

Ernährung in der Schwangerschaft

Für Schwangere gelten weitgehend dieselben Ernährungsregeln wie für Nichtschwangere:

- Vollwertig und abwechslungsreich essen und trinken
- Vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel bevorzugen
- Viel frisches Obst und Gemüse
- Weniger Fett und Zucker essen
- Mit Kochsalz sparsam umgehen
- Täglich Vollkornprodukte verwenden
- Nicht rauchen

Ausserdem sollte einigen weiteren Punkten während der Schwangerschaft zusätzlich Beachtung geschenkt werden:

- Normale Gewichtszunahme anstreben
- Überhaupt keinen Alkohol trinken
- Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen
- Diäten oder Fasten nur auf ärztlichen Rat hin durchführen
- Kein rohes Fleisch essen (Toxoplasmosegefahr)
- Keine Rohmilch oder Rohmilchkäse essen (Listeriosegefahr)
- Wenig Kaffee / Schwarztee (Eisenräuber)

Der Kalorien- und Nährstoffbedarf steigt während der Schwangerschaft zunächst kaum, später je nach Nährstoff mehr oder weniger stark an. Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat benötigt die werdende Mutter zwar nur zusätzlich 200-300 kcal mehr am Tag. Aber der Bedarf an Protein, Mineralstoffen und Vitaminen steigt dann deutlich an. Es wird empfohlen, während der Schwangerschaft sogar doppelt soviel Eisen und Folsäure aufzunehmen als normal. Nicht die absolute Nahrungsmenge sollte folglich erhöht werden, sondern es sollten bevorzugt kalorienarme, vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel (Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreideprodukte, fettarme Fleisch- und Milchprodukte, Fisch) ausgewählt werden.

Verbreitete Beschwerden in der Schwangerschaft

Neben ernststen Gesundheitsproblemen wie z.B. Über- oder Untergewicht, die Mutter und Kind direkt und nachhaltig betreffen können, treten während der Schwangerschaft eine Reihe von harmloseren Beschwerden auf. Diese reichen von Heisshungerattacken, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit bis hin zu Verstopfung und vermehrten Wassereinlagerungen im Gewebe.

Während einem Beratungsgespräch anlässlich einer Schwangerschaftskontrolle haben Sie die Möglichkeit Ihre Ernährungssituation zu besprechen und gegebenenfalls mittels gezielter Ernährung eine Verbesserung ihrer Beschwerden zu erreichen.