Verena Wiechers

Mama WORKOUT

GESUNDE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Nährstoffreiche & sichere Versorgung für Mutter & Kind



Mama WORKOUT

FÜR DEINE FITNESS & GESUNDHEIT

In der Schwangerschaft, in der Rückbildungszeit und den ersten Baby-Jahren.

Deutschlandweit Kurse, Gesundheitsberatung & Ratgeber-Literatur

- **In Deiner Stadt: Spezialisierte Kursleiterinnen & Physiotherapeutinnen**
- **Online: Aufgezeichnete Video-Kurse zeitflexibel mitmachen**
- **Selber lesen und üben: Ratgeber-Bücher & Trainingspläne**

Höchste Qualität für Dich & Deinen Körper

- **Von Expertinnen entwickelt, von