



Wunschfee -Serie

„Ernährung während der Schwangerschaft“ Teil 6:

Tipps und Tricks bei Verdauungsproblemen

Dir ist übel, Du musst dich erbrechen... Du hast Sodbrennen... Das alles ist nicht nur unangenehm, sondern auch ab und zu nur schwer zu ertragen. Die Verdauungsprobleme verderben Dir den Appetit, so dass Du kein Essen zu Dir nehmen möchtest, oder aber Du kannst es einfach nicht bei Dir behalten. Was tun?

Übelkeit und Erbrechen

- Ein Trost vorweg: Die Schwangerschaftsübelkeit endet in der Regel mit dem vierten Monat.
- Da die Übelkeit durch eine zu große Zeitspanne zwischen den Mahlzeiten entsteht, besteht eine eventuelle Lösung darin, die Mahlzeiten besser über den Tag zu verteilen.
- Das heißt konkret, dass Deine drei Hauptmahlzeiten etwas leichter ausfallen, dafür werden sie durch ein oder zwei Zwischenmahlzeiten ergänzt – ein zweites Frühstück und ein Nachmittagsnack. Zu diesem Zweck sollte dann das erste Frühstück nicht zu üppig ausfallen.
- Der berühmten Morgenübelkeit kannst Du vorbeugen, indem Du Dir auf dem Nachttisch trockenes Gebäck – Zwieback oder Keks – und ein Glas Wasser bereit stellst und diese zu Dir nimmst, bevor Du aufstehst.

Sodbrennen und Verstopfung

Ein paar kleine Tricks können Sodbrennen und Verstopfung vorbeugen:

- Trink genug Wasser – mindestens anderthalb Liter am Tag. Ideal ist ein magnesiumreiches Wasser (Magnesiumgehalt höher als 50mg/l).
-

- Erhöhe Deinen Verbrauch an ballaststoffhaltigen Lebensmitteln: Obst und Gemüse, Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte.
- Bewegung tut gut: Dein Bewegungspensum sollte täglich einem 30-minütigen zügigem Marsch entsprechen. Dies gilt natürlich nur dann, wenn der Arzt Dir nicht von zuviel Bewegung abgeraten hat.
- Benutze auf keinen Fall Abführmittel ohne den Rat Deines Arztes!

Wenn Du kein Gewicht mehr zunimmst, oder Dein Essen überhaupt nicht bei Dir behalten kannst, solltest Du Dich an deinen Arzt oder an deine Hebamme wenden!