



Ernährung in der Schwangerschaft

Sie möchten gerne schwanger werden oder Sie werden in einigen Monaten Ihr Baby zur Welt bringen. Um Ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben zu ermöglichen, können Sie selbst vor und während der Schwangerschaft viel dazu beitragen — mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung und genügend Bewegung. In der heutigen Zeit macht es Sinn, schon einige Zeit vor Eintreten der Schwangerschaft ein **Multivitaminpräparat**, das auch Folsäure enthält, einzunehmen um eventuelle Mängel auszugleichen und den Körper für die bevorstehende Zeit gut zu rüsten. Besonders wichtig ist die **Folsäure**. Sie wird in zusätzlicher Menge (0.4 mg) benötigt und kann auch mit einer ausgewogenen Ernährung nicht erreicht werden. Sie ist in grünem Gemüse, Blattsalaten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch und Eigelb enthalten. Lassen Sie sich von Ihrer Gynäkologin ein geeignetes Präparat verschreiben und nehmen Sie es konsequent ein.

Der Schwerpunkt Ihrer Ernährung sollte auf einer abwechslungsreichen Frischkost von hohem Nährwert mit einem ausgewogenen Verhältnis der unten genannten Nahrungsgruppen liegen. Versuchen Sie grundsätzlich, auf Konserven und Fastfood zu verzichten, die oft künstliche Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe enthalten.



Essen für zwei?

- Die empfohlene **Gewichtszunahme** in Europa liegt bei 9 – 15 kg, meist beginnend ab der 12. Schwangerschaftswoche. Eher untergewichtige Frauen können bis 18 kg zunehmen. Eher übergewichtige Frauen sollten nicht mehr als ca. 12 kg zunehmen, da die anschließende Gewichtsabnahme viel schwieriger ist. Eine ausgewogene Ernährung mit einem guten Mahlzeitenrhythmus und angemessener Gewichtszunahme wirkt sich auf die Schwangerschaftsdauer und das Gewicht des Neugeborenen aus. Rituale und regelmässige Mahlzeiten bringen Ruhe in den Tag.
- Ein erhöhter **Energieverbrauch** besteht ab der 15. Schwangerschaftswoche (200 – 300 kcal/Tag) und vor allem in den letzten 4 – 6 Wochen.



- **Gemüse und Obst** sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Darum sollten Sie davon täglich fünf Portionen (3 – 4 x Gemüse, 1 – 2 x Obst) essen. Diese Nahrungsgruppe ist aber auch eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, die gegen Übelkeit und Verstopfung helfen. Am besten ist frisches Gemüse, das bei schwacher Hitze gedämpft oder gedünstet wird, weil so Nährstoffe und Vitamine weitgehend erhalten bleiben.
- **Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren und Getreideprodukte** (stärkehaltige Nahrungsmittel): Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel sollten Bestandteil jeder Mahlzeit sein, da sie hochwertige Kalorien, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe liefern. Essen Sie möglichst oft Vollkornprodukte!
- **Fleisch, Geflügel, Fisch und andere proteinreiche Nahrungsmittel, wie z.B. Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse:** Nehmen Sie täglich mind. 1 Portion aus dieser Nahrungsgruppe zu sich, da sie besonders reich an Eiweiss, Eisen, Vitaminen und Mineralstoffen sind. Hülsenfrüchte, wie z.B. Bohnen, Erbsen und Linsen, sind ein wichtiger pflanzlicher Eiweisslieferant für Vegetarierinnen und Veganerinnen. Fisch ist ausserdem sehr wichtig zur Deckung Ihres gesteigerten Jodbedarfs. Achten Sie aber darauf, dass rotes Fleisch immer gut durchgebraten ist, wenn Sie noch keine Toxoplasmose hatten.
- **Milchprodukte:** Produkte wie Käse, Joghurt und Quark sind allesamt wichtige Eiweisslieferanten und darüber hinaus reich an Kalzium und anderen Mineralstoffen sowie an Vitaminen. Wenn Sie keine Unverträglichkeit haben, essen Sie täglich 1 - 2 Portionen dieser Produkte (1 Portion = 180 g Quark bzw. Joghurt, 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse). Vorsicht bei Rohmilchprodukten: Sie können Listerien enthalten und zur für Schwangere gefährlichen Listeriose führen.
- **Fette:** Achten Sie auf hochwertige Fette wie biologische, kaltgepresste Pflanzenöle (Lein-, Raps- und Olivenöl) mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Versteckte und niedrigwertige Fette sind in Wurstwaren und Frittiertem — darauf sollten Sie weitestgehend verzichten.
- Insbesondere **pflanzliche Produkte** wie Gemüse, Salat, Obst, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und pflanzliche Öle sollten reichlich genossen werden, immer aber unter Berücksichtigung der Bedürfnisse und Verträglichkeit.
- **Trinken** Sie 2 l Wasser oder ungezuckerten Kräutertee und möglichst keine chininhaltigen Getränke, Kaffee nicht mehr als 2 Tassen/Tag.

