

Grundlagen der Warmmahlzeit sind Kartoffeln, Vollreis und Vollkornnudeln sowie Gemüse und ein Salat oder Rohkost, es sollten Pflanzenöle, v.a.Rapsöl verwendet werden.

Fleisch wird zur Beilage und muss nicht täglich auf den Speiseplan.

Eine Seefischmahlzeit in der Woche ist empfehlenswert, es darf ab und zu auch eine fettere Sorte, wie Lachs, Hering, Makrele sein.

Das Frühstück und Abendessen sind üblicherweise Kaltmahlzeiten. Sie bestehen aus Vollkornbrot oder Vollgetreideflocken, Milch- oder Milchprodukte, Obst oder Gemüserohkost.



Die Zwischenmahlzeiten bestehen aus Obst oder Gemüserohkost und Vollkornbrot sowie Milch oder einem Milchprodukt.

Wichtig ist das regelmäßige und ausreichende Trinken zu den Mahlzeiten und auch dazwischen. Über 1,5 Liter sollten täglich getrunken werden, in Form von Wasser, Kräuter- oder Früchtetee, Fruchtsaftschorle mit einem hohen Wasseranteil.



Zusätzlich werden in der Schwangerschaft Gaben von Folsäure, Eisen, Jod, eventuell Kalzium benötigt, je nach individuellem Bedarf.

Dies sollte mit dem behandelnden Frauenarzt besprochen werden.

Haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie uns an

Telefon

0 60 31/83- 23 12

(Fr. Dipl. oec. troph. Dagmar Meinel)



Wetteraukreis
Fachdienst Gesundheit
www.wetteraukreis.de

Empfehlung zur Ernährung in der Schwangerschaft



Stand: August 2007

In der Schwangerschaft isst die werdende Mutter nie alleine, sie hat immer das „Dinner for two“, womit allerdings nicht „für 2 essen“ gemeint ist.

Zusätzlich zu den durchschnittlichen täglichen Kalorienwerten von 1800-2100 kcal benötigt eine Schwangere ab dem 4. Monat täglich etwa 250 kcal mehr.

Die Gewichtszunahme sollte nicht unter 8 kg liegen und nicht über 16 kg.

Während der Schwangerschaft sollte keine Diät gemacht werden.



Eine abwechslungsreiche gemischte Kost ist die Grundlage einer bedarfsgerechten Ernährung in der Schwangerschaft.

Für die Lebensmittelauswahl im Alltag gelten diese drei einfachen Regeln:

Reichlich:
pflanzliche Lebensmittel und Getränke

Mäßig:
tierische Lebensmittel

Sparsam:
fetteiche Lebensmittel und Süßwaren, Zucker, Honig, Salz



zusätzlich erwünscht:
regionale, saisonale, biologisch erzeugte Nahrungsmittel und schonende, nährwerterhaltende Zubereitung, wie Dünsten/Dämpfen

Verzichten sollten Schwangere auf Rohmilch und daraus hergestelltem Weichkäse und auf den Verzehr von rohem oder nur halb durchgegartem Fleisch (z.B. Mett, Tartar, Carpaccio) und Rohwürste (z.B. Salami, Tee-, Mettwurst, Schinken), sowie rohem Fisch.

Eier nur gut durchgebraten oder gekocht/gebacken verzehren, Speisen aus rohen Eiern, wie Mayonnaise, Tiramisu und verschiedenen Cremes und Saucen sollten vermieden werden.

Auf Alkohol sollte gänzlich verzichtet werden, das gilt auch für das aktive und passive Rauchen.

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarztee, grüner Tee und Cola-Getränke sollten vermieden werden.

Pro Tag sind 5-6 Mahlzeiten empfehlenswert, wobei ein ausreichendes Frühstück, zwei Zwischen- und eine Warmmahlzeit mittags oder abends zur Vermeidung des Völlegefühls beitragen und eine Ausgewogenheit der Ernährung sichern.