Checkliste: Ernährung während der Schwangerschaft

Welche Nährstoffe sind wichtig?

- Folsäure: Unterstützt die Zellteilung und beugt Neuralrohrdefekten (Fehlbildungen) beim Baby vor (z.B. in grünem Blattgemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten). Gerne schon bei Kinderwunsch substituieren.
- Eisen: Wichtig für die Blutbildung und Sauerstoff-versorgung (z. B. in Fleisch, Hülsenfrüchten, Hafer-flocken und Spinat).
- Calcium: Unterstützt den Knochenaufbau des Babys (z. B. in Milchprodukten, Brokkoli, Mandeln).
- Omega-3-Fettsäuren: Fördern die Gehirnentwicklung (z. B. in fettem Fisch wie Lachs, Leinöl, Chiasamen).
- Jod: Wichtig für die Schilddrüse und die geistige Entwicklung des Babys (z. B. in Seefisch, jodiertem Salz, Milchprodukten). Frauen mit Schilddrüsen-erkrankung sollten Jod nicht überdosieren
- Vitamin D: Unterstützt die Knochenentwicklung (z. B. durch Sonnenlicht, fetter Fisch, Eigelb).

Checkliste: Ernährung während der Schwangerschaft

Allgemeine Tipps

- Nehmen Sie ausgewogene Mahlzeiten mit viel Gemüse, Obst, Vollkorn und gesunden Fetten zu sich.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser.
- Verzichen Sie auf Alkohol und Nikotin sowie jegliche Rauschmittel, Energy Drinks und rohe Lebensmittel (keine Rohmilchprodukte, kein rohes Fleisch oder Salami).
- Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr gut ab.
- Genießen Sie Ihre Mahlzeiten in angemessenen Portionen: Der Mythos vom „Essen für zwei“ stimmt nicht – viel wichtiger ist eine nährstoffreiche und ausgewogene Ernährung.

Eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft ist essenziell für die Entwicklung des Babys und für Ihr Wohlbefinden als werdende Mutter.