



Wunschfee -Serie

„Ernährung während der Schwangerschaft“ Teil 5:

Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft zunehmen ist normal und wichtig! Empfohlen wird eine Gewichtszunahme von ungefähr 12 Kilo, denn dadurch werden die komplikationslose Schwangerschaft und Geburt gefördert – die Rückkehr zum vorherigen Gewicht wird erleichtert.

Aber diese 12 Kilo sind nur der empfohlene Durchschnitt, der abhängig vom Gewicht vor der Schwangerschaft variieren kann. Wenn Du dir unsicher bist, solltest Du Dich an Deinen Arzt oder an Deine Hebamme wenden – sie können Dir Tipps zur richtigen Ernährung geben!

Wieviel Gewicht soll ich zunehmen?

- Deine Gewichtszunahme steigert sich im Lauf der Schwangerschaft. Während der ersten Hälfte beträgt die Zunahme ungefähr 4 bis 5 Kilo. Während der zweiten Hälfte treiben vor allem das Wachstum des Fötus und der Plazenta die Gewichtszunahme voran.
- Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung deckt sowohl Deine als auch die Bedürfnisse Deines Babys ab.

Du erwartest Zwillinge...

- Du solltest 3 bis 4 Kilo zusätzlich zunehmen.

Du bist eher schlank...

- Eine Gewichtszunahme von über 12 Kilo ist optimal für das Wachstum Deines Babys.

Du warst vor der Schwangerschaft eher übergewichtig, oder nimmst während der Schwangerschaft „zuviel“ zu...

- Um Komplikationen zu vermeiden solltest Du die Gewichtszunahme unter medizinischer Aufsicht verringern, indem Du weniger Fette und Zucker zu Dir nimmst. Eine zu hohe Gewichtszunahme vergrößert das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes und Bluthochdruck, wodurch Frühgeburten, Kaiserschnitte und Venenentzündungen gefördert werden.

Abnehmen durch Diät: In der Schwangerschaft ist jede Art von Diät unerwünscht!

Wunschfee-Tipp

Trink viel Wasser – dadurch nimmst du nicht zu. Leitungswasser ist das günstigste Wasser und wird stets strengen Kontrollen unterzogen.