

Gutes für die Zeit zu zweit

Tipps zur Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Eine optimale Ernährung während der Schwangerschaft beginnt schon vor der Empfängnis. Durch eine frühzeitige Verbesserung der Vitaminzufuhr, die Verringerung des Alkoholkonsums und die Beendigung des Rauchens erhöhen Sie nachweislich die Wahrscheinlichkeit der Empfängnis und geben Ihrem Kind so die optimalen Startbedingungen.

Gibt es eine Schwangerschaftsdiät?

Eine spezielle Schwangerschaftsdiät gibt es nicht und die meisten Frauen machen schon fast alles richtig, wenn sie sich mit einer ausgewogenen Ernährung versorgen in der viel Milch und Milchprodukte, Fisch oder Fleisch, Getreideprodukte und Kartoffel sowie reichlich Obst und Gemüse enthalten sind. Doch unsere Ernährungsgewohnheiten sind recht unterschiedlich und in der Schwangerschaft gibt es ein paar wichtige Dinge zu beachten. Das fängt schon beim Energiebedarf an, denn die meisten Menschen decken ihren Energiebedarf mit zuwenig Kohlenhydranten und Eiweiß aber dafür zuviel Fett. Dies sollte sich zumindest in der Schwangerschaft ändern.

Kohlenhydrate

Der Energiebedarf sollte nicht nur während der Schwangerschaft hauptsächlich aus Koh-

lenhydranten stammen. Hierzu gehören Kartoffeln, Obst, Gemüse, Salat, Vollkornbrot und – teigwaren, Müsli oder Reis. Ein weiterer Vorteil von Vollkornprodukten ist ihr hoher Anteil an Ballaststoffen, der einer schwangerschaftsbedingten Darmträgheit mit Verstopfung entgegenwirkt. Nicht zuletzt lassen Vollkornprodukte Ihren Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen.

Eiweiß

Eiweiß ist der wichtigste biologische Baustoff für das kindliche Wachstum. Deshalb sollte der Anteil an eiweißreichen Nahrungsmitteln in der Schwangerschaft erhöht werden. Achten Sie darauf täglich einen halben Liter Milch zu trinken, und täglich Käse, Joghurt oder Quark, Eier, Geflügel, Fisch oder mageres Fleisch.

Fett

Weil der Bedarf an Fett in der Schwangerschaft leicht ansteigt, besteht auch jetzt kein Grund, diesen wichtigen Nährstoff generell zu verteufeln. Sie können jetzt die Gelegenheit nutzen Ihren Fettbedarf neu zu gestalten und besonders auf versteckte Fette zu achten. Statt Sahnetorte, Schokolade, Pommes frites und Streichwurst lieber hochwertiges knappdosiertes Oliven- oder Rapsöl zu einem guten Salat, magerer Schinken, Fisch und Geflügel.

Spurenelemente

Die wichtigen „Fünf“: Eisen, Folsäure, Jod, Magnesium und Kalzium

Die in der Schwangerschaft empfohlenen Tagesdosen an Folsäure, Jod und Eisen werden durch die normale Ernährung von Schwangeren nicht erreicht.

Eisen

Eisen benötigt der Mensch v.a. zum Aufbau des roten Blutfarbstoffes, der für die Sauerstoffaufnahme lebenswichtig ist. Der Bedarf an Eisen ist in der Schwangerschaft und Stillzeit deutlich erhöht. Leider nimmt unser Körper das Eisen aus Nahrungsmitteln wie Fleisch, Eiern, Vollkorn, Hülsenfrüchten und Kartoffeln nur zu 10-20% auf. Außerdem behindern Nahrungsmittel wie Weizenkleie, Tee und Kaffee die Aufnahme zusätzlich. Deshalb ist eine frühzeitige Ergänzung von Eisen in Form von freiverkäuflichen Eisenpräparaten

Folsäure

Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und spielt für die Zellteilung und den Verschluss des kindlichen Rückens, Gaumens und der Lippen eine herausragende Rolle. Da Folsäure sehr licht- und wärmeempfindlich ist, können Sie in der Schwangerschaft Ihren erhöhten Bedarf aus den folsäurereichen Nahrungsmitteln wie Milch, Käse, Kartoffeln Hülsenfrüchten, Kohl, Salaten, Nüssen, Fleisch und den meisten grünen Blattgemüsen nicht ausreichend decken. Deshalb kann durch eine möglichst schon vor der Empfängnis begonnen Einnahme von Folsäure ein Großteil dieser kindlichen Fehlbildungen verhindert werden.

Jod

Genügend Jod – das wichtigste Element für die Schilddrüse – ist Voraussetzung für eine normale geistige Entwicklung des Kindes. Der Bedarf in der Schwangerschaft ist daher doppelt so hoch wie sonst. Aber weite Teile Deutschlands sind Jodmangelgebiet. Durch Jodsalz kann nur ein Teil des Bedarfes ge-

deckt werden, da sonst die Salzaufnahme zu sehr steigen würde. Zur Verhinderung von geistiger Entwicklungsstörung sowie Taubheit, Lähmungen und einem Neugeborenenkropf ist die zusätzliche Einnahme von Jod besonders wichtig. Es sollte vorher eine Schilddrüsenüberfunktion der Mutter ausgeschlossen werden.

