



Dr. med. CATALIN TEODOSIU
Facharzt FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe
Bahnhofstrasse 6-8
CH – 8810 Horgen
Tel : 00 41(0) 44 725 63 63
Fax : 00 41 (0) 44 725 63 73

Schwangerschaftsernährung

Nicht für zwei essen, für zwei denken

Liebe werdende Mutter,

damit Sie und Ihr Kind gesund durch die Schwangerschaft kommen, müssen Sie nicht für zwei essen, sondern für zwei denken. Denn: sie benötigen kaum zusätzliche Kalorien, aber viele wertvolle Nährstoffe. Obst und Gemüse haben die höchste Nährstoffdichte. Allgemein gelten auch in der Schwangerschaft und Stillzeit folgende Regeln für eine vollwertige Ernährung:

- Essen Sie möglichst viele verschiedene Lebensmittel in kleinen Portionen. Nehmen Sie mehrmals täglich kleine Mahlzeiten ein. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind einmal am Tag (mittags oder abends) eine warme Mahlzeit mit Kartoffeln, Gemüse oder Salat und Fleisch oder Fisch.
- Essen Sie weniger Fett und fettreiche Lebensmittel, aber ernähren Sie sich nicht fettarm.

Um mütterliche Glucosebelastung zu vermeiden, sollte die Ernährung aus Nahrungsmitteln bestehen, die einen hohen Anteil komplexer Kohlenhydrate aufweisen. Sie sind in Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten.

Zurückhaltung ist angesagt bei Süssigkeiten, Kuchen, Keksen und süssen Getränken.

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Müsli oder Fruchtsäfte können sie reichlich essen und trinken. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte anstatt Weissbrot oder Toast. Sie enthalten ausser Kohlenhydrate und Vitaminen viele Ballaststoffe und wirken so einer Verstopfung entgegen.

Generell gilt: bereiten Sie Ihre Mahlzeiten schmackhaft und schonend zu, würzig aber nicht zu salzig.

Proteine

Aminosäure ist wesentlich an der Organentwicklung, besonders der Gehirnentwicklung des Fetus beteiligt. Proteine aus tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milch und Milchprodukten sind von hoher biologischer Wertigkeit.

Günstige Lebensmittelkombinationen für fleischfreie Tage zur Erhöhung der biologischen Wertigkeit von Eiweiss.

Kombinationsbeispiele:

Kartoffeln / Ei / Milch / Milchprodukte	(Bratkartoffeln mit Rührei, Pellkartoffeln mit Quarkdip, Kartoffelgratin)
Getreide / Ei / Milch / Milchprodukte	(Nudelauflauf, Milchreis, Pfannkuchen, Müsli mit Milch)
Hülsenfrüchte / Ei / Getreide / Milch	(Linseneintopf, Weizenrisotto mit Erbsen)

Auf drei Nährstoffe sollten Sie jetzt besonders achten:

Folsäure: dieses Vitamin ist vor allem in Gemüse (Spinat, Brokkoli, Grün- und Rosenkohl, Spargel) Salat, Endivie sowie in Hefe und Vollkornprodukten (Weizenkeime, Weizenkleie), Nüssen und Eiern enthalten. Folsäure ist ein sehr empfindliches Vitamin: Es ist wasserlöslich und wird durch Hitze und Licht leicht zerstört.

Folsäure ist aufgrund ihrer Rolle in DNA-, RNA- und Proteinstoffwechsel essentiell für ein normales Zellwachstum, die normale Zellteilung und Zelldifferenzierung.

Jod: Schilddrüsenhormone wirken auf den Intermediärstoffwechsel, fördern das Wachstum und die Differenzierung vieler Organe (z.B. Hirnentwicklung beim Feten und bei Neugeborenen, Schilddrüse) sowie die Kontraktionskraft des Herzmuskels. In der Fetalphase ist eine ausreichende Jod- Versorgung spätestens ab der 12. Woche für die Entwicklung des zentralen Nervensystems von Bedeutung.

