

Ernährung in der Schwangerschaft

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung, die sich aus frisch zubereiteten Speisen und saisonalen Lebensmitteln zusammensetzt, ist ein wichtiger Baustein der Schwangerschaftsvorsorge. Es gibt ein paar Nahrungsmittel und Speisen, auf die du während deiner Schwangerschaft verzichten solltest, da sie dich oder dein Baby gefährden können. Auf der anderen Seite gibt es viele Gerichte, die du verstärkt auf den Speiseplan setzen darfst, weil sie dein Immunsystem unterstützen, deine Nährstoffspeicher auffüllen und dadurch das Wachstum deines Babys positiv beeinflussen.

Darauf sollte ich achten:

- Speisenzubereitung und Hygiene in der Küche: Achte auf Sauberkeit und Keimfreiheit in deiner Küche, halte die Kühlketten ein und wasche vor allem jene Lebensmittel gut, die Keime übertragen können. Dazu zählen insbesondere rohes Obst, Gemüse und Kopfsalat.
- In der Schwangerschaft lohnt sich die Anschaffung eines Fleisch- oder Küchenthermometers. Fleisch und Fisch sollte immer ausreichend erhitzt werden (mindestens auf 70 ° Grad Celsius).
- Verwende unterschiedliche Schneideunterlagen (Küchenbretter) für rohes Fleisch, Gemüse und Speisen, die bereits durchgegart und zum Verzehr geeignet sind.
- Hitze hilft dabei, Keime abzutöten und ein Lebensmittel für dich sicher zu machen. Scheue dich also nicht davor, deine Speise gut zu erwärmen und durchzugaren. Wenn Reste überbleiben, lass sie jedoch nur kurz überkühlen und gib sie dann so rasch wie möglich in einem hygienischen Behältnis (z.B. Glasform mit Deckel oder Einmachglas) in den Kühlschrank.

Expert*innen-Tipp: : „Bei Schwangerschaftsübelkeit empfiehlt es sich mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen beziehungsweise alle 1-2 Stunden eine Kleinigkeit zu sich nehmen, auch wenn man gar nicht hungrig ist. Außerdem sollte man Koffein und kohlen säurehaltige Getränke eher meiden sowie auf Fett, stark Gewürztes und Scharfes verzichten. Wenn es gelingt, vor dem Schlafen und kurz nach dem Aufstehen eine Kleinigkeit z.B. trockene Kekse, Cracker essen.“ - *Univ. Prof. Dr. Reinhart Jarisch*

Dos - Bitte mehr davon

- Mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen.
- Die Ernährung ausgewogen gestalten (ab und zu sind kleine „Sünden“ jedoch erlaubt).
- Den erhöhten Eiweißbedarf decken (3 Einheiten wertvolle Proteine pro Tag):
 - > Fleisch und Geflügel
 - > Fisch (2 Mal pro Woche – enthält wertvolle Omega3 Fettsäuren)
 - > Milch und Milchprodukte (vor allem Käse)
 - > Eier (gekocht!)
 - > Getreide – und Vollkornprodukte
 - > Hülsenfrüchte
 - > Soja (z.B. in Form von Tofu – nicht geräuchert)
 - > Nüsse
- Den Körper mit Vitaminen versorgen (über den Tag verteilt etwa 5 Port. Obst und Gemüse):
 - > Brokkoli, Spinat, Mangold, Salate
 - > Paprika, Karotten, Tomaten, Zucchini
 - > Äpfel, Bananen, Kirschen, Aprikosen
- Kleine Snacks für den Arbeitsplatz oder den Hunger zwischendurch einplanen:
 - > Eine Handvoll Nüsse
 - > Trockenfrüchte
 - > Naturjoghurt
 - > Cracker
- Der tatsächlich erhöhte Nährstoffbedarf besteht erst im letzten Schwangerschaftsdrittel. Bis da hin solltest du deine Kalorienzufuhr um 10% steigern und dabei dann auch bleiben.
- Mehr hochwertige frische pflanzliche Lebensmittel (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte), weniger industrielle gefertigte Waren, Fast Food, Tiefkühlwaren oder Zuckerreiches.
- Zu Beginn der Schwangerschaft ausreichend grünes Blattgemüse, Kohlgemüse oder Kichererbsen (hier steckt viel Folat drin).
- Dein Flüssigkeitsbedarf steigt in der Schwangerschaft und in der Stillzeit leicht an. Statt Kaffee und Softdrinks setze auf ungesüßte Fruchtsäfte, Tees, ungesüßte Kräuterlimonaden oder Wasser.

Don'ts – Darauf sollen Schwangere verzichten

- Alkohol: Dieses Verbot ist tatsächlich strikt auszulegen, da man davon ausgeht, dass sogar kleinste Mengen Alkohol zu Schäden beim ungeborenen Baby führen können.
- Energy-Drinks: Sie enthalten sehr viel Koffein, Zucker oder andere Aufputzmittel, die in der Schwangerschaft nicht empfohlen werden.
- Rohe und nicht vollständige erhitzte Lebensmittel insbesondere Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Meeresfrüchte und Eier. Dazu zählen natürlich auch alle Speisen, die mit rohen Zutaten zubereitet wurden, wie z.B. Sushi, Tiramisu, Beef Tatar. Mayonnaise. Vorsicht bei Salami, Rohwurst, geräucherten Lebensmitteln/geräuchertem Fisch.
- Rohmilch und alle Produkte, die aus Rohmilch hergestellt wurden, wie z.B. Weichkäse. Käsesorten mit Käseschmiere an der Oberfläche, Blauschimmelkäse.
- Leber und Speisen mit Leber (in kleinen Mengen durchaus okay, in großen Mengen jedoch nicht empfehlenswert).
- Frisch zubereitete Säfte, Smoothies aus Gemüse und/oder Obst aus offenen Theken oder von einer Saftbar.
- Vorsicht bei offenen Salaten, Gemüsezubereitungen, Aufstrichen und Wurstwaren (Listerien).
- Manche Gewürze und Kräuter können in sehr großen Mengen zugeführt, Wehen auslösen oder deinem Baby schaden. Dazu zählen u.a. Zimt, Gewürznelken und Chili.
- Fischarten, die über eine hohe Schadstoffbelastung durch Quecksilber verfügen, z.B. Thunfisch, Snapper, Butterfisch.
- Vorsicht auch bei Geschmacksverstärkern (z.B. Glutamat) und großen Mengen Salz.
- Außerdem solltest du auf Genussmittel wie Nikotin (aktiv als auch passiv konsumiert) sowie Suchtmittel verzichten. Schon geringe Mengen schädigen das ungeborene Kind in jeder Schwangerschaftsphase.