



Wunschfee -Serie

„Ernährung während der Schwangerschaft“ Teil 1:

Gesund durch den Tag

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung – was ist das? Im Alltag bedeutet das, sich an einfache Ernährungsrichtlinien zu halten und, wenn man ein Baby erwartet, ein paar Maßnahmen zu beachten um die eigene Gesundheit und die des Kindes zu schützen. Meistens reicht ein ausgewogenes Essverhalten aus, um die eigenen Bedürfnisse und die des Kindes abzudecken.

Essen für zwei: Doppelte Mengen essen?

Wenn man schwanger ist, muss man nicht doppelt essen. Es ist allerdings ratsam, zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen. So kann man:

- mächtige Hauptmahlzeiten vermeiden und die Verdauung ankurbeln
- Übelkeit und Sodbrennen verhindern
- auf Naschereien und Knabbereien verzichten

Ideen für die Zwischenmahlzeiten:

- ein Stück Baguette und eine Portion Käse (kein Rohmilchkäse!) mit einem Glas Wasser
- eine Portion Quark mit einer Banane und einem Glas Wasser
- vier Butterkekse mit einem Glas Milch
- eine Portion Grießbrei oder Milchreis mit einem Glas Wasser

Auch bei Zeitmangel gesund essen!

Ein ausgewogenes Mittagessen heißt nicht unbedingt, dass man aufwendig kochen muss. Hier sind ein paar Anregungen für ein schnelles Mittagessen:

- Sandwich mit rohem Gemüse, Thunfisch oder Hähnchen, Joghurt
- Salat mit Fleisch, Geflügel oder Fisch, rohem Gemüse, Käse, Brot
- Asiatisches Menu: Spieße, Reis mit gebratenem Gemüse oder Suppe
- Salzige Tarte (Spinatwähe, Lauchkuchen...) mit einem kleinen Rohkostteller

Wichtig bei schnellem Mittagessen:

- Getränke: Wasser, Tee; Kaffeeconsum begrenzen (oder durch koffeinfreien ersetzen)
- die Verbindung „Gebäck & Limo“ vermeiden
- als Imbiss empfiehlt sich ein Stück Obst zusammen mit einem Milchprodukt
- abends sollte mehr Gemüse gegessen werden