

## Ernährung in der Schwangerschaft

### Darauf sollte ich achten:

- Der Kalorienmehrbedarf liegt ab dem 4. Schwangerschaftsmonat bei 200-300kcal/ pro Tag
- Mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten  
(Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees, Fruchtsäfte)
- Koffeinkonsum einschränken
- 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
- Die Ernährung ausgewogen gestalten (ab und zu sind kleine „Sünden“ jedoch erlaubt)
- Den Körper mit Vitaminen versorgen (über den Tag verteilt etwa 5 Port. Obst und Gemüse)
  - > Brokkoli, Spinat, Mangold
  - > Paprika, Karotten, Tomaten, Zucchini
  - > Äpfel, Bananen, Kirschen, Aprikosen
  - > Salate nach Belieben
- Lebensmittelhygiene ernst nehmen  
(Speisen vollständig erhitzen, Hände waschen, Obst und Gemüse gut abwaschen, Küchengeräte und Arbeitsplatz sorgfältig reinigen)
- Kleine Snacks für den Arbeitsplatz oder den Hunger zwischendurch einplanen
  - > Eine Handvoll Nüsse
  - > Trockenfrüchte
  - > Naturjoghurt
  - > Cracker
  - > Traubenzucker

## Ernährung in der Schwangerschaft

### Das sollte ich vermeiden:

- Alkohol und Nikotin
- Rohe Eier
- Rohe Milch
- Rohes Fleisch, rohes Geflügel, rohen Fisch
- Geräucherte Lebensmittel, Gegrilltes und Innereien
- Erdnüsse (beim Vorliegen einer entsprechenden Allergie)
- Weichkäse
- Abgepackte Käse- und Wurstsorten

Notizen