

Ernährung während der Schwangerschaft

Kohlenhydrate

Eine durchschnittliche Schwangere benötigt während der letzten sechs Schwangerschaftsmonate nur 300 zusätzliche kcal pro Tag. 300 kcal entsprechen z.B. zwei Tassen Vollmilch und einem Apfel oder einer Banane. Eine Gewichtszunahme von mehr als einem halben Kilogramm pro Woche kann darauf hinweisen, dass zu viele Kalorien aufgenommen werden.

Proteine

In der zweiten Schwangerschaftshälfte verdoppelt sich der Proteinbedarf – eine Frau, die vor der Schwangerschaft 40-50g täglich benötigte, braucht jetzt 70-90g Protein pro Tag. Gute Eiweißlieferanten sind Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte, Eier und Getreideprodukte auf Vollkornbasis.

Fette

Die empfohlene Tagesmenge liegt bei 60-80g. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass ein hoher Anteil aus ungesättigten Fettsäuren besteht. Die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sind wichtige Bausteine für den Aufbau des Gehirns und der Augen des sich entwickelnden Babys. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Fisch, Rapsöl und Olivenöl.

Fettlösliche Vitamine

Der tägliche Bedarf an Vitamin D ist während der Schwangerschaft doppelt so hoch wie sonst. Schwangere Frauen sollten darauf achten, dass sie mehr Vitamin D-haltige Nahrungsmittel zu sich nehmen. Darüber hinaus sollten sie sich regelmäßig im Freien aufhalten, da Sonnenlicht die Bildung von Vitamin D in der Haut fördert.

Wasserlösliche Vitamine

In der Schwangerschaft schießt der Bedarf an allen B-Vitaminen und Vitamin C regelrecht in die Höhe und verdoppelt sich während dieser Zeit. Zu den B-Vitaminen gehört auch die oft erwähnte Folsäure, welcher während der ersten Wochen der Schwangerschaft eine große Bedeutung zukommt. Folsäure ist sehr wichtig für die

Entwicklung des zentralen Nervensystems des Babys, zudem ist ein Folsäure-Mangel eine verbreitete Ursache schwangerschaftsbedingter Blutarmut. Folsäure finden wir in Vollkornprodukten, Spinat, Brokkoli, Hülsenfrüchten und Eiern.

Kalzium

Es werden während der Schwangerschaft insgesamt 30-40g Kalzium an den Fötus weitergegeben, der Großteil davon in der zweiten Schwangerschaftshälfte. Daher ist eine Versorgung mit reichlich Kalzium schon zu Beginn der Schwangerschaft unentbehrlich. Kalzium ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Gute Quellen für Kalzium sind: Milch, Käse, Joghurt, aber auch Grünkohl, Fenchel, Lauch und Mineralwasser.

Magnesium

Ausdruck eines Mangelzustandes können nächtliche Wadenkrämpfe oder frühzeitige Wehen sein. Um dies zu verhindern, muss während der zweiten Schwangerschaftshälfte auf eine genügende Magnesiumversorgung geachtet werden. Vorkommen: Vollkornprodukte, Soja, Sonnenblumenkerne, Linsen, Nüsse, dunkle Schokolade

Eisen

Weil der Körper der werdenden Mutter Millionen von neuen roten Blutkörperchen bilden muss, steigt der Bedarf an Eisen auf ca. 30mg pro Tag. Die Mutter stellt sich auf den erhöhten Bedarf ein, indem sie die Aufnahmefähigkeit von Eisen aus dem Darm erhöht. Schwangere können aus Nahrungsmitteln drei- bis fünfmal so viel Eisen schöpfen, wie Frauen die nicht schwanger sind. Vorkommen: Fleisch, Hirse, Soja, Hülsenfrüchte, Trockenobst, Haferflocken.

Zink

Eine ungenügende Versorgung mit Zink erhöht die Risiken von niedrigem Geburtsgewicht und Geburtsfehlern. Auch hier steigt der Bedarf um ca. 50% während der Schwangerschaft. Zink finden wir vor allem in Hülsenfrüchten, Fleisch, Ei, Vollkornprodukten und Austern.

Mehr Informationen über die Ernährung in der Schwangerschaft finden sie in Burgersteins Handbuch der Nährstoffe.