

## Ernährung und Lebensstil in der Schwangerschaft – DO AND DON'Ts

Entgegen gut gemeinter Ratschläge kommt es jetzt nicht darauf an, mengenmäßig für zwei zu essen, sondern viel mehr darauf, für zwei zu denken!

### To do:

- Bereits ab Kinderwunsch auf eine ausgewogene, bedarfsgerechte, vitalstoffreiche Ernährung achten und Folsäure (Minimum 400 µg/Tag als Tablette) supplementieren
- Der Energiebedarf steigt ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel um ca. 250 kcal und ab dem 3. Trimenon um ca. 500 kcal. (250 kcal entsprechen z.B. einer Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL Margarine und 1 Scheibe Käse und 4 Scheiben Gurke/Tomate).
- Der Bedarf steigt bei den für Wachstum und Entwicklung wichtigen (Mikro)-Nährstoffen: Folat/Folsäure, Jod, Eisen, Vitamin B12 usw., der Proteinbedarf steigt ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel um ca. 7 g/Tag und beträgt ab dem 3. Trimenon 1,0 g/kg Körpergewicht der Mutter und Tag
- Aktive Lebensweise – moderate sportliche Aktivität beugt Wassereinlagerungen vor!

### Do not:

Zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen, wie Toxoplasmose und Listeriose, die im Zusammenhang mit Schäden in der Embryonalentwicklung bzw. mit Fehlgeburten stehen folgende Punkte beachten:

### Verzicht auf rohe tierische Produkte:

- Fleisch nur gut durchgebraten oder gegart verzehren
- Fisch nur gut durcherhitzt verzehren, Verzicht auf Sushi und Räucherfisch
- Eier nur hart gekocht oder gut durchgebraten verzehren, Verzicht auf Speisen aus rohen Eiern, z. B. Tiramisu oder Mayonnaise
- Rohmilch und Rohmilchkäse vermeiden

### Blattsalate sowie rohes Obst und Gemüse gründlich waschen.

Vorsicht bei Saft- und Smoothiebars, Salattheken, vorgeschnittenen Salaten und Antipasti aus offenen Gefäßen, da die Lagerungszeit nicht bekannt ist. Nach Möglichkeit selbst zubereiten oder in abgepackten Einheiten kaufen.

### Küchenhygiene:

Um eine gegenseitige Verunreinigung zu vermeiden, rohe und gegarte Speisen getrennt zubereiten und lagern. Hände, Geschirr und Kochutensilien gründlich reinigen.

### Vorsicht im Umgang mit Katzen (wegen Toxoplasmose):

- Katzenklo möglichst von einer anderen Person säubern lassen. Wenn nicht anders möglich nur mit Plastikhandschuhen und Mundschutz arbeiten. Katzen nicht mit rohem Fleisch füttern.

### Nein zu:

- Alkohol – Es gibt keine sichere unbedenkliche Grenze!
- Nikotin
- Drogen
- Auch freiverkäufliche Arzneimittel nur nach Rücksprache mit der Frauenärztin oder pharmazeutischem Personal einnehmen.
- Energydrinks/Übermaß an koffeinhaltigen Getränken!
- Algen, deren Jodgehalt nicht deklariert ist
- Leber im ersten Trimenon (mögliche Vitamin-A-Überdosierung)
- Raubfische (Quecksilberanreicherung)
- Lakritz im Übermaß
- Inaktivität

Weiterführende Informationen sind hier erhältlich:

- <https://www.in-form.de/wissen/schwangerschaft-gesund-fit/>
- Bunte Mini-Broschüre des BLE kostenfrei zu bestellen:  
<https://www.ble-medienservice.de/0348/fit-durch-die-schwangerschaft>
- Hier ausführlicher: „Das beste Essen in der Schwangerschaft“  
<https://www.dge-medienservice.de/allgemeine-ernaehrungsempfehlungen/das-besten-essen-in-der-schwangerschaft.html>