



Wunschfee -Serie

„Ernährung während der Schwangerschaft“ Teil 2:

Eine abwechslungsreiche Ernährung für Mutter und Kind

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung versorgt Dich und Dein Kind mit allem, was Du brauchst - hierzu gehören natürlich Vitamine und Spurenelemente. Auf Nahrungsergänzungsmittel kannst Du verzichten, außer wenn dir Dein Arzt oder Deine Hebamme zu deren Einnahme rät.

Folsäure oder Vitamin B

Obst und Gemüse sind wichtig, da sie uns mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen versorgen. Während der Schwangerschaft sind sie besonders wegen ihrer Folsäure wichtig, weil sie eine entscheidende Rolle in der Entwicklung des Nervensystems des Babys spielt. Eine ausgewogene Ernährung versorgt Dich normalerweise mit ausreichend Folsäure. Als Vorsorgemaßnahme wird dein Arzt oder deine Hebamme dir trotzdem ein Folsäurepräparat verschreiben, sobald Du eine Schwangerschaft planst und während der ersten Schwangerschaftswochen.

Folsäurehaltige Lebensmittel im Überblick:

- Sehr starker Folsäuregehalt: Hefeflocken – sie können zum Beispiel unter den Salat gemischt werden.
- Starker Folsäuregehalt: Spinat, Kresse, Endivie, Löwenzahn, Feldsalat, Melone, Nüsse, Esskastanien, Kichererbsen...
- Mittelmäßiger Folsäuregehalt: Blattgemüse (Grüner Salat, Chicoree, Kohl, Lauch, Artischocken), grüne Bohnen, Erbsen, Radieschen, Spargel, rote Beete, Zucchini, Avocado, Linsen, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Kürbis, Mais, Paprika, Zitrusfrüchte, Bananen, Kiwi, rote Früchte, Datteln, Feigen, Eier, Käse und Brot
- Schwacher Folsäuregehalt: Schlangengurke, Sellerie, Auberginen, Champignons, Oliven, Joghurt, pasteurisierter Käse, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Milch, Fleisch, Fisch, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen

Gut zu wissen: Ob frisch, tiefgefroren oder aus der Dose – Obst und Gemüse behalten immer den gleichen Folsäuregehalt.

Kalzium

Kalzium ist wichtig für die „Gesundheit“ der Knochen. Das gilt vor allem in der Schwangerschaft (und während der Stillzeit) – die Kalziumzufuhr spielt eine große Rolle in der Entwicklung und der Gesundheit des Knochenbaus Deines Babys.

Wo findet man Kalzium?

Kalzium ist vor allem in Milchprodukten zu finden. Um Deine eigenen Bedürfnisse und die des Babys abzudecken, solltest Du drei Milchprodukte am Tag zu Dir nehmen, also abwechselnd: Milch, Joghurt, Quark, Käse... Eine Portion entspricht 150 ml Kuhmilch, 125 g Naturjoghurt, 20 g Emmentaler. Es ist nicht nötig, zusätzliche Kalziumpräparate zu sich zu nehmen!

„Ich mag keine Milchprodukte“

Verwende kalziumhaltiges Mineralwasser mit einem Kalziumgehalt über 150 mg/l (Angabe auf dem Etikett). Achtung: Selbst wenn einige Sojaprodukte (Sojadinks, Nachtisch auf Sojabasis...) mit Kalzium angereichert sind, sollte man während der Schwangerschaft nicht mehr als eins dieser Produkte am Tag zu sich nehmen.

Vitamin D

Vitamin D fördert die Aufnahme des Kalziums durch den Körper und ist deswegen wichtig für den Knochenbau. Außerdem dienen Deine eigenen Reserven an Vitamin D am Ende der Schwangerschaft dazu, die Reserven Deines Babys aufzufüllen.

Wo findet man Vitamin D?

Vitamin D wird ausschließlich durch die Einwirkung von Sonnenlicht auf der Haut vom Körper hergestellt.

Einige Lebensmittel enthalten Vitamin D: Fettreiche Fischarten (Lachs, Sardinen, Thunfisch...), mit Vitamin D angereicherte Milchprodukte.

Deine Reserven an Vitamin D sind ausreichend:

- wenn die Geburt im Sommer oder Herbst stattfindet
- wenn Du Dich im Sommer der Sonne in „normalem“ Maß aussetzt, also Arme und Beine 10 bis 15 Minuten am Tag
- wenn Du mindestens zweimal in der Woche Fisch isst (frisch, tiefgefroren oder aus der Dose), davon einmal eine fettreiche Fischart. Es ist ratsam die Fischarten abzuwechseln, Raubfische sollten wegen eventuellem Quecksilbergehalt weggelassen werden: zum Beispiel Makrelen, Schwertfische oder Barsche
- wenn Du mit Vitamin D angereicherte Milchprodukte verwendest

Deine Reserven an Vitamin D sind nicht ausreichend:

- wenn die Geburt zwischen März und Juni stattfindet
- wenn Du die Sonne meidest

In diesen Fällen verschreibt Dir Dein Arzt oder Deine Hebamme ein Vitamin D-Präparat.

Eisen

Auch wenn Dein Bedarf an Eisen während der Schwangerschaft wächst, wird er weiterhin durch eine ausgewogene Ernährung abgedeckt.

Wo findet man Eisen?

Eisen findet man vor allem in Fleisch und Fisch, aber auch in der Blutwurst – diese sollte allerdings nur gekocht oder aufgekocht gegessen werden: ein- oder zweimal am Tag sollte Fisch oder Fleisch gegessen werden.

Reich an Eisen sind außerdem Hülsenfrüchte: Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen... Nimm sie regelmäßig zu Dir, auch wenn das Eisen von Hülsenfrüchten weniger gut vom Körper aufgenommen wird, als das tierische.

Verschiedene Situationen können zu Eisenmangel führen. Ob dies der Fall ist, wird Dein Arzt oder Deine Hebamme feststellen. Sie verschreiben Eisenpräparate, wenn sie es für nötig halten. In allen anderen Fällen ist die Einnahme von Eisen unnützlich und zum Teil sogar schädlich, beispielsweise wenn man Diabetikerin ist, unter zu hohem Blutdruck leidet oder das Rauchen nicht eingestellt hat.

Gut zu wissen:

Zitrusfrüchte enthalten Vitamin C, durch das die Aufnahme von pflanzlichem Eisen gefördert wird. Träufele Zitronensaft über den Fisch, iss zum Nachtisch eine Orange oder Pampelmuse... Meide Tee während der Mahlzeiten, denn er verringert die Aufnahmefähigkeit des Körpers für pflanzliches Eisen.

Jod

Jod spielt eine tragende Rolle für die Funktion Deiner Schilddrüse und bei der Entwicklung des Gehirns Ihres Babys. Der Jodbedarf wächst während der Schwangerschaft.

Wo findet man Jod?

Durchgekochte Krustentiere liefern Jod, ebenso Muscheln und Salzwasserfische (frisch, tiefgefroren oder aus der Dose). Außerdem findet man Jod in Milchprodukten und Eiern. Nimm Jodsalz um Gerichte abzuschmecken.

Bitte beachten: Bitte nimm keine Nahrungsergänzungsmittel oder Vitaminpräparate ohne vorherige Absprache mit Deinem Arzt oder Deiner Hebamme ein!

Hast Du Fragen? Die Wunschfee hilft Dir gerne weiter: kontakt@wunschfee.com