

# Ernährung in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Der Energiebedarf steigt im Gegensatz zu dem Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen nur wenig an. Das heißt, Schwangere sollten vor allem auf die Qualität der Ernährung achten und genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich nehmen. Das bedeutet auch, dass regelmäßige Mahlzeiten für Schwangere wichtig sind. Sie sollten auf ausgewogene Zufuhr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Fleisch und Fisch, Milch und Milchprodukten, wie Joghurt, Quark und Käse achten. Folsäure und Jod sollten täglich zugeführt werden, da es schwierig ist, es in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung zu sich zu nehmen.

Wie bei der gesunden Ernährung allgemein, so sollte auch in der Schwangerschaft auf reichlich kalorienfreie bzw. kalorienarme Getränke und pflanzliche Lebensmittel geachtet werden. Tierische Lebensmittel sollten mäßig und dann vor allem fettarm verzehrt werden. Das gilt sowohl für Fleisch als auch für Milchprodukte. Es empfiehlt sich, möglichst wenig Süßigkeiten und „Knabbereien“ zu sich zu nehmen.

Die normale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft beträgt ca. 12 kg. Körperliche Bewegung ist wichtig in der Schwangerschaft und auch sportliche Betätigung sollte weiterhin moderat ausgeübt werden. Bei besonderen Sportarten und Beschwerden sollte Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden.

Alkohol, Nikotin, Drogen und Energydrinks sind in der Schwangerschaft tabu. Jede Medikamenteneinnahme erfordert eine Rücksprache mit dem Arzt.

Kaffee und Tee in Maßen sind in der Schwangerschaft erlaubt.

Vegetarierinnen sollten je nach Ernährung und Rücksprache mit dem Arzt Eisen bzw. beim Verzicht auf Fisch auch Omega-3-Fettsäuren zuführen. Bei veganer Ernährung wird die Einnahme von Mikronährstoffen empfohlen, die den gesamten Bedarf in der Schwangerschaft abdecken.

Folsäure: Bei der Planung einer Schwangerschaft sollte mit 400µg/Tag begonnen und mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels eingenommen werden, am besten aber während der gesamten Schwangerschaft.

Jod: In der Schwangerschaft ist auf die ausreichende Zufuhr von Jod zu achten (Jodsalz, Fisch, Milchprodukte) und zusätzlich 100 –200 µg Jod/Tag eingenommen werden. Bei einer Schilddrüsenerkrankung ist die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt wichtig.

Eisen: Der Eisenwert wird in der Schwangerschaft regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf wird Eisen substituiert.

Zum Schutz vor Infektionen sollten keine rohen tierischen Lebensmittel verzehrt werden, also Fleisch und Fisch gut durchgaren, auf Räucherwaren, Rohmilchprodukte und rohe Eier verzichten. Obst und Gemüse sollten gut gewaschen und auf die Frische der Produkte geachtet werden.