Vorkommen in Lebensmitteln:

Gute Quellen für diesen Mineralstoff sind Seefisch (mindestens zwei Mahlzeiten in der Woche), Meeresfrüchte, Seefisch wie Kabeljau, Seelachs oder Scholle, sind die bedeutendsten Jodlieferanten unter den Lebensmitteln. Milch und Milchprodukte, Jodsalz und damit hergestellte Back- und Fleischwaren sowie Käse, sind ebenfalls gute Jodlieferanten. Jodiertes Speisesalz enthält durchschnittlich $\mu\text{gJod/g}$ Speisesalz.

In der Schwangerschaft erhöht sich die Zufuhrempfehlungen auf **230 μg /Tag**.

Eisen: wird für die Synthese von Hämoglobin, eisenhaltigen Enzymen benötigt. Diese Enzyme sind an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

Der Eisen-Bedarf ist in der Schwangerschaft erheblich gesteigert. Es werden etwa 300 mg Eisen für den Fetus, 50 mg für die Plazenta und etwa 450 mg Eisen für das vermehrte mütterliche Blutvolumen benötigt. Empfohlen wird eine Eisenzulage von **15 mg/Tag**.

Vorkommen in Lebensmitteln:

Besonders viel Eisen enthalten bluthaltige Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch aber auch Eier und Milch. Neben Fleisch- und Wurstwaren sind Vollkorngetreide (insbesondere Hirse, Roggen, Weizen) Hülsenfrüchte und Gemüsesorten wie Wirsing, Spinat und Fenchel gute Eisenlieferanten. Dabei verwertet der Körper das Eisen aus Fleisch und Fisch am besten.

Alle reduktiv wirkenden Substanzen in Lebensmitteln fördern die Eisen-Aufnahme. Dazu zählen insbesondere die Ascorbinsäure (Vitamin C) und weitere organische Säuren wie Zitronen- und Apfelsäure. Deshalb werden zu den Hauptmahlzeiten Obstsäfte (Orangen-, Apfel-, Zitronensaft) empfohlen.

Checkliste für eine vollwertige Ernährung:

- **Täglich**
 - 5 -7 Scheiben Vollkornbrot (200-350g)
 - 1 Portion Reis oder Nudeln (roh 75-90g, gekocht 200-250g) oder 4-5 mittelgrosse Kartoffeln (250g)
 - 1 grosse Portion gegartes Gemüse (ca. 200g)
 - 1 grosse Portion rohes Gemüse (ca. 100g)
 - 1 grosse Portion Salat (ca. 75g)
 - 2 Stück Obst
 - 1.5 -2.0Lt Getränke (Trink- und Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, naturreine Fruchtsäfte 1:1 mit Mineralwasser verdünnt)
 - 0.5 Lt fettarme Milch (Kefir oder Dickmilch)
 - 2-3 Scheiben fettarmer Käse
 - 1 Becher Joghurt (fettarm)
 - 2 Esslöffel Butter oder Margarine (20g)
 - 2 Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl (20g)
- **Wöchentlich:**
 - 1-2 Portionen Seefisch (à 150g)
 - 2-3 Portionen Fleisch (zu max. 150g)
 - 2-3 Portionen Wurst (zu max. 150g)
 - bis zu 3 Eier

Genussmittel

Alkohol ist einer der häufigsten Ursachen kindlicher (embryonaler) Entwicklungsstörungen. Es wird empfohlen, während der Schwangerschaft auf Alkohol zu verzichten.

Pharmakologische Wirkungen von Kaffee und Tee sind auf den Koffeingehalt zurückzuführen. Allerdings wurde in eigenen Untersuchungen ein Zusammenhang von Kaffeegenuss und dem Auftreten von Früh- und Fehlgeburten festgestellt.

Die Wirkung des Kaffees lässt sich qualitativ auf die Wirkung des Tees übertragen. Das gilt für den Genuss koffeinhaltiger Erfrischungsgetränke (z.B. Cola-Getränke, Energy-Drinks, Guarana-Getränke).

Leider ist es oft nicht möglich, alle erforderlichen Nährstoffe mit der Nahrung zu sich zu nehmen, daher ist es sinnvoll, auf eine Nahrungsmittelergänzung zurückzugreifen.

Für den Verlauf Ihrer Schwangerschaft wünschen wir Ihnen alles Gute.

Ihre Frauenarztpraxis informiert