

Ernährung während der Schwangerschaft

Liebe werdende Mama, lieber werdender Papa,
herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft!

Diese besondere Zeit bringt viele Veränderungen und Fragen mit sich, besonders wenn es um Ihre Ernährung geht. Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für Ihre Gesundheit und die Entwicklung Ihres Babys. Deshalb möchten wir Ihnen einige wertvolle Tipps und Empfehlungen mit auf den Weg geben.

Optimierungsübersicht: wichtige Nährstoffe und ihre Quellen

1. Folsäure (Vitamin B9)

- Bedeutung: Unterstützt die Entwicklung des Neuralrohrs des Babys.
- Lebensmittelquellen: Blattgemüse (Spinat, Grünkohl), Zitrusfrüchte, Vollkornprodukte, Bohnen, Linsen.

2. Eisen

- Bedeutung: Unterstützt die Bildung von Hämoglobin, das Sauerstoff im Blut transportiert.
- Lebensmittelquellen: Rotes Fleisch, Geflügel, Fisch, Bohnen, Linsen, Tofu, angereicherte Cerealien.

3. Kalzium

- Bedeutung: Wichtig für die Knochenbildung und Zähne des Babys.
- Lebensmittelquellen: Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt), Mandeln, Brokkoli, Grünkohl, angereicherter Tofu.

4. Vitamin D

- Bedeutung: Unterstützt die Kalziumaufnahme und Knochengesundheit.
- Lebensmittelquellen: Fetthaltiger Fisch (Lachs, Makrele), Eier, angereicherte Milch und Säfte, Sonnenlicht.

5. Omega-3-Fettsäuren

- Bedeutung: Fördert die Gehirnentwicklung des Babys.
- Lebensmittelquellen: Fetthaltiger Fisch (Lachs, Sardinen), Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse, Algenöl.

6. Eiweiß

- Bedeutung: Notwendig für das Wachstum und die Reparatur des Gewebes
- Lebensmittelquellen: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Bohnen, Nüsse, Samen, Tofu, Tempeh.

7. Jod

- Bedeutung: Wichtig für die Schilddrüsenfunktion und Gehirnentwicklung
- Lebensmittelquellen: Jodiertes Salz, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Eier.

8. Vitamin B12

- Bedeutung: Unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen und das Nervensystem.
- Lebensmittelquellen: Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte, angereicherte Pflanzendrinks. Z/2024/03

Spezielle Ernährungstipps für ovo-lakto-vegetarische

Wichtige Nährstoffe und ihre Quellen:

1. **Folsäure (Vitamin B9)** • Lebensmittelquellen: Blattgemüse, Zitrusfrüchte, Vollkornprodukte, Bohnen, Linsen.
2. **Eisen** • Lebensmittelquellen: Bohnen, Linsen, Tofu, angereicherte Cerealien.
3. **Kalzium** • Lebensmittelquellen: Milchprodukte, Mandeln, Brokkoli.
4. **Vitamin D** • Lebensmittelquellen: Angereicherte Milch, Eier, Sonnenlicht.
5. **Omega-3-Fettsäuren** • Lebensmittelquellen: Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse.
6. **Eiweiß** • Lebensmittelquellen: Eier, Milchprodukte, Bohnen, Nüsse, Samen, Tofu.
7. **Jod** • Lebensmittelquellen: Jodiertes Salz, Milchprodukte, Eier.
8. **Vitamin B12** • Lebensmittelquellen: Eier, Milchprodukte, angereicherte Pflanzendrinks.

Spezielle Ernährungstipps für vegane Schwangerschaft

Wichtige Nährstoffe und ihre Quellen

1. **Folsäure (Vitamin B9)** • Lebensmittelquellen: Blattgemüse, Zitrusfrüchte, Vollkornprodukte, Bohnen, Linsen.
2. **Eisen** • Lebensmittelquellen: Bohnen, Linsen, Tofu, angereicherte Cerealien.
3. **Kalzium** • Lebensmittelquellen: Angereicherter Tofu, Mandeln, Brokkoli.
4. **Vitamin D** • Lebensmittelquellen: Angereicherte Pflanzendrinks, Sonnenlicht.
5. **Omega-3-Fettsäuren** • Lebensmittelquellen: Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse, Algenöl.
6. **Eiweiß** • Lebensmittelquellen: Bohnen, Nüsse, Samen, Tofu, Tempeh.
7. **Jod** • Lebensmittelquellen: Jodiertes Salz, Algen (in Maßen).
8. **Vitamin B12** • Lebensmittelquellen: Angereicherte Pflanzendrinks, Nahrungsergänzungsmittel.

Praktische Ernährungstipps

- Häufige, kleine Mahlzeiten: Hilft bei der Bekämpfung von Übelkeit und stellt eine kontinuierliche Nährstoffversorgung sicher.
- Viel Wasser trinken: Hält hydratisiert und unterstützt die Verdauung.
- Ausgewogene Ernährung: Eine bunte Mischung aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Proteinen und gesunden Fetten.
- Vermeidung von Rohmilchprodukten, rohem Fleisch und Fisch: Reduziert das Risiko lebensmittelbedingter Krankheiten.
- Verzicht auf Alkohol und Koffein reduzieren: Minimiert potenzielle Risiken für die Entwicklung des Babys.

Beispielhafte Tagesmenüs

Frühstück:

- Haferflocken mit Milch, Beeren und Mandeln
- Vollkornbrot mit Avocado und einem gekochten Ei.

Mittagessen:

- Quinoasalat mit Kichererbsen, Spinat, Tomaten und Fetakäse
- Linsensuppe mit Vollkornbrot

Abendessen:

- Gegrillter Lachs mit Süßkartoffelpüree und gedünstetem Brokkoli
- Hähnchenbrust mit Vollkornreis und einer Mischung aus gebratenem Gemüse (Paprika, Zucchini, Karotten)

Snacks:

- Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen
- Apfelscheiben mit Erdnussbutter



Frauenheilkunde & Pränataldiagnostik in Essen

Diese Ernährungsempfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Unterstützung der Gesundheit von Mutter und Kind während der Schwangerschaft.

Sie können individuell angepasst werden, um spezifische Bedürfnisse und Vorlieben zu berücksichtigen.

*Mit den besten Wünschen für Ihre Schwangerschaft!
Ihr Praxis Central Team*