

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin,
herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft - wir freuen uns mit Ihnen! Damit es Ihnen und Ihrem Baby in der kommenden Zeit gut geht, haben wir Ihnen ein paar Tipps für eine gesunde Ernährung von Mutter und Baby zusammengestellt. Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Die Menge macht's



In der Schwangerschaft haben Sie einen höheren Bedarf an Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralien. Deshalb sollten Sie besonders auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten – reichlich frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte. Das heißt aber nicht, dass Sie für zwei essen müssen: Mehr Kalorien brauchen Sie nur gegen Ende der Schwangerschaft, wenn das Baby stark wächst – dann reicht aber ein Käsebrot oder ein Becher Joghurt als Zulage aus. Besprechen Sie auch mit Ihrem Frauenarzt, wie viel Sie in der Schwangerschaft zunehmen sollten und dürfen.

■ Ausgewogen essen

Neben Obst, Gemüse und Vollkornprodukten gehören auch Milch und Milchprodukte sowie fettarmes Fleisch auf den Speiseplan. Günstiger als die gesättigten Fettsäuren aus tierischen Produkten sind die ungesättigten Fettsäuren aus Pflanzenölen. Zweimal in der Woche sollte fetter Seefisch wie Lachs, Hering oder Makrele auf den Tisch kommen – neben Jod enthält er Omega-3-Fettsäuren, die die Entwicklung des Babys fördern. Süßigkeiten und Snacks sollten Sie auch während der Schwangerschaft nur in Maßen verzehren.

■ Sinnvolle Nahrungsergänzung

Auch bei ausgewogener Ernährung kann nicht der gesamte Bedarf an Mikronährstoffen über Lebensmittel abgedeckt werden. Deshalb empfehlen Frauenärzte die Einnahme von Folsäure in einer Dosis von 400 µg pro Tag – im Idealfall bereits vor der Schwangerschaft bis mindestens zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels. Das Vitamin sorgt dafür, dass sich das Nervensystem des Babys richtig entwickeln kann. Für eine gesunde Schilddrüse Ihres Kindes sollten Sie jodiertes Speisesalz verwenden und außerdem 100 bis 150 µg Jod pro Tag zusätzlich einnehmen. Falls Sie unter einer Schilddrüsenerkrankung leiden, sollten Sie sich vorher mit Ihrem Arzt besprechen. Das gilt auch für die Frage nach weiteren Nahrungsergänzungsmitteln.



■ Vegetarisch und vegan in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft steigt der Eisenbedarf stark an. Wenn Sie kein Fleisch essen, sollten Sie daher mit Ihrem Arzt besprechen, ob es sinnvoll ist, Eisenpräparate einzunehmen. Das gleiche gilt für Omega-3-Fettsäuren, wenn Sie keinen Fisch essen. Bei vegetarischer Kost sollten Sie besonders sorgfältig auf Ihre Ernährung achten. Von rein pflanzlicher (veganer) Kost raten Ärzte ab, weil damit eine ausreichende Nährstoffversorgung in der Schwangerschaft nicht möglich ist. Deshalb sollten Sie sich ausführlich beraten lassen, besonders auch zur Frage, welche Mikronährstoffe Sie zusätzlich zu sich nehmen sollten.



■ Lebensmittelinfektionen vermeiden

Infektionen durch Mikroorganismen aus Lebensmitteln können in der Schwangerschaft schwere Folgen für das Baby haben. Deshalb sollten Sie auf rohes Fleisch, Fisch und Eier ebenso verzichten wie auf Rohmilch und Rohmilchprodukte. Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Essen gründlich, denn die Erreger können sich auch in Erdpartikeln aufhalten.

■ Besser nicht

Auf einige Lebens- und Genussmittel sollten Sie in der Schwangerschaft besser verzichten: Dazu gehören auf jeden Fall Alkohol und Nicotin. Coffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Cola sollten Sie stark einschränken – besonders Energydrinks haben einen sehr hohen Gehalt an Coffein, weshalb Experten raten, ganz darauf zu verzichten. Vom Speiseplan streichen sollten Sie auch Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Vitamin A wie beispielsweise Leber, vor allem im ersten Schwangerschaftsdrittel.



Apothekenstempel

