

Das Wichtigste über gesunde Ernährung

Checkliste



Vitamine & Mineralien

Schwangere brauchen viele Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Folsäure, Jod und Eisen. Um einem Folsäuremangel vorzubeugen, wird für die ersten drei Monate der Schwangerschaft die tägliche Einnahme von 0,4 Milligramm des Vitamins empfohlen.

Wenn Sie sich gesund und vielseitig ernähren, brauchen Sie darüber hinaus normalerweise keine zusätzlichen Vitamine oder Mineralstoffe einzunehmen.

Tipp: Verwenden Sie zum Salzen Jodsalz, das mit Fluorid und Folsäure angereichert ist. Ob es sinnvoll ist, Ihre Ernährung mit Eisenpräparaten zu ergänzen, können Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

1. Sie brauchen jetzt eine gesunde und vielseitige Ernährung. Frisch zubereitete Kost und Vollkornprodukte (wenn Sie sie mögen und vertragen) helfen dabei.
2. Optimal sind mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Das hilft auch gegen Übelkeit.
3. Essen Sie möglichst oft frisches Obst und Gemüse.
4. Fettarme Milch oder Milchprodukte wie Quark, Joghurt und Käse versorgen Sie mit Kalzium und wichtigen Spurenelementen.
5. Vorsicht mit tierischen Fetten wie Butter, Sahne oder Schmalz. Halten Sie sich lieber an kalt gepresste Pflanzenöle wie zum Beispiel Olivenöl.
6. Seien Sie sparsam mit Zucker, Süßigkeiten, Fastfood und Softdrinks.
7. Bio-Produkte beziehungsweise biologisch kontrolliert angebaute Lebensmittel haben den Vorteil, dass sie kaum Schadstoffe enthalten. Wenn Sie zu Bio-Produkten greifen, können Sie die Schadstoffkonzentration im Essen insgesamt gering halten.
8. Frische Milch vom Bauern und Rohmilchkäse, rohes Fleisch und roher Fisch sind in der Schwangerschaft tabu – wegen der Gefahr einer bakteriellen Infektion (Listeriose).
9. Auch zubereitetes rohes Fleisch wie Tartar, Mett oder rohe Würste sollten Sie jetzt nicht essen (Toxoplasmose-Gefahr).
10. Außerdem braucht Ihr Körper ausreichend Flüssigkeit: Trinken Sie am besten Wasser, mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees.