



## Wunschfee -Serie

### „Ernährung während der Schwangerschaft“ Teil 3:

#### Was tun bei Heißhungerattacken?

Heißhungerattacken kommen im ersten Drittel der Schwangerschaft häufig vor. Achte darauf, dass Du nicht doppelt soviel isst und Deine Ernährung nicht komplett umstellst!

Um den Heißhunger einzudämmen solltest Du kleinere Mahlzeiten zu dir nehmen, dafür zwischendurch einen Imbiss genießen. So kannst Du zum Beispiel Deinen Nachtsch (Obst oder Milchprodukt) verschieben und ihn später am Tag als Zwischenmahlzeit einfügen.

#### Essensbeispiel:

- Abendessen: Geriebene Karotten, Geflügelschnitzel, Reis und Zucchini.
- Abendimbiss: Naturjoghurt und Birne.

#### Du hast ständig Hunger?

Vermutlich isst du nicht genug bei den Hauptmahlzeiten um Deine eigenen Bedürfnisse und die Deines Babys zu decken. Du bekommst plötzlich zwischendurch Hunger und naschst, was Dir den Appetit bei der nächsten Mahlzeit verdirbt.

Auf lange Sicht riskierst Du damit, Deine Ernährung aus dem Gleichgewicht zu bringen und zuviel zuzunehmen.

#### Was tun?

- Iss bei jeder Mahlzeit Getreideprodukte (Brot, Reis, Nudeln...), Hülsenfrüchte oder Kartoffeln – sie zügeln den Appetit, genauso wie ballaststoffhaltige Lebensmittel (Gemüse).
- Iss öfter, ohne insgesamt mehr zu essen: Drei kleine Mahlzeiten, eine Zwischenmahlzeit plus ein oder zwei Imbisse

### Beispiele für den Imbiss:

- Eine Banane und ein Milchprodukt
- Ein Brötchen mit Nüssen oder Oliven
- Ein Milchbrötchen und eine Portion Milch
- Ein Naturjoghurt und ein Müsliriegel (fetthaltige, zuckerhaltige oder schokoladenhaltige Riegel vermeiden!)

### Länger satt mit Ballaststoffen und Kohlenhydraten

Unterschätze nicht den Wert von Brot, Teigwaren, Reis, Grieß und Kartoffeln – daraus kann man schnelle Gerichte zu niedrigen Preisen zaubern: Nudeln mit Gemüse oder mit frisch geriebenem Parmesan, Reis oder Nudeln mit Tomatensoße und frischen Kräutern. Nimm auch Hülsenfrüchte mit auf Deinen Speiseplan (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen...): Sie sind günstig, liefern Energie, Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine – auch wenn sie aus der Dose kommen.

Hast Du Fragen? Die Wunschfee hilft Dir gerne weiter: [kontakt@wunschfee.com](mailto:kontakt@wunschfee.com)