Patienteninformation
Ernährung in der Schwangerschaft

Sie sind schwanger - herzlichen Glückwunsch! Viele Fragen zu Ernährung und Vitaminen beschäftigen Sie nun möglicherweise. Wir möchten im folgenden Versuchen, Ihnen die wichtigsten Punkte hierzu zu vermitteln.

Wie hoch ist mein Energie- und Nährstoffbedarf?
Der Energiebedarf steigt im Verlauf der Schwangerschaft nur leicht an, er ist in den letzten Monaten dabei etwa 10% höher als vor der Schwangerschaft.
Im Verhältnis zum Energiebedarf steigt der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen/Spurenelementen erheblich stärker. Deshalb sollten schwangere Frauen besonders auf die Qualität ihrer Ernährung achten.

Wie soll meine Ernährung aussehen?
Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist für die Gesundheit der Schwangeren und für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung. Die Ernährung orientiert sich dabei an den allgemeinen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Regelmäßige Mahlzeiten sind wünschenswert und förderlich für das Wohlbefinden der werdenden Mutter.
Schwangere sollten auf einen regelmäßigen Verzehr von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, fettarmer Milch und Milchprodukten, fettarmem Fleisch und (fettreichem) Meeresfisch achten. Zusätzlich werden Folsäure und Jod empfohlen.
In einer ausgewogenen Ernährung sind die Lebensmittelgruppen unterschiedlich gewichtet:

- **Reichlich** sollte es kalorienfreie/-arme Getränke und pflanzliche Lebensmittel geben.
- **Mäßig** sollten tierische Lebensmittel gegessen werden, dabei bevorzugt fettarme Milch(produkte), fettarmes Fleisch und Fleischwaren und fettreiche Meeresfische.
- **Sparsam** sollten Fette mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren sowie Süßigkeiten und Snackprodukte verzehrt werden.

Ich bin Vegetarierin - was sollte ich beachten?
Eine vegetarische Ernährung mit Verzehr von Milch und Eiern kann bei gezielter Lebensmittelauswahl auch in der Schwangerschaft den Bedarf der meisten Nährstoffe decken. Um eine ausreichende Eisenversorgung sicherzustellen sollen nach entsprechender Blutuntersuchung und Beratung ggf. Eisenpräparate eingenommen werden.
Bei Verzicht auf den Verzehr von Meeresfisch sind zusätzlich eingenommene langkettige Omega-3-Fettsäuren sinnvoll.

Kann ich mich auch vegan ernähren?
Mit einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung ist eine ausreichende Nährstoffversorgung in der Schwangerschaft auch bei sorgfältiger Lebensmittelauswahl nicht möglich. Eine vegane Ernährung birgt ernsthafte gesundheitliche Risiken, insbesondere für die Entwicklung des kindlichen Nervensystems. Hier ist immer die Einnahme von Nahrungssupplementen notwendig.

Welche Supplemente (Zusatzpräparate) sind wirklich sinnvoll?

Folsäure:
bereits Frauen, die eine Schwangerschaft planen sollten mind. 400µg Folsäure/Folat tgl. einnehmen. Dies ist mind. bis zum Endes des ersten Schwangerschaftsdrittels empfehlenswert.

Jod:
Vor und in der Schwangerschaft sollte auf eine ausreichend Jodzufuhr geachtet werden. Empfehlenswert sind die Verwendung von jodiertem Speisesalz, der Verzehr von Meeresfisch 2 x pro Woche sowie der regelmäßige Verzehr von Milch und Milchprodukten.
Zusätzlich sollten Schwangere tgl. ein Supplement mit 100-150µg Jodid einnehmen. Bei Schilddrüsenerkenkungen muss eine individuelle Beratung erfolgen.

Eisen:
Schwangere sollten auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen mit der Ernährung achten.
Eine Eisensupplelmentation (die zusätzliche Gabe) darf nur nach individueller med. Abklärung erfolgen.

Genussmittel - ist jetzt alles tabu?
Alkohol sollte generell durch Schwangere gemieden werden, schon bei relativ geringem regelmäßigem Konsum drohen geistige Entwicklungsstörungen. Auch **Rauchen** sollten schwangere nicht, ebenso ist der Aufenthalt in Räumen, in denen geraucht wird zu meiden. **Koffeinhaltige Getränke** dürfen in moderaten Mengen konsumiert werden (z.B. bis 3 Tassen Kaffee/Tag). Von koffeinhaltigen Energydrinks ist allerdings abzusehen.

Hilfe - ich nehme zu! Welche Gewichtszunahme ist normal?
Frauen sollten für eine risikoarme Schwangerschaft schon im Vorfeld Normalgewicht anstreben. Eine normale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft liegt für normalgewichtige Frauen etwa zwischen 10 und 16kg.

Kann ich mit meiner Ernährung Allergien bei meinem Kind effektiv verhindern?
Eine Vermeidung von bestimmten Nahrungsmitteln in der Schwangerschaft hat keinerlei nachgewiesenen Nutzen für eine Allergieprävention beim Kind. Ebenso zeigt die Zufuhr von Probiotika in der Schwangerschaft keine Vorteile hierfür. Dagegen wird der regelmäßige Konsum von fettreichem Meeresfisch auch unter dem Gesichtspunkt einer möglichen Allergieprävention empfohlen.

Quellen: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, "Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie": Ernährung in der Schwangerschaft - Handlungsempfehlungen KOMPAKT. Web: www.gesund-ins-leben.de

Ihr Praxisteam des Facharztzentrums Allgemeinmedizin

Patienteninformation
Ernährung in der Schwangerschaft

REICHLICH

Getränke:
- zu jeder Mahlzeit 1 bis 2 Gläser/Tassen
- auch zwischendurch trinken
- möglichst kalorienfreie oder -arme Getränke (Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Fruchtsäfte) trinken

Gemüse und Obst:
- pro Tag 5 Portionen

Getreideprodukte und Kartoffeln:
- zu jeder Hauptmahlzeit Getreideprodukte, bevorzugt als Vollkorn, oder fettarm zubereitete Kartoffeln

MÄSSIG

Milch und Milchprodukte:
- pro Tag mindestens 3 Portionen
- fettarme Milch(-produkte) bevorzugen

Fleisch und Fisch:
- pro Woche 3 bis 4 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst/ Fleischerzeugnisse
- pro Woche 2 Portionen Fisch (vor allem Meeresfisch, mindestens 1 x davon fettreicher Fisch, z. B. Hering, Makrele, Lachs)

SPARSAM

Öle und Fette:
- bevorzugt Pflanzenöle verwenden: pro Tag mindestens 2 Esslöffel Pflanzenöl (zur Zubereitung von Speisen)
- pro Tag maximal 1 bis 2 Esslöffel „feste" Fette (als Streichfett für Brot oder zur Zubereitung von Speisen)

Süßigkeiten und Snackprodukte:
- nur gelegentlich, pro Tag maximal 1 kleine Portion

Portionsgrößen:

- Handmaß für kleinteiliges Gemüse, Obst und für Salat
- Handmaß für großstückiges Gemüse und Obst
- 1 Becher Joghurt
- 1 Glas Milch
- 1 Scheibe Käse
- Handmaß für Fisch
- Handmaß für Süßigkeiten