

Diese Aktion finden Sie auch
im Internet unter:

www.rund-ums-baby.de/schwangerschaft/ernaehrung



Rund ums Baby

www.rund-ums-baby.de

Für die freundliche Unterstützung
bedanken wir uns bei:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Serban-Dan Costa
Direktor der Universitätsfrauenklinik Magdeburg

Dr. med. Helmut W. Mallmann
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Köln



Gesunde Ernährung in der

Schwangerschaft

Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft spielt eine wichtige Rolle für die gesunde Entwicklung des Babys. Hier finden Sie einen Überblick über Nahrungsmittel, die Sie ohne Bedenken wählen können, über solche, die weniger empfehlenswert sind und solche, die Sie meiden sollten.

Wenn Sie ein Baby erwarten, essen Sie für zwei. Das bezieht sich allerdings nicht auf Ihren Kalorienbedarf. Der steigt nur mäßig an: Gegenüber anderen Frauen benötigen Schwangere pro Tag etwa 250 Kalorien mehr.

Unsere Tabelle hilft Ihnen, mühelos den richtigen Ernährungs-Mix zusammenzustellen:

Obst und Gemüse

empfehlenswert	weniger empfehlenswert	nicht empfehlenswert
<p>Reich an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen:</p> <p>frisches, gut gewaschenes oder geschältes Obst/Gemüse und daraus bereiteter Obstsalat oder Rohkost, frische, gut gewaschene Blattsalate, naturbelassenes Tiefkühl-Obst und -Gemüse, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen), selbst gepresste Säfte aus frischem gewaschenem/geschältem Obst/Gemüse und industriell hergestellte, reine Fruchtsäfte</p>	<p>Vitamin-/nährstoffärmer und/oder erhöhter Zucker-/Fettanteil:</p> <p>gekochtes Obst (Mus, Kompott, Marmelade etc.), Dosenobst und -gemüse, fertig geschnittene, abgepackte Salate und Obstportionen, industriell hergestellte Säfte mit Zuckerzusatz („Nektar“)</p>	<p>Gefahr einer Lebensmittelinfektion nicht völlig auszuschließen, evtl. schadstoffbelastet:</p> <p>ungewaschenes, rohes Obst und Gemüse, daraus hergestellte Säfte, Shakes und Speisen</p>

Brot, Backwaren, Getreide

empfehlenswert	weniger empfehlenswert	nicht empfehlenswert
<p>Reich an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen:</p> <p>grundsätzlich alle Vollkornprodukte, jedoch nicht ausschließlich, da die Darmtätigkeit dadurch beeinträchtigt wird; 1-2 Mal pro Woche Weißbrot oder -brötchen</p>	<p>Vitamin-/nährstoffärmer und/oder erhöhter Zucker-/Fettanteil:</p> <p>Weißbrot und -brötchen, Weißmehl, weiße Nudeln, gesüßte Frühstücksflocken, Kekse, Kuchen, Torten, Pommes, Chips etc.</p>	<p>Gefahr einer Lebensmittelinfektion nicht völlig auszuschließen, evtl. schadstoffbelastet:</p> <p>rohes Getreide und daraus zubereitete Speisen (z.B. Frischkornmüsli), Getreidekeimlinge</p>

Eier und Eierspeisen

empfehlenswert	weniger empfehlenswert	nicht empfehlenswert
<p>Reich an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen:</p> <p>harte oder beim Backen/Kochen völlig durchgegartete Eier (Tipp: zwei, drei Eier pro Woche genügen)</p>	<p>Vitamin-/nährstoffärmer und/oder erhöhter Zucker-/Fettanteil:</p> <p>–</p>	<p>Gefahr einer Lebensmittelinfektion nicht völlig auszuschließen, evtl. schadstoffbelastet:</p> <p>nicht durchgegartete Eier, wie nicht festes Spiegel- oder Rührei, rohe Eier u. damit zubereitete Speisen (z.B. traditionelles Tiramisu)</p>

