

AB 13. SSW BIS ZUM
ENDE DER STILLZEIT



Speiseplan für Schwangere

In der Schwangerschaft sollte die Ernährung ausgewogen sein. Wenn Übelkeit dazu führt, dass Essen zur Last wird, sollten Mahlzeiten kleiner gehalten und über den Tag verteilt werden. B-Vitamine können Übelkeit lindern. Generell gilt: Trotz ausgewogener Ernährung sollten einige Vitamine und Mineralstoffe supplementiert werden.

+ Diese Lebensmittel sollten auf dem Speiseplan stehen

Obst und Gemüse

- Bis zu sechs kleine Portionen pro Tag.
- Gemüse am besten dampfgaren; so bleiben mehr Vitamine erhalten.
- Regelmäßiger Verzehr von Hülsenfrüchten, wie Linsen oder Erbsen. Hülsenfrüchte sind reich an Ballaststoffen und hochwertigem pflanzlichen Protein.
- Je bunter die Auswahl, desto umfassender der Vitamin- und Nährstoffgehalt.

Fleisch und Fisch

- Zweimal pro Woche mageres, v.a. rotes Fleisch. Fleisch ist ein guter Vitamin B12-Lieferant.
- Zweimal pro Woche Fisch. Seefisch wie Makrele, Hering, Sardine oder Lachs ist reich an Jod und Vitamin D3, fettreicher Seefisch enthält zudem auch ungesättigte Fettsäuren.

Vollkornprodukte

- Körnerbrötchen und Vollkornbrot anstelle von Weißmehlprodukten.
- Vollkornprodukte unterstützen durch die enthaltenen Ballaststoffe die Verdauung und stellen gleichzeitig gute Vitamin B- und Folsäure-Lieferanten dar.

Milchprodukte

- Egal ob Milch, Joghurt, Quark oder Käse – Milchprodukte sind wichtige Calcium- und Jod-Lieferanten und ein absolutes Muss in der Schwangerschaft.
- Achtung bei pflanzlicher Milch: Diese weist häufig nur einen geringen Calcium- Gehalt auf. Mittlerweile gibt es aber viele mit Calcium angereicherte Produkte.

- Diese Lebensmittel sollten gemieden werden

Rohe Lebensmittel

- Ob Fisch oder Fleisch – rohe tierische Lebensmittel bergen das Risiko einer Listerien-Infektion. Sushi und Mett sind also tabu.
- Rohmilch und Rohmilchkäse sollten ebenfalls nicht auf dem Speiseplan stehen. Entsprechende Produkte sind mit Hinweisen gekennzeichnet. Hier können neben Listerien auch Escherichia coli-Bakterien, Salmonellen oder Tuberkulosebakterien enthalten sein.

Alkohol

- Alkohol ist tabu. Eine Obergrenze gibt es nicht. Schwangere sollten generell auf Alkohol verzichten. Den größten Schaden auf den Embryo nimmt Ethanol in den ersten Wochen der Schwangerschaft.

Einzelne Produkte

- Weichgekochte Eier, Mayonnaise
- Tiramisu, Likör-Pralinen
- Mousse au Chocolat, Zabaione, Softeis