

# Ernährung in der Schwangerschaft

---

Trotz bester Möglichkeiten sind viele Menschen heute fehlernährt: Es wird unregelmäßig oder hastig gegessen, es werden viele denaturierte, vorgefertigte Nahrungsmittel konsumiert. So kann Übergewicht mit einem Mangel an wichtigen Mineralien und Vitaminen einhergehen. Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln können unangenehme Nebenwirkungen haben.

Unser kulturelles Ideal magerer Frauen verführt manche Schwangere dazu, ihre Gewichtszunahme absichtlich gering zu halten. Dies kann Auswirkungen zu Lasten des Kindes haben! Der alte Spruch „für zwei essen“ bedeutet nicht, die doppelte Menge essen, sondern den Bedarf für zwei Personen.

Eine Mangelernährung kann sich in der Schwangerschaft durch vermehrte Wassereinlagerungen, ansteigenden Blutdruck oder Eiweißausscheidung über den Urin zeigen.

Wichtig ist eine gesunde Vollwerternährung mit viel Obst, Salat, grünen Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und Getreide; Milchprodukte, Eier, Fleisch (Schweinefleisch hat die ideale Kombination von Eiweiß und Vitamin B6), fette Tiefseefische (Hering, Lachs und Makrele) enthalten Omega 3, welches für das Gehirn wichtig ist.

**Folsäure**, ist enthalten in:

- tiefgrünem Blättergemüse
- Sojabohnen
- Weizenkeimen
- keimendem Getreide
- Bierhefe
- Lachs
- Vollmilch
- Datteln, Orangensaft.

**Jod**, ist enthalten in:

- Schellfisch
- Rotbarsch

- Hering
- Scholle
- Milchprodukten
- Möhren
- Champignons

**Eisen**, ist enthalten in:

- grünem Gemüse
- Hülsenfrüchten
- Vollkornprodukten
- Fisch
- Schweinefleisch
- getrocknetem Obst
- Eiern
- Bierhefe
- Getreidesprossen
- Broccoli.

Ein Abfall der Eisenkonzentration im Blut ist normal in der Schwangerschaft! Er schützt vor manchen Komplikationen. Eisentabletten sind sehr selten wirklich nötig; sie machen häufig Probleme im Magen- und Darmbereich. Um Eisen aufnehmen zu können, braucht der Körper Vitamin C. Trinken Sie daher Saft zur Fleischmahlzeit.

Kaffee und besonders schwarzer Tee stören die Eisenaufnahme. Wenn der Kaffee/Tee zum Frühstück unverzichtbar ist, zusätzlich ein Glas Orangensaft trinken!

**Vitamin B-Komplex**, ist enthalten in:

- Nüssen und Sonnenblumenkernen
- Hefe
- Fleisch
- Eiern
- Fisch



- Sojabohnen
- Weizenkeimen
- Avocados

**Vitamin C**, ist enthalten in:

- Sanddorn
- Zitrusfrüchten
- Erdbeeren
- schwarzen Johannisbeeren
- Himbeeren
- Melone
- Kiwis
- Broccoli
- Rosenkohl
- Kartoffeln

Achtung! Zucker ist ein „Vitaminräuber“!

Besonders wichtig ist ausreichendes Trinken in der Schwangerschaft! Abgesehen vom Morgenurin sollte der Urin sehr hell sein.

Eine großzügige Salzaufnahme (ein bis zwei Teelöffel am Tag) schützt vor krankhaften Wassereinlagerungen und zu hohem Blutdruck und führt zudem zu Durst und vermehrtem Trinken. Salz, das über den Bedarf hinaus gegessen wird, wird wieder ausgeschieden.

Je schwerer ein Mensch ist, umso mehr Salz und Wasser braucht der Körper für gute Durchblutung und Entschlackung. Empfehlungen, bei Ödemen oder hohem Blutdruck weniger zu trinken, Eiweiß zu reduzieren oder Reis-/Obsttage einzulegen, sind völlig überholt und können gefährlich werden!

## Bei Gestose

Gestose ist eine Erkrankung in der Schwangerschaft mit hohem Blutdruck, starken Wassereinlagen und eventueller Eiweißausscheidung über die Nieren. Empfehlungen der AG Gestose-Frauen e.V. ([www.gestose-frauen.de](http://www.gestose-frauen.de)):

Pro Tag:

- 2 bis 3 Liter trinken
- 4 Gläser Milch etc.
- 2 kleine Scheiben Käse
- 5 bis 6 Scheiben Brot
- 4 bis 6 Kartoffeln oder entsprechend Nudeln oder Reis (70 g Rohware)
- 150 g mageres Fleisch oder 200 – 250 g mageren Fisch oder 100 – 150 g fetten Fisch
- 2 bis 3 Stück Obst
- 300 bis 400 g Gemüse
- 30 bis 60 g Fett/Öl
- Salz: bei 70 bis 75 kg Gewicht 1 Teelöffel, bei 80 bis 85 kg 2 Teelöffel, bei 90 bis 95 kg 3 Teelöffel; eventuell in Kapseln einnehmen

## Bei Sodbrennen

„Kü-Ka-Lei-Wa“

1 **K**artoffel schälen, klein schneiden; gemeinsam mit 2 Teelöffeln **L**einsamenkörnern (nicht geschrotet) und 1 Teelöffel **K**ümmelsamen mit 1 Liter **W**asser aufsetzen, 20 Minuten kochen lassen, abgießen.

Über den Tag verteilt warm trinken (Thermoskanne); morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück, abends als Letztes.

**Hinweis:** Alle Angaben in dieser Elterninformation wurden von der Autorin und vom Verlag nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Handeln Sie stets vorsichtig und verantwortungsbewusst. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den gegebenen Hinweisen resultieren eine Haftung übernehmen.