Milch und Milcherzeugnisse empfehlenswert

empfehlenswert	weniger empfehlenswert	nicht empfehlenswert
<p>Reich an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen:</p> <p>fettarme Milch und daraus hergestellte Produkte wie Naturjoghurt, Sauer- und Buttermilch, fettreduzierte Butter, Margarine. Handelsübliche Milch ist wärmebehandelt, um Keime abzutöten. Nicht wärmebehandelte Milch ist als Rohmilch oder Vorzugsmilch gekennzeichnet (s. rechts).</p>	<p>Vitamin-/nährstoffärmer und/oder erhöhter Zucker-/Fettanteil:</p> <p>vollfette Milch und daraus hergestellte Produkte, Butter, Sahne, Sahnepudding, fertige Fruchtojoghurts und Fruchtquarks</p>	<p>Gefahr einer Lebensmittelinfektion nicht völlig auszuschließen, evtl. schadstoffbelastet:</p> <p>Rohmilch/Vorzugsmilch und daraus hergestellte Produkte</p>

Käse empfehlenswert

empfehlenswert	weniger empfehlenswert	nicht empfehlenswert
<p>Reich an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen:</p> <p>magere Käsesorten aus pasteurisierter Milch, wie z.B. Butterkäse, Edamer, Emmentaler, Gouda oder Brie sind i.d.R. aus wärmebehandelter Milch hergestellt. Auch magerer Hartkäse aus Rohmilch ist i.O., wenn die Rinde abgeschnitten wird.</p>	<p>Vitamin-/nährstoffärmer und/oder erhöhter Zucker-/Fettanteil:</p> <p>Sorten mit über 40 % Fettgehalt („Fett i. Tr.“), Streichkäse</p>	<p>Gefahr einer Lebensmittelinfektion nicht völlig auszuschließen, evtl. schadstoffbelastet:</p> <p>Käserinde (immer abschneiden), Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch, Käse mit Rotschmiere, Sauermilchkäse (z.B. Harzer), offen verkaufter Frischkäse und eingelegerter Käse</p>

Fleisch und Fleischerzeugnisse empfehlenswert

empfehlenswert	weniger empfehlenswert	nicht empfehlenswert
<p>Reich an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen:</p> <p>mageres, gut durchgegartes Fleisch/Geflügel, magerer Bratenaufschnitt, gekochter Schinken ohne Fettrand</p>	<p>Vitamin-/nährstoffärmer und/oder erhöhter Zucker-/Fettanteil:</p> <p>fette Fleischsorten, Wurst, Würste, Leber (im ersten Drittel der Schwangerschaft)</p>	<p>Gefahr einer Lebensmittelinfektion nicht völlig auszuschließen, evtl. schadstoffbelastet:</p> <p>rohes od. nicht durchgebratenes Fleisch (z.B. Tartar, Mett, Carpaccio), rohe Pökelfleischprodukte (z.B. Kassler, Rauchfleisch), Fleischsalat o. Konservierungsstoffe, streichfähige Rohwurst (z.B. Tee-/Mettwurst)</p>

Fisch empfehlenswert

empfehlenswert	weniger empfehlenswert	nicht empfehlenswert
<p>Reich an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen:</p> <p>frischer Seefisch, wie z.B. Seelachs, Kabeljau, Schellfisch (Ausnahmen s. rechts)</p>	<p>Vitamin-/nährstoffärmer und/oder erhöhter Zucker-/Fettanteil:</p> <p>in Öl eingelegerter oder paniert/frittiert Fisch, Fisch oder Fischsalat mit Majonäse-Soße (wenn, dann Majonäse ohne rohes Ei, mit Konservierungsmitteln)</p>	<p>Gefahr einer Lebensmittelinfektion nicht völlig auszuschließen, evtl. schadstoffbelastet:</p> <p>roher Fisch (z.B. Sushi, Austern, Shrimps, Kaviar), Räucherfisch (z.B. Kieler Sprotten, Schillerlocken), Matjes, die Seefische (Rot-)Barsch, Hecht, Heilbutt, Seeteufel, Steinbeißer, Thunfisch (können durch Methylquecksilber belastet sein)</p>