



Service und Hilfen

Ernährung in der Schwangerschaft - was ist wichtig?

Mit Beginn der Schwangerschaft stellt sich der Organismus der Mutter um, denn die Ernährung dient von nun an vor allem der Entwicklung und dem Wachstum des Kindes.

Dabei werden nur wenig mehr Kalorien als bisher gebraucht (ca. 13 %), dafür umso mehr eine ausgewogene, abwechslungsreiche und möglichst natur belassene Ernährung mit Getreide, Gemüse, Fleisch, evt. Fisch oder Sojaprodukten, Nüssen, Samen, unraffinierten Ölen, Hülsenfrüchten, Früchten, Eiern und Milchprodukten (mit Maß). Das heißt, es sollte soweit wie möglich auf chemische Zusatzstoffe wie Farb- und Konservierungsstoffe sowie raffinierten Zucker (Süssigkeiten, Limonade usw.) verzichtet werden. Starke Substanzen wie Kaffee und Schwarztee sollten ebenso vermieden werden.

Eine radikale Ernährungsumstellung in der Schwangerschaft ist für Mutter und Kind jedoch genau so schädlich, wie eine Diät oder eine Fastenkur. Dafür unterstützen ausreichend Bewegung und Ruhepausen, frische Luft und Sonne das gesunde Wachsen Ihres Kindes. Zudem beugen regelmässige Mahlzeiten mit kleinen Zwischenmahlzeiten Sodbrennen und Übelkeit vor. 1,5 bis 2 Liter möglichst ungesüsste, kohlen säurearme warme Flüssigkeiten ergänzen die optimale Ernährung in der Schwangerschaft.

Bitte versuchen Sie, einmal am Tag warm zu essen.