



Ernährung in der Schwangerschaft

Früher herrschte oft die Meinung vor, dass die Schwangere für zwei essen muss. Das stimmt nicht, wenn man buchstäblich die doppelte Menge damit meint. Richtig ist allerdings, dass Sie von nun an für eine gute Ernährung von zwei Individuen sorgen sollten. Denn die gesamte Ernährung, die das Kind während der Schwangerschaft braucht, bekommt durch die Nabelschnur. Deshalb ist Ihre Ernährung während der Schwangerschaft sehr wichtig.

Wenn Ihnen wichtige Nährstoffe fehlen, dann fehlen sie dem Kind auch. Wenn Sie vor Ihrer Schwangerschaft Gewichtsprobleme hatten, sollten Sie zusammen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme einen Ernährungsplan aufstellen.

► Wie viel Energie brauchen Sie während der Schwangerschaft?

- Eine Frau braucht ca. 2.000 bis 2.100 kcal/Tag.
- Eine Schwangere in einem Alter von 19 bis 25 Jahren braucht ab der 16. Woche ca. 2.500 kcal/Tag.
- Eine Schwangere ab 26 Jahren benötigt nur noch ca. 2.000 kcal/Tag
- Während des Stillens braucht eine Frau ca. 3.000 kcal/Tag.

► Was sollten Sie während der Schwangerschaft essen?

Eine ausgewogene Kost wird empfohlen. Dabei handelt es sich um Nahrung, die sich aus allen Nahrungsgruppen zusammensetzt: Milchprodukte, Früchte, Gemüse, Fisch/Fleisch/Eier, Fettstoffe und Getreideprodukte. Essen Sie von allen Komponenten jeden Tag etwas, dann erhalten Sie Energie aus Fett, Protein und Kohlehydraten.

- Die **Protein**-Menge soll anteilig etwa 10% ausmachen. Protein ist zuallererst in Fleisch/Fisch/Ei, Milchprodukten und Bohnen oder Bohnenprodukten enthalten.
- Der empfohlene **Fett**-Anteil beträgt ca. 35%. Fettstoffe erhalten wir durch folgende Produkte: Butter, Öl, Margarine, Milchprodukte und Nüsse. Auf versteckte Fette sollte man achten.
- Der Rest sollte nur **Kohlenhydrate** enthalten. Der empfohlene Anteil beträgt ca. 55%. Kohlenhydrate finden wir im Brot, in Nudeln, in Kartoffeln, in Getreideprodukten und im Reis aber auch in gesüßten Getränken.

► Worauf sollten Sie beim Essen zusätzlich achten?

Folsäure: Sie brauchen [Folsäure](#) während der Schwangerschaft und auch davor. Folsäure ist ein Teil des Vitamin B-Komplexes. Sie ist deshalb besonders wichtig, weil es beim Aufbau und bei der Bildung des embryonalen Nervensystems hilft.

Folsäure beugt dadurch besonders so genannten Neuralrohrdefekten (Defekte in der Nervensystementwicklung) vor: die Häufigkeit des so genannten "offenen Rückens" (Spina bifida) kann dadurch gesenkt werden, am Besten aber, wenn es in ausreichend hoher Dosis schon vor Schwangerschaftseintritt genommen wird. (0,4 mg Folsäure/Tag ab zwei Monaten vor und bis drei Monaten nach dem Beginn der Schwangerschaft).

Folsäure wirkt am Besten, wenn man sie mit Vitamin C und [Vitamin B12](#) zu sich nimmt. In der Nahrung findet man Folsäure in der Gerste, Bohnen, Kalbsleber, Früchten, grünem Gemüse, Orangensaft, Linsen, Erbsen und Reis.

Wenn Sie schon einmal ein Kind mit z. B. Rückenmarksbruch zur Welt gebracht haben, sollte die oben angegebene Dosis höher sein. Sprechen Sie mit ihrem Arzt.

Eisen: Wenn Sie schwanger sind brauchen Sie mehr [Eisen](#) als sonst, weil die mütterliche Blutmenge erhöht wird und gleichzeitig die kindliche Blutbildung in Gang kommt. Eisen ist in grünem Gemüse, wie z.B. Broccoli, Spinat sowie in Erdbeeren und Getreideprodukten wie Müsli und Brot enthalten. Das Eisen wird vom Körper besser aufgenommen, wenn Sie dazu etwas Vitamin-C-haltiges essen. Vitamin C ist z. B. in Apfelsinen enthalten. Tee und Kaffee hemmen jedoch die Aufnahme von Eisen.

Zink und Kalzium sind auch wichtige Bestandteile für die Entwicklung des Kindes. Wenn Sie die Kostanweisungen beachten, nehmen sie diese durch ihre Nahrung auf.

Während einer Schwangerschaft ist es wichtig, dass Sie größere Mengen **Vitamin A** vermeiden, da es im schlimmsten Fall zu Schädigungen des Embryos kommen kann. Vitamin A findet man zum großen Teil in Leber und Leberpastete. Vermeiden Sie diese Kost während ihrer Schwangerschaft.

► **Wie vermeide ich Verstopfung?**

Aufgrund des veränderten Hormonhaushalts ist die Darmfunktion eingeschränkt. Dies kann zu Verstopfungen führen. Sie vermeiden oder lindern zumindest Beschwerden durch ballaststoffreiche Kost: Früchte, Gemüse gekocht und roh, Vollkornbrot, Vollkornprodukte wie Müsli oder Vollcornflakes, Pflaumen und Pflaumensaft. Sie sollten auch reichlich Wasser trinken. Ungefähr 2-3 Liter am Tag, damit der Stuhl feucht bleibt.

Bewegung beugt ebenfalls Verstopfung vor, da die Bewegung die Darmfunktion stimuliert. Gehen Sie Schwimmen, oder gehen Sie 2-3 Mal in der Woche, je 20-30 Minuten in einem schnellerem Tempo spazieren.

► **Wie viele Kilos sollten Sie während der Schwangerschaft zunehmen?**

Eine Zunahme von 10-12 kg gilt als normal. Man drittelt die Schwangerschaft: Der erste Teil geht bis zur zwölften Woche, wobei Sie normalerweise höchstens 1 bis 2 kg zunehmen sollten. Im zweiten Teil, von der 12. bis zur 28. Woche, nehmen Sie 300-400 g pro Woche zu. Im dritten Teil, von der (28. - 40. Woche) nehmen Sie weniger als 3 kg aber mehr als 1 kg pro Monat zu.

Wenn Sie mehr als 600 g pro Woche zunehmen, sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Hebamme verständigen, weil Sie auf plötzliche Flüssigkeitsansammlungen und Zuckerkrankheit hin untersucht werden müssen. Eine zu hohe Gewichtszunahme kann auch durch falsche Ernährung oder Bewegungsmangel verursacht sein. In diesem Fall unterrichten Sie Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.

► **Woher kommen all diese Kilos?**

- Das Kind wiegt vor der Geburt ca. 3.500 kg.
- Die Gebärmutter wiegt ca. 900 g.
- Die Plazenta und Eihäute wiegen ca. 650 g.
- Das Fruchtwasser wiegt ca. 800 g.
- Die zusätzliche Blutmenge ca. 1.250 g.
- Flüssigkeitsansammlungen ca. 2.000 g.
- Fettdepots unter der Haut ca. 1.700 g.

Insgesamt ergibt dies eine Gewichtszunahme von ca. 11.200 g, was als völlig normal gilt. So "wenig" nehmen aber die Wenigsten Schwangeren zu. Keine Angst braucht man zu haben, wenn die Zunahme 15 Kilo beträgt. Allerdings sollte man bedenken, dass die übermäßige Gewichtszunahme auch mit Folgekomplikationen behaftet ist. Deshalb ist es sicherlich ratsam, einen Ernährungsplan einzuhalten.