Rohkost

Toxoplasmose und Listeriose: Es besteht die Möglichkeit einer (Erst)infektion während der Schwangerschaft. Essen Sie darum kein rohes Fleisch (Carpaccio, Tartar), Käse aus Rohmilch oder Blauschimmelkäse.

Achten Sie auch auf eine gute Küchenhygiene (Hände, Rüstwerkzeug und Gemüse immer gründlich unter laufendem Wasser waschen).

Pflanzliche Nahrungsmittel können bei guter Verträglichkeit roh genossen werden. Bei Blähungsneigung oder regelmässiger Übelkeit sollte gekochtes Gemüse und Obst bevorzugt werden.



Süßes und Saures

Die verstärkten Bedürfnisse nach bestimmten Nahrungsmitteln oder Geschmacksrichtungen sind ernst zu nehmen. Saures bewahrt die Säfte und Energien in der Mitte, was für Mutter und Kind wichtig ist. Zudem unterstützt es die Blutbildung.

Genießen Sie fett- und zuckerreiche Nahrungsmittel wie Schokolade, Kuchen, Glace, Cremen und stark gesüßte Getränke mit Mass und planen Sie pro Tag

nicht mehr als eine kleine Süßigkeit ein. Versuchen Sie, Ihren unausbleiblichen Heißhunger nach Kalorienbomben mit geringem Nährwert in den Griff zu bekommen. Denken Sie aber auch daran, dass die Schwangerschaft nicht die richtige Zeit für eine Diät oder einseitige Ernährung ist!

Süßigkeiten sind weniger in der Schwangerschaft als vor allem in der Stillzeit für viele Frauen ein Problem. Es kann sich als unstillbarer Hunger zeigen. Stillen ist sehr energieraubend. Versuchen Sie darum das Süßigkeitsbedürfnis mit komplexen Kohlenhydraten (z.B. Vollkorngetreide) und Nüssen, die lange sättigend wirken, zu erfüllen. Gezuckertes führt zur Verstärkung des Süßhunger und zu möglichen Vitalstoffmängeln.

Qualität steht vor Quantität

Achten Sie in dieser wichtigen Lebensphase sich und Ihrem Kinde zuliebe auf hochwertige Qualität sowie auf frische, regionale und saisonale Produkte. Biologische Lebensmittel sind teurer und werden kontrovers diskutiert, enthalten aber möglicherweise mehr Vitalstoffe und weniger Umweltgifte.

Diverses

- **Morgenübelkeit:** Die Gründe dafür sind nicht vollends geklärt, meistens ist der Spuk aber nach der 14. Woche vorbei. Leider gibt es kein Wundermittel dagegen, aber einige hilfreiche Massnahmen: eine vernünftige Ernährung, häufige und kleine Mahlzeiten (eher trockene Kohlehydrate, weniger Fett und Proteine), die erste Nahrungsaufnahme bereits vor dem Aufstehen, salziges Frühstück, die Vermeidung bestimmter Speisen, Vitamin B6, und Bittertee können hier Abhilfe schaffen. Versuchen Sie ausserdem, während des ganzen Tages viel warm und gekocht zu essen und genug zu ruhen. Auch kandierter Ingwer oder Ingwerextrakt (3 x 200 – 500 mg/Tag) kann helfen.
- **Verstopfung:** Magnesium (bis 1 g täglich).
- **Saures Aufstossen:** 1 Messerspitze Natron in 1 Glas lauwarmem Wasser verrühren und trinken.
- **Bewegen** Sie sich täglich an der frischen Luft mit Schwimmen, Walken, Wandern oder leichter Gymnastik um Rückenschmerzen, Verstopfung und Ödemen entgegenzuwirken.
- Eine **vegetarische Ernährung** ist möglich, wenn sie ausgewogen ist. Die Supplementierung mit Mikronährstoffen wird dann aber speziell wichtig.
- **Meiden Sie** Umweltgifte (auch in der Nahrung), Medikamente, Alkohol, Rauchen und Drogen.
- Kurz vor der Geburt und nach der Geburt, auch während der **Stillzeit**, sollten vor allem gekochte, sogar lang gekochte Speisen genossen werden, da sie sehr nährend wirken. Sie stärken die Mutter viel mehr als Rohkostnahrung.

Naturheilkundliche Ernährungstherapie

Die naturheilkundliche Ernährungstherapie eignet sich bei verschiedenen Erkrankungen, bei stressbedingten Beschwerden sowie bei Problemen mit dem Essen und dem Gewicht. Sie bezieht neben den Nahrungsmitteln auch Stoffwechselunterschiede und Organschwächen mit ein. Es wird nicht mit Kalorien und Nährstoffangaben, sondern mit den Nahrungsmitteln als Ganzes gearbeitet. Ausserdem unterstützt sie den Körper zusätzlich mit Pflanzenpräparaten und Vitalstoffen. Bei der Therapie stehen Ihre Person und Ihre Bedürfnisse im Zentrum.



Antonia Scheidegger
Dipl. Ernährungstherapeutin NHK
ZiSMed
Zentrum für interdisziplinäre Sexologie und Medizin
Minervastrasse 99
8032 Zürich

a.scheidegger@zismed.ch
www.zismed.ch
Tel. 044 233 30 30

