



ZENTRUM FÜR FRAUENGESUNDHEIT
DR. MED. BIRGIT TYLLA
ÄRZTIN FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE FMH
BAHNHOFSTRASSE 123A
9244 NIEDERUZWIL
TEL. 071 955 9100, FAX 071 955 9101
WWW.DRTYLLA.CH, INFO@DRTYLLA.CH

Ernährung in der Schwangerschaft

Die Ernährung in der Schwangerschaft soll

- Dem werdenden Baby ausreichende und geeignete Nährstoffe für die Entwicklung bereitstellen
- Die Voraussetzungen für eine gute körperliche und seelische Leistungsfähigkeit der Schwangeren erfüllen
- Ihnen Nährstoff“polster“ für die Stillzeit zur Verfügung stellen.

Die Empfehlung, eine Schwangere solle „für zwei essen“, ist schon lange überholt. Der Kalorienbedarf einer Normalgewichtigen ist in der Schwangerschaft nicht wesentlich erhöht. Erst ab der 2. Schwangerschaftshälfte werden etwa 300 kcal täglich mehr verbraucht, aber auch das hängt ganz von Ihrem Körperbau und Stoffwechsel ab. Besonders sehr schlanke werdende Mütter haben in der Schwangerschaft einen erhöhten Kalorienbedarf und sollten mehr als das „erlaubte“ Gewicht von 12 bis 13 kg zunehmen. Nehmen Sie lieber täglich mehrere kleinere Mahlzeiten anstatt 2-3 üppige zu sich.

Für die tägliche Ernährung ist folgendes zu beachten:

- **Frisches Gemüse und Obst:** Sie sollten davon wegen des hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalts täglich mindestens fünf Beilagenportionen essen. Zudem sind diese Nahrungsmittel reich an Ballaststoffe, die gegen Übelkeit und Verstopfung helfen. Bestens geeignet ist Rohkost und frisches Gemüse, das bei schwacher Hitze gegart oder gedünstet wird, weil so Nährstoffe und Vitamine weitgehend erhalten bleiben.
- **Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis:** enthalten komplexe Kohlenhydrate, die gut geeignete Hauptenergie-lieferanten sind, da sie langsam resorbiert werden.
- **Fleisch, Geflügel, Fisch und andere proteinreiche Nahrungsmittel (z. B. Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse):** da diese Nahrungsmittel besonders reich an Eiweiss, Eisen, Vitaminen und Mineralstoffen sind, sollten sie auf dem täglichen Speiseplan stehen. Für Vegetarierinnen sind Hülsenfrüchte, wie z.B. Bohnen, Erbsen und Linsen wichtige Eiweisslieferanten. (Meeres)Fisch ist wichtig zur Deckung Ihres gesteigerten Jodbedarfs. Rotes Fleisch sollte immer gut durchgebraten sein, wenn Sie keinen Schutz gegen Toxoplasmose besitzen.
- **Milch und Milchprodukte:** sie sind gute Eiweisslieferanten, die gleichzeitig noch eine gute Calciumversorgung gewährleisten und sollten deshalb Bestandteile der täglichen Ernährung sein. Am besten geeignet sind gesäuerte Milchprodukte und Schnitt- oder Hartkäse, die auch den höchsten Calciumgehalt haben. Vorsicht geboten ist bei Rohmilchprodukten, die Listerien enthalten können. Schwangere sollten deshalb darauf verzichten. Wenn Sie an Allergien leiden, sollten Sie zur Allergievorbeugung beim Kind Joghurts mit Probiotika (z. B. LC1 oder die Aktifit Drinks von Nestle) wählen.
- **Fette:** bitte gehen Sie insgesamt mit Fetten sparsam um und achten Sie auf hochwertige Fette wie kaltgepresste Pflanzenöle (z. B. Oliven-, Raps- oder Leinöl), die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Versteckte und niedrigwertige Fette sind in Wurstwaren und Frittiertem enthalten. Darauf sollten Sie weitestgehend verzichten.

Meiden sollten Sie:

- **Zucker- und fettreiche Nahrungsmittel:** auf diese Nahrungsmittel (z. B. Schokolade, Kuchen, Cremespeisen, stark gesüsste Getränke, Glace) sollten Sie, wenn möglich ganz verzichten. Sie sind kalorienreich, haben aber einen geringen Nährwert und führen nur zu Kilos, die nach der Schwangerschaft schwierig sind abzunehmen.
- **Stark verarbeitete Nahrungsmittel:** Snacks, Halbfertig- und Fertiggerichte.
- **Rohes Fleisch, Rohmilchkäse**
- **Alkohol, Nikotin und Drogen**
- **Stark fetthaltige Nahrungsmittel** (Wurst, fetter Käse, Fleisch mit sichtbarem Fett, Nüsse, viele Fertiggerichte)
- **Stark gesalzene Lebensmittel**

Bitte möglichst einschränken sollten Sie:

- **Coffein** (enthalten in Kaffee, schwarzem Tee, Cola- und „Energiedrinks“)
- **Gemüse mit Oxalsäure** wie Spinat und Rhabarber, da dies „Eisenräuber“ sind.