

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)
- Kaffeikonsum 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