



Ernährung in der Schwangerschaft - Zwei ernähren, ja. Für zwei essen, nein!

„Eigentlich ist es ganz einfach,“ sagt Apothekerin Ingrid Wittig aus der Babyfreundlichen Oberland-Apotheke in Schleiz: „Essen Sie abwechslungsreich! Achten Sie auf frische, nährstoff- und ballaststoffreiche Lebensmittel. Bevorzugen Sie regionale Produkte der Saison - die sind im Großen und Ganzen weniger belastet und vitaminreicher als Obst und Gemüse, das erst einmal rund um den Erdball reisen musste. Und denken Sie daran, der Kalorienbedarf steigt erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat an und das auch nur geringfügig. In den kommenden Monaten sollten Sie deshalb nicht mehr, sondern besser essen.“

Wählen Sie hochwertige, komplexe **Kohlenhydrate**, die lange satt machen. Besonders empfehlenswert sind Kartoffeln und bei Reis, Nudeln und Brot jeweils die Vollkornvarianten. Einfache Kohlenhydrate hingegen liefern nur haufenweise "leere Kalorien". Natürlich muss und darf man auch seinen Schwangerschaftsgelüsten nachgeben, aber dennoch sollten Kuchen, Schokolade und anderen Süßigkeiten nicht zu oft auf dem Speiseplan stehen.

Einfache **Fette** (in Wurst, Speck etc.) sollten weniger genossen werden. Verwenden sie stattdessen v.a. Fette mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sind v.a. in Raps-, Lein- oder Wallnussöl und in fetten Seefischen wie Lachs und Makrele enthalten.

Eiweiß (Protein) ist der Grundbaustein der menschlichen Zellen und ist deshalb für das Wachstum des kleinen Wesens in Ihrem Bauch unerlässlich. Deshalb besteht in der Schwangerschaft auch ein erhöhter Eiweißbedarf. Gute Eiweißlieferanten sind Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide und Nüsse.

Ballaststoffe sind eigentlich "unverdauliche" Bestandteile der Nahrung. Trotzdem haben sie eine wichtige Funktion für die Verdauung. Und gerade die ist bei Schwangeren hormonbedingt ja gerne etwas träge. Greifen Sie also beherzt zu Vollkornprodukten, Gemüse, Obst (frisch oder getrocknet) und Nüssen und beugen sie damit auf natürliche Weise Verstopfung und ähnlichen Probleme vor oder reduzieren sie diese dadurch.

Und: **Trinken Sie ausreichend!** Besonders empfehlenswert sind Mineralwasser, milde Kräutertees und Fruchtsaftschorle. Meiden Sie stark zuckerhaltige Getränke und natürlich Alkohol. In Säften oder auch manchen Lebensmitteln stecken minimale Alkoholmengen, die hingegen völlig unbedenklich sind. Auf Kaffee müssen Sie nicht gänzlich verzichten, sollten aber den Koffeinkonsum auf ein bis zwei Tassen pro Tag einschränken.

Sie dürfen wirklich fast alles essen. Aufgrund der Gefahr einer Lebensmittelinfektion sollten lediglich Rohmilch und alle Produkte, die daraus hergestellt werden (z.B. Rohmilchkäse), sowie rohe Eier, rohes Fleisch und rohen Fisch gemieden werden. Zur Vorsorge gegen eine Infektion mit Listerien- oder Salmonellen, können diese Lebensmittel gut durchgebraten, sowie Obst, Salate und Rohkost entweder gründlich gewaschen oder geschält werden. Verzichten sollte man auch auf rohes Schweine- und Lammfleisch - und damit leider auch auf Mettwurst oder Salami – denn eine Erstinfektion mit Toxoplasmose ist zwar äußerst selten, aber möglich. Bitte machen Sie sich aber auch keine allzu großen Sorgen, wenn Sie doch mal versehentlich eines dieser Lebensmittel zu sich genommen haben. Die Gefahr, sich bei einem Mal anzustecken, ist wirklich äußerst gering!

Bleiben Sie deswegen v.a. entspannt und genießen Sie Ihre Schwangerschaft und Ihre Freude an gutem Essen. Bei Fragen oder Unklarheiten hilft Ihnen Ihre/n Frauenärztin /-arzt weiter oder Sie wenden sich an die Mitarbeiterinnen der Babyfreundlichen Oberland-Apotheke. Wir helfen Ihnen gerne weiter!