

Ernährungsempfehlungen für die Schwangerschaft

- Geschmacksbildung des Kindes entsteht schon in der Schwangerschaft – deshalb: Weg von Konservierungsstoffen und vorgefertigten Lebensmitteln
- Weißmehl vermeiden ab der 36. Schwangerschaftswoche, weil es wehenhemmend wirkt und Obstipation fördert.
- Regelmäßige Mahlzeiten für regelmäßige Energiezufuhr
- Trinken von ungezuckerten Getränken (35 ml/kg)
- regionale, saisonale Nahrungsmittel
- Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte bevorzugen (Brot, Nudeln, Reis, Gebäck)
- Nüsse, Hülsenfrüchte, Milchprodukte
- Fleisch vom Metzger bzw. regional – nicht aus Massentierhaltung wegen der Medikamenten- und Hormonbelastung
- täglich entweder Fisch, Ei oder Fleisch

Für die Entwicklung des Babys sind förderlich:

- Folsäure und Vit. C (Obst, rohes Gemüse)
- Pantothensäure (Fleisch, Milch, Hefe)
- Vit. B1 und B6 (Geflügel, Vollkornprodukte)
- Vit. B2 (Milchprodukte, Hülsenfrüchte)
- Vit. B12 (Fleisch, Milch, Eier)
- Biotin (Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier)
- Niacin (Fisch, Geflügel, Bananen, Pflaumen)
- Vit. D (Avocado, Champignons, Fisch, Tageslicht)
- Vit. E (Nüsse, Butter, Vollkornprodukte)
- Betacarotin (Möhren, Spinat, Milch)
- Eisen (Fleisch, Nüsse, Kerne, Hirse, rote Beete)
- Zink (Fleisch, Milch, Vollkornprodukte)
- Jod (Seefisch, Jodsalz) 100-200 µg/Tag
- Magnesium (Vollkornprodukte, Bananen, Nüsse, Kerne)
- Calcium (Milchprodukte, grünes Gemüse)
- Omega-3-Fettsäuren (fettreiche Seefische z.B. Lachs, Makrele)

Vermieden werden sollte:

- roher/geräucherter Fisch (z.B. Lachs, Sushi, Austern)
- rohes/geräuchertes Fleisch (z.B. Rohschinken, Salami, Mettwurst)
- alle nicht pasteurisierten Milchprodukte (z.B. Gorgonzola, Camembert, Weichschimmelkäse)
- rohe oder weiche Eier und Produkte, die daraus zubereitet werden (z.B. Mayonaise, Remoulade, Tiramisu, etc.)

Selten bzw. dosiert:

- Vit. A (z.B. Leber)
- Wild (wg. erhöhtem Bleigehalt)
- quecksilberbelasteter Fisch

Getränke:

- **Vollständiger Verzicht auf Alkohol!**
 - Verzicht auf zuckerhaltige Getränke
 - Verzicht auf erhöhten Koffeinkonsum (>zwei Tassen Schwarztee oder Kaffee/Tag)
 - zu empfehlen sind Wasser und ungesüßte Tee (Kräutertees allgemein jeweils nur 1-2 Tassen/Tag)
- Tägliche Trinkmenge 35ml/kg Körpergewicht