurt eingerührt 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 bestens fettreduzierte Milch, Käse- und Joghurtsorten. Auch Seefisch, wie Seelachs oder Scholle, ist zu empfehlen. Wichtige pflanzliche Eiweißlieferanten sind beispielsweise Hülsenfrüchte oder Kartoffeln.

Pflanzliche Öle haben Vorrang

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 sich nur manchmal 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.

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 Jogurt, 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. Von einer veganen Ernährung rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) wegen ihrer Einseitigkeit jedoch ab.

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, Kalzium 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 zehn bis zwölf 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, 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.

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 (insbesondere beim so genannten Rotschmierkäse, wie z. B. Münsterkäse). 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. Das gilt auch für Rohschinken (z. B. Parmaschinken, Lachsschinken), Rohwurst (z. B. Salami, Katenwurst, Mettwurst, Cervelatwurst, Teewurst) und rohen Fisch (z. B. Räucherlachs, Forellenfilets, marinierter Hering). Obst und Gemüse sind relativ selten mit Listerien behaftet.

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).

Empfehlungen:

- 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. Aber auch durch die Aufnahme und das Verspeisen von Beutetieren ist eine Infektion möglich. Einer frei laufenden Katze lässt sich natürlich nicht das Jagen verbieten, aber in keinem Fall sollte man ihr rohes Fleisch zum Fressen anbieten.

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. Um für eine ausreichende Milchproduktion zu sorgen, muss sehr konsequent und regelmäßig getrunken werden.

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.

Literatur

aid-Broschüre „Schwangerschaft und Stillzeit - Empfehlungen für die Ernährung von Mutter und Kind“ – www.aid.de (>>> [Link in diesem Fenster öffnen](#))

„Empfehlungen für die Ernährung von Mutter und Kind“. Die Broschüre ist bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., Postfach 93 02 01, 60457 Frankfurt am Main erhältlich.

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 die wenigsten 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 Deutschland 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.

Sollte man in der Schwangerschaft generell auf Schokolade ...

... verzichten und wenn ja, warum? Gibt es Alternativen bei Heißhunger?

Durch die in der Schwangerschaft gesteigerte Insulinproduktion kommt es häufig zu einem starken Abfall des Blutzuckerspiegels und damit zu Heißhungerattacken. Das bedeutet, dass auf eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten geachtet werden muss.

Die Kohlenhydrate sollten hauptsächlich in komplexer Form zugeführt werden, z. B. in Form von Vollkornbrot, Obst, Kartoffeln, Gemüse, Vollkornnudeln und Vollkornreis. Sinnvoll ist es dabei, die Portionen auf viele kleine Mahlzeiten aufzuteilen, so dass ein konstanter Blutzuckerspiegel gewährleistet ist und die Heißhunger- bzw. Süßhungerattacken ausbleiben.

Es ist aber nicht nötig, ganz auf Schokolade zu verzichten. Als Richtgröße sollte der Anteil an Süßigkeiten eine Menge von 40 Gramm Zucker nicht überschreiten. Das wären 13 Gummibärchen, 0,5 l Limonade oder Fruchtsaftgetränk oder ½ Tafel Schokolade.

Alles, was darüber hinausgeht, würde den Blutzuckerspiegel zu sehr belasten und auch eine schwangerschaftsbedingte Verstopfung verschlechtern.

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.

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 Alkoholenuss 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 Salbeiblätterttee 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 fettarme Milchprodukte sind zur Deckung des erhöhten Kalziumbedarfs wichtig.

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, Wurst, Eier

Wöchentlich 1 bis 2 Portionen Seefisch (à 200 g), höchstens 2 bis 3 Portionen Fleisch (à 150 g) sowie zwei- bis dreimal Wurst (à 50 g) und 2 bis 3 Eier

Viele Schwangere leiden an Verstopfung oder ...

... an festem Stuhlgang. Woran liegt das und was kann man dagegen tun?

Die durch die Schwangerschaft bedingten hormonellen Veränderungen können dafür verantwortlich sein, dass Verstopfungen auftreten.

Die einzig richtige Antwort darauf sind eine ballaststoffreiche Kost mit Vollkornprodukten, Obst und Gemüse und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 l/Tag), um die Quellung der Ballaststoffe im Darm zu ermöglichen. Dadurch kommt es zu einer Erhöhung des Stuhlvolumens, was die Verdauung beschleunigt.

Diese Lebensmittel sind für Schwangere ohnehin ein Muss, da sie sehr viele wichtige Nährstoffe enthalten.