Kalzium

Kalzium ist für die Knochenbildung des Kindes von besonderer Bedeutung. Da das Kind dieses Mineral aus der mütterlichen Nahrung bekommt, ist die ausreichende Zufuhr notwendig. Andernfalls wird aus dem mütterlichen Körper, insbesondere aus den Knochen das Kalzium entzogen.

Eisen

Durch die Zunahme von Blutvolumen steigt der Eisenbedarf im Verlauf der Schwangerschaft auf das Doppelte. Durch eine gezielte Auswahl und Zusammenstellung eisenreicher Lebensmittel lässt sich dieser Mehrbedarf häufig gut decken. Gut resorbierbares Eisen ist in Fleisch, Fleischwaren und Fisch enthalten. Aber auch Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und dunkle Gemüsearten liefern reichlich Eisen. Der gleichzeitige Verzehr von VitaminC-reichen Lebensmitteln (Zitrusfrüchte, Paprika) kann die Eisenaufnahme verbessern. Dennoch wird im Verlauf der Schwangerschaft bei vielen Frauen eine Eisengabe in Tabletten- oder Tropfenform erforderlich.

Vitamin D

In der Schwangerschaft besteht häufig eine unzureichende Vitamin D Versorgung. Vitamin D wird über die Ernährung als auch durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Ein Mangel an Vitamin D steht im Zusammenhang mit verschiedenen Schwangerschaftskomplikationen. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Schwangeren eine tägliche Zufuhr von 20 µg bzw, 800 I.E. Vitamin D.

Wie viele Mahlzeiten sollte ich zu mir nehmen?

Statt drei Hauptmahlzeiten sollten Sie die Nahrungsmenge auf 5 Mahlzeiten verteilen. Das Frühstück sollte (wie es die alte Grundregel sagt) möglichst ausgiebig gestaltet werden mit viel Flüssigkeit, Obst, Fruchttetee und nur wenig Kaffee. Das Mittag- und Abendessen sollte kleiner ausfallen, dafür greifen Sie am Vormittag und Nachmittag zu einem Joghurt, einer Banane, oder anderem Obst, das sie auch in eine kleine Menge Müsli mischen können. Besonders zum Ende der Schwangerschaft werden Sie merken, dass der Magen durch die größer werdende Gebärmutter auch nicht mehr so viel Nahrung fassen kann. Ist der Magen abends zu voll, führt dies zu schlechtem Schlaf durch Völlegefühl und Sodbrennen in der Nacht.

Was und wie viel darf ich trinken?

Ist schon außerhalb der Schwangerschaft die Trinkmenge für das Wohlbefinden und die Gesundheit wichtig, gilt dies in der Zeit der Schwangerschaft und Stillzeit in ganz besonderem Maße. 2-3 Liter pro Tag sollten es schon sein. Zur Deckung dieser Menge eignen sich neben einem

halben Liter fettarme Milch (Kalzium und Eiweiß!) vor allem natriumarmes Mineralwasser, oder einfach Leitungswasser, hochwertige Säfte und Schwangerschafts-, Früchte-, oder Kräutertee je nach Vorliebe und Abneigung. Vermieden werden sollten z.B. stark kohlen-säurehaltige Getränke, gesüsste Fruchtsäfte, Kaffee, Cola, Kakao und Schwarztee. Tabu ist in der Schwangerschaft jeglicher Alkohol.

Wie viel darf ich zunehmen?

Wünschenswerte Gewichtsentwicklung in Abhängigkeit vom Ausgangsgewicht
Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die optimale Gewichtsentwicklung von Schwangeren in Abhängigkeit ihres Gewichtes vor Beginn der Schwangerschaft.

BMI vor SS	Zunahme/Woche ab 4. Monat	Gesamtgewichtszunahme
< 20	500g	12,5-18,0kg
20-26	400g	11,5-16,0kg
>26	330g	7,0-11,5kg

Risiko von Über- und Untergewicht

Sowohl eine zu niedrige als auch eine zu hohe Gewichtszunahme können die kindliche Entwicklung beeinträchtigen.

Bei **zu hoher** Gewichtszunahme sind auch das Geburtsgewicht der Kinder häufiger erhöht, was zu schwereren Geburten und einer Zunahme von Geburtskomplikationen führen kann. Darüber hinaus ist die Rate von Schwangerschaftsdiabetes und Bluthochdruck bei den werdenden Müttern erhöht. Nicht zu-

letzt bleibt das Übergewicht oft auch nach der Schwangerschaft erhalten.

Bei **zu niedriger** Gewichtszunahme kann sich ein Untergewicht des Neugeborenen ergeben, was die Startbedingungen nach der Geburt verschlechtern kann.

Was muß ich vermeiden?

Stark fett- und zuckerhaltige Nahrungsmittel, wie Pommes frites, Chips, Sahnetorte, Fertigpizza, Cola,

Rohmilchkäse, nicht pasteurisierte Milch (Listeriose)

Ungewaschenes Gemüse, Rohes Fleisch (Mettwurst, Tartar, Carpaccio, Salami, roher Schinken (Toxoplasmose)

Rohe Eier und daraus hergestellte Produkte wie Pudding, Tiramisu etc. (Salmonellose).

Verboten sind in der Schwangerschaft: Genussmittel wie Tabak, Alkohol und Drogen, da sie zu schweren Schäden des Ungeborenen führen können.