

Empfehlung:

# Ernährung in der Schwangerschaft

■ Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr



Pro Tag sind fünf bis sechs Mahlzeiten empfehlenswert, wobei ein ausreichendes Frühstück, zwei Zwischen- und eine Warmmahlzeit mittags oder abends zur Vermeidung des Völlegefühls beitragen und eine Ausgewogenheit der Ernährung sichern.

Grundlagen der Warmmahlzeit sind Kartoffeln, Vollreis und Vollkornnudeln sowie Gemüse und ein Salat oder Rohkost, es sollten Pflanzenöle, vor allem Raps- und Olivenöl verwendet werden. Fleisch wird zur Beilage und muss nicht täglich auf den Speiseplan.

Bis zwei Seefischmahlzeiten in der Woche sind empfehlenswert, es darf ab und zu auch eine fettere Sorte, wie Lachs, Hering, Makrele sein. Das Frühstück und Abendessen sind üblicherweise



Kaltmahlzeiten. Sie bestehen aus Vollkornbrot oder Vollgetreideflocken, Milch- oder Milchprodukten, Obst oder Gemüserohkost.

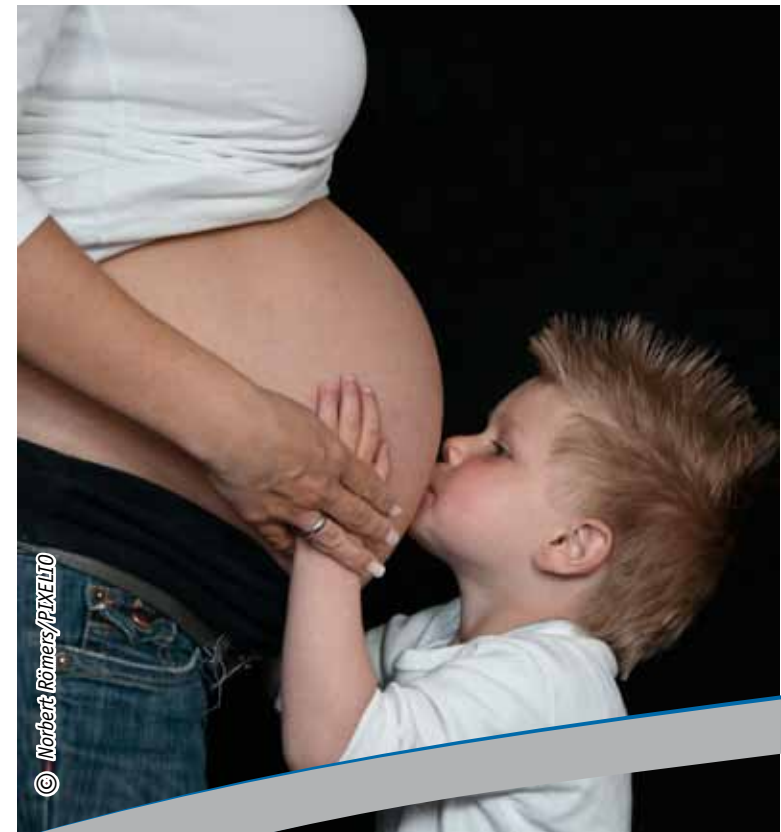
Die Zwischenmahlzeiten bestehen aus Obst oder Gemüserohkost und Vollkornbrot sowie Milch oder einem Milchprodukt.

Wichtig ist das regelmäßige und ausreichende Trinken zu den Mahlzeiten und auch dazwischen. Über 1,5 Liter sollten täglich getrunken werden, in Form von Wasser, Kräuter- oder Früchtetee, Fruchtsaftschorle mit einem hohen Wasseranteil. Zusätzlich werden in der Schwangerschaft Gaben von Folsäure, Jod, eventuell Eisen und Kalzium benötigt, je nach individuellem Bedarf.

Dies sollte mit dem behandelnden Frauenarzt besprochen werden.

■ **Haben Sie Fragen?** Rufen Sie uns an:  
Telefon: 0 60 31 83 23 12 oder 83 23 11  
Diplom-Ökotrophologin Dagmar Meinel

**Wetteraukreis**  
Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr  
Europaplatz  
61169 Friedberg  
Diplom-Ökotrophologin Dagmar Meinel  
Tel.: 0 60 31 83 23 12  
Fax: 0 60 31 83 23 10  
E-Mail: [gesundheitsamt@wetteraukreis.de](mailto:gesundheitsamt@wetteraukreis.de)  
[www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de)



## Ab dem 4. Monat: Ein Käsebrod mehr

In der Schwangerschaft isst die werdende Mutter nie allein.

Zusätzlich zu den durchschnittlichen täglichen Kalorienwerten von 1.800 bis 2.100 Kilokalorien benötigt eine Schwangere ab dem 4. Monat täglich etwa 250 Kilokalorien mehr, das entspricht zum Beispiel einem Käsebrod.

Da der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen erheblich steigt, sollten schwangere Frauen besonders auf die Qualität der Ernährung achten. Die Gewichtszunahme ist individuell verschieden, sie liegt zwischen 10 und 16 Kilogramm.

Während der Schwangerschaft sollte keine Diät gemacht werden.

Des Weiteren sollten Schwangere täglich in Bewegung sein.

## Wichtig: Vitamine und Mineralstoffe

Das Baby im Bauch holt sich von der Mutter alles, was es zum Wachsen braucht. Schon in der Frühschwangerschaft ist eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sehr wichtig.

Eine abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Ernährung in der Schwangerschaft ist für die Gesundheit der Schwangeren und für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung.

Für die Lebensmittelauswahl im Alltag gelten diese drei einfachen Regeln:



**Reichlich:** pflanzliche Lebensmittel und kalorienfreie Getränke



**Mäßig:** tierische Lebensmittel, davon bevorzugt: fettarme Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch und Fleischwaren, Meeresfische



**Sparsam:** Fast Food und fettreiche Lebensmittel und Süßwaren, Zucker, Honig, Salz und Industrieprodukte



**Erwünscht:** regional, saisonal, biologisch erzeugte Nahrungsmittel und schonende, nährwerterhaltende Zubereitung, wie Dünsten und Dämpfen.

Schwangere sollen keine rohen tierischen Lebensmittel essen. Dazu zählen rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch, Rohwurst (zum Beispiel Salami), roher Fisch, Rohmilch, rohe Eier sowie daraus hergestellte Speisen (Tiramisu, Mayonnaise). Auch Weichkäse und Rauchfisch sollen vermieden werden!

Obst, Gemüse und Salate vor dem Verzehr gründlich waschen und frisch zubereiten. Keine abgepackten, vorbereiteten Salate verzehren. Mit Erde behaftete Lebensmittel wie Kartoffeln, Karotten, sind getrennt von anderen Lebensmitteln aufzubewahren und vor der Verwendung sehr gründlich zu waschen.

## Kein Alkohol, nicht rauchen

Auf Alkohol sollte gänzlich verzichtet werden, das gilt auch für das aktive und passive Rauchen.

Koffeinhaltige Getränke nur in moderaten Mengen trinken. Bis zu drei Tassen Kaffee am Tag sind unbedenklich. Von koffeinhaltigen Energy Drinks wird abgeraten.



© Christian Weber/PIXELLO



© Joujou/PIXELLO



© Gänseblümchen/PIXELLO