

Für das Wunder des Lebens



Ernährungs-Ratgeber
rund um Kinderwunsch,
Schwangerschaft und Stillzeit

Rat und Unterstützung für die wichtigsten neun Monate

Mit Feststellung der Schwangerschaft geht für viele Frauen ein lang ersehnter Traum in Erfüllung, für andere kommt diese Situation überraschend. In beiden Fällen stürzen viele Fragen auf die zukünftige Mutter ein. Was wird sich jetzt alles ändern? Wie wird mein Körper auf diese doppelte Belastung reagieren? **Was kann ich tun, um dem Kind von Anfang an die besten Voraussetzungen zu bieten?**

Doch keine Angst – Sie sind nicht allein! Ihr Frauenarzt, Ihre Familie und später die Hebamme stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, damit aus dem kleinen Wunder in den nächsten neun Monaten – und danach – eine riesige Freude wird.

Sie können von Anfang an Einfluss auf das Wohlergehen und gute Gedeihen Ihres Kindes nehmen.

Die richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger Schlüssel. Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick dazu. Die folgenden Informationen und Tipps bringen Ihnen Sicherheit, um die kommende Zeit unbesorgter zu genießen.



„Du bist, was Deine Mutter isst.“

Ihr Baby hat einen direkten Draht zu Ihnen: die Nabelschnur. Sie bestimmen durch Ihre eigene Ernährung, ob dem Kind alle **für die Entwicklung notwendigen Nährstoffe** in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Die Redewendung „**Du bist, was Du isst**“ gilt deshalb in abgewandelter Form auch für die Schwangerschaft. Je ausgewogener Ihre Ernährung ist, desto besser sind die Voraussetzungen für Ihr Kind.



Ausgewogenheit und Vielfalt sollten Ihre Ernährung in der Schwangerschaft bestimmen. Jetzt noch mehr als zuvor.

Grundregeln

zur Ernährung in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft sollten Sie immer an eines denken: **Ihre Ernährung prägt die Entwicklung Ihres Kindes maßgeblich.** Deshalb ist diszipliniertes Verhalten in dieser Zeit sehr wichtig. Von der hohen Qualität der Nährstoffe, die Ihrem Kind jetzt zur Verfügung stehen, profitiert Ihr Nachwuchs ein Leben lang. Den Grundstein für körperliche Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit legen Sie bereits im Mutterbauch.

Für zwei essen heißt jedoch nicht, die doppelte Menge Kalorien zu sich zu nehmen, sondern bewusster auszuwählen. Ihr Körper benötigt lediglich 250 kcal (ca. 10%) mehr Energie pro Tag. Dabei steigt der Bedarf an einzelnen Nährstoffen unterschiedlich. Schwangere benötigen beispielsweise ca. 20% mehr Proteine (Eiweiß), aber nur 5-10% mehr Fett (insgesamt 70-90 g pro Tag). Den Großteil Ihrer Energie, ca. 55% der Gesamtmenge, sollten Sie aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln beziehen.



Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Versorgung mit Mikronährstoffen, wie Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Elemente liefern zwar keine Energie, sind aber für den ungestörten Ablauf vieler Stoffwechselprozesse im Körper unentbehrlich und können gar nicht oder nur unzureichend vom menschlichen Körper aufgebaut werden. Man findet sie in ausreichender Menge in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot und Salat. Aber auch Milchprodukte, Fisch und Fleisch enthalten viele dieser wichtigen Substanzen.

Auf den Tag verteilt wirken Vitamine am besten. Deshalb rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zu **fünf Mahlzeiten am Tag**. Das klingt nach viel, doch zählen dazu auch kleine Zwischenmahlzeiten wie Säfte oder ein Obstsalat.



Vitalstoffe

rund um die Schwangerschaft

Folat/Folsäure

Folsäure, in der Nahrung „Folat“ genannt, gehört zu den B-Vitaminen und **trägt dazu bei, dass ausreichend Material für jede Zellteilung bereitgestellt werden kann**. Ein Mangel an diesem wichtigen Vitamin kann in jedem Stadium der Schwangerschaft schädlich für die gesunde Entwicklung des Kindes sein.

Wirkung:	<ul style="list-style-type: none">· versorgt die Zellen mit Bausteinen für die Zellteilung· beugt Entwicklungsstörungen im Nervensystem und anderen Organen vor
Empfohlene Verzehrsmenge:	<ul style="list-style-type: none">· 600 Mikrogramm Nahrungsfolat
Vorkommen:	<ul style="list-style-type: none">· Folate findet man in Blättern von grünem Gemüse wie Spinat, Broccoli, Rosen- und Grünkohl, Eigelb, Endivien, Spargel, Tomaten, Weizenkeimen, Roggenvollkorngetreide, Apfelsinen, Bananen, Mangos
Zu beachten:	<ul style="list-style-type: none">· Folate in Lebensmitteln sind hitze- und lichtempfindlich und zudem vom Körper relativ schlecht aufzunehmen. Deshalb wird Schwangeren die Nahrungsergänzung mit Folsäure empfohlen. Wichtig ist, dass man zur Sicherstellung ausreichender Folsäure-Zufuhr mindestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft beginnen sollte.

WELCHE STOFFE SIE UND DAS BABY BESONDERS BENÖTIGEN



weitere

B-Vitamine

B-Vitamine sind wasserlöslich und **regen bestimmte Stoffwechselfvorgänge** an. Achten Sie in der Schwangerschaft stets auf eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen.

Thiamin (Vitamin B1):

In der Schwangerschaft benötigen Sie täglich eine Dosis von 1,2 Milligramm Thiamin. Dieses Vitamin steckt zum Beispiel in Nüssen, Sonnenblumenkernen, Kartoffeln und grünen Erbsen. Thiamin wird bei Stoffwechselprozessen in allen Organsystemen benötigt.

Riboflavin (Vitamin B2):

Nehmen Sie täglich 1,5 Milligramm Riboflavin durch Milch, Fisch, Salate oder Vollkornprodukte zu sich. Wichtig ist dieses Vitamin für die Energiegewinnung in allen Körperzellen.

Pyridoxin (Vitamin B6):

Circa 2 Milligramm Vitamin B6 braucht eine schwangere Frau täglich. Essen Sie dafür Bananen, Möhren, Kartoffeln, Fisch, Fleisch oder auch Walnüsse. Pyridoxin ist notwendig für die Blutbildung, einen gesunden Eiweißstoffwechsel und ebenso wie Vitamin B12 ein wichtiger Partner für Folate/Folsäure.

Cobalamin (Vitamin B12):

Für ein gesundes Nervensystem, ein gesundes Wachstum benötigen Sie und Ihr Kind 3,5 Mikrogramm Cobalamin am Tag. Das finden Sie in vorrangig in Fleisch und Fisch. Frauen, die sich vorwiegend vegetarisch ernähren, sind häufig an diesem mit Folsäure/Folaten Hand in Hand arbeitenden Vitamin unterversorgt.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die als wichtiger Baustein für alle Zellmembranen benötigt werden. Besonders wichtig ist die Docosahexaensäure (DHA). Sie wird im Gehirn und in der Netzhaut des Auges angereichert, wo sie die **normale Entwicklung der Nervenzellen und ein gutes Sehvermögen** fördert.

Wirkung:	<ul style="list-style-type: none"> · fördern Entwicklung und Aufbau der Zellmembranen · entscheidende Rolle bei der Gehirn- und Sehkraftentwicklung
Empfohlene Verzehrsmenge:	· 200 Milligramm DHA
Vorkommen:	· fetter Seefisch
Zu beachten:	· Wer Fisch nicht mag, nicht in ausreichendem Maße bekommt oder sich aus einem anderen Grund für Nahrungsergänzung mit DHA entscheidet, sollte auf die Quelle des verwendeten Fischöls und seinen DHA-Gehalt achten. Denn Fischöl ist nicht gleich Fischöl.



Jod

Das Spurenelement Jod trägt im menschlichen Körper zur gesunden Funktion der Schilddrüse bei. Die Schilddrüse sorgt für den optimalen Energiestoffwechsel in den Zellen von Mutter und Kind. Außerdem ist sie an der **Steuerung des Wachstums und der Entwicklung des kindlichen Gehirns** beteiligt.

Wirkung:	<ul style="list-style-type: none"> · sorgt für optimalen Energiestoffwechsel · fördert Wachstum und Gehirnentwicklung
Empfohlene Verzehrsmenge:	· 230 Mikrogramm für Schwangere, 260 Mikrogramm für Stillende
Vorkommen:	· Seefisch
Zu beachten:	· Die generelle Unterversorgung mit Jod ist in Deutschland in den vergangenen Jahren durch Anreicherung von Salz und Mehl zurückgegangen. Trotzdem liegt die durchschnittlich verzehrte Menge noch deutlich unter der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung geforderten Mindestmenge von 230 Mikrogramm je Tag.



Calcium



Eine ausreichende Calciumversorgung ist gleich aus mehreren Gründen wichtig. Calcium wird zum **Aufbau von Knochen und Zahnschmelz bei Mutter und Kind** benötigt. Weil die Mutter das Kind aus ihrem eigenen Vorrat mitversorgt, birgt eine Schwangerschaft für Frauen mit geringer Knochendichte zusätzliche Risiken. Durch eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung können Sie gezielt gegensteuern.

Wirkung:	<ul style="list-style-type: none"> · wichtigster Baustein für Knochen und Zahnschmelz bei Mutter und Kind · kann zusätzlich den Blutdruck während der Schwangerschaft positiv beeinflussen · unterstützt Nerven- und Muskeltätigkeit
Empfohlene Verzehrsmenge:	· 1.000 Milligramm
Vorkommen:	· Milch und Milchprodukte, calciumreiches Mineralwasser
Zu beachten:	· Damit das Calcium vom Körper verwertet werden kann, muss der Körper über die aktive Form von Vitamin D verfügen.

Vitamin D

Vitamin D spielt eine **wichtige Rolle im Calciumstoffwechsel**. In unseren geografischen Breiten kann Vitamin D von April bis September in den Hautzellen unter dem Einfluss von Sonnenlicht gebildet werden.

Wirkung:	<ul style="list-style-type: none"> · macht es möglich, dass Calcium aus der Nahrung ins Blut und in die Knochensubstanz gelangen kann · kann das Immunsystem positiv beeinflussen · sorgt für gesunden Blutdruck während der Schwangerschaft
Empfohlene Verzehrsmenge:	· 5 Mikrogramm
Vorkommen:	· Seefische
Zu beachten:	· In den Sommermonaten kann Vitamin D in genügendem Maß in der Haut gebildet werden. Im Winterhalbjahr muss wegen der fehlenden Sonneneinstrahlung Vitamin D mit der Nahrung zugeführt werden.



Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf folgende Lebensmittel

Wenn es um die Gesundheit Ihres Babys geht, kann man nicht vorsichtig genug sein. Abgesehen von **Alkohol, Tabak und sonstigen Drogen**, auf die Sie während Schwangerschaft und Stillzeit vollständig verzichten sollten, gilt es, einige Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten.

Dabei möchte Ihnen niemand etwas grundlegend verbieten. Es kommt eher darauf an, wie die Gerichte zubereitet werden und welche Qualität sie haben.



Meiden Sie beispielsweise **rohes Fleisch** bzw. **Rohfleisch-erzeugnisse** und bestellen Sie Ihr Steak stets durchgebraten. Wichtig ist es, alle schädlichen Erreger abzutöten, bevor Sie in Ihren Körper gelangen können. Vergessen Sie nicht, Obst und Gemüse gründlich zu waschen.

Leben Sie risikofrei

Üben Sie bewusst Verzicht. Meiden Sie während der Schwangerschaft konsequent diese Produkte:

Tiramisu Kaviar **Fertigsalate** Camembert **Leber**
Alkohol ungewaschenes Obst und Gemüse Salami
rohe Eier Sushi Rohfleisch-Erzeugnisse
Roh- und Sauermilchprodukte **Tabak**
Weichkäse mit Rotschmiere (Limburger, Romadur)
Drogen Lachs-, Serano-Schinken **Räucherfisch**

Die Menge machts

Die richtige Gewichtung
für Ihren Speiseplan

Greifen Sie ruhig zu! Obst und Gemüse sind der Schlüssel für eine gesunde Entwicklung Ihres Babys. Einen weiteren wichtigen Baustein für eine gesunde Ernährung bilden kohlenhydratreiche Lebensmittel wie **Brot, Nudeln, Reis** und **Kartoffeln**. Essen Sie viel **Fisch** (mindestens 2 x die Woche) sowie **eineiweißhaltiges Geflügel** und **Eier**.



Milchprodukte wie **Käse** und **Joghurt** und **frische Milch** sind wichtig für die Calciumzufuhr. Zusätzlich brauchen Sie noch Mineralstoffe aus **Hülsenfrüchten, getrocknetem Obst, Brot, grünem Blattgemüse** und angereicherterem Müsli.

Sie sehen, auch in der Schwangerschaft ist der Tisch reich gedeckt – mit gesundem und leckerem Essen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Die Ernährungspyramide

als Orientierungshilfe
für Ihre Nahrungsaufnahme



Das Vitalstoffkonzept rund um die Schwangerschaft



- für aktive Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende
- gezielte Versorgung mit Folsäure, weiteren Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren
- **einfache Anwendung – alles in einer Kapsel**