

### Ernährung in der Schwangerschaft

Werdende Mütter können durch ihren Lebensstil vor und während der Schwangerschaft nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern auch die ihrer Kinder positiv beeinflussen. Was die Schwangere isst, trinkt und wie sie sich bewegt, kann auf den kindlichen Stoffwechsel wirken und seine Gesundheit bis ins spätere Leben günstig prägen.

Für Schwangere gilt, was in jeder Lebensphase gut tut. Bewusst essen und trinken sowie eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Dabei gelten drei Grundsätze:

Reichlich	Mäßig	Sparsam
Kalorienfreie/-arme Getränke und pflanzliche Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte Kaffee bis zu 3 Tassen möglich	Tierische Lebensmittel, bevorzugt fettarm, wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, fettreiche Meeresfische wie z.B. Makrele, Hering oder Lachs	Öle und Fette Süßigkeiten Snackprodukte
<b>Meiden</b>	<b>Meiden</b>	
Alkohol und Energydrinks	Raubfische wie z.B. Thunfisch, Schwertfisch, Innereien, roher Fisch, rohes Fleisch, Rohwurst, Rohmilch und Rohmilchkäse, rohe Eier (siehe auch Lebensmittelinfektionen)	

Der Energiebedarf steigt im Verlauf der Schwangerschaft nur leicht an. In den letzten Monaten liegt er etwa 10 % (ca. 250 kcal) höher als vor der Schwangerschaft. Das wird z.B. durch eine Scheibe Vollkornbrot (ohne Streichfett) mit 1 Scheibe Schnittkäse (45 % Fett) und 1 Tomate gedeckt. Im Vergleich zur Energie ist der Bedarf an zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen dagegen ab Beginn der Schwangerschaft erhöht. Mit Ausnahme von Folat und Jod ist der Mehrbedarf aber durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung gut zu erreichen. Folsäure sollte bereits vor der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels mit 400 Mikrogramm substituiert werden. Jod während der Schwangerschaft in Höhe von 100-150 Mikrogramm. Bei Schilddrüsenerkrankungen ist die Rücksprache mit dem Arzt notwendig. In Einzelfällen ist die zusätzliche Gabe von Eisen erforderlich. Dies sollte aber durch eine Blutuntersuchung abgeklärt werden. Tägliche Bewegung im Freien bei Sonnenschein sorgt für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D.

Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel nimmt die Frau deutlich an Gewicht zu. Folgende Gewichtszunahmen werden empfohlen:

Untergewichtige Frauen	12,5 kg – 18,0 kg
Normalgewichtige Frauen	11,5 kg – 16,0 kg
Übergewichtige Frauen	7,0 kg – 11,5 kg
Stark übergewichtige Frauen	ca. 6,0 kg



---

## Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. med. Christian Rust  
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



# Newsletter

## Januar 2015

---

Bei einer vegetarischen Ernährung mit Verzehr von Milch und Eiern (ovo-lakto-vegetarisch) kann durch eine gezielte Lebensmittelauswahl der Bedarf an den meisten Nährstoffen (mit Ausnahme von Vitamin D, Jod, Folat und Eisen) gut gedeckt werden. Ob Eisen substituiert werden muss, sollte durch eine Blutuntersuchung abgeklärt werden. Wenn keine Meeresfische auf dem Speiseplan stehen, sind Supplemente mit Omega-3-Fettsäuren notwendig. Wird schon vor der Schwangerschaft über lange Zeit vegetarisch gegessen, besteht ein erhöhtes Risiko für einen Mangel an Vitamin B 12 und Zink.

Mit einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung ist auch bei sorgfältiger Lebensmittelauswahl eine ausreichende Nährstoffversorgung nicht möglich. Hier ist immer eine spezielle medizinische Beratung und die Einnahme von Mikronährstoffsupplementen notwendig.

Zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen wie Toxoplasmose und Listeriose Sollten Schwangere auf eine ausreichende Hygiene in der Küche achten, Rohes Obst und Gemüse sowie Blattsalate immer gründlich waschen, frisch zubereiten und bald verzehren. Erdnah gewachsenes Gemüse möglichst schälen.

Fleisch und Fisch sollten nicht roh gegessen werden – auch nicht halb durchgebraten. Weichkäse (auch pasteurisiert), Schnittkäse aus Rohmilch sowie Rohmilch/Vorzugsmilch, Räucherfisch, Rohwurst, rohe Eier und Speisen, die mehr als 24 Stunden ungekühlt aufbewahrt wurden, sind zu meiden. Auch fertig abgepackte Salate.

Hartkäse wie z.B. Emmentaler, Bergkäse und Parmesan sind immer aus Rohmilch, aber aufgrund der langen Reifezeit bakteriell unbedenklich.

Das Meiden bestimmter Lebensmittel in der Schwangerschaft hat keinen Nutzen für eine Allergieprävention bei Kindern. Der regelmäßige Verzehr von fettreichen Meeresfischen (Omega-3-Fettsäuren) in der Schwangerschaft wird auch unter dem Gesichtspunkt der Allergieprävention empfohlen.

Neben der richtigen Ernährung sollten Schwangere auch immer an eine ausreichende körperliche Bewegung – bevorzugt im Freien - mit mäßiger Intensität denken.



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das ZEP- Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention Tel. 1797-2029  
Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München

Quelle: Handlungsempfehlungen des Netzwerkes „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, 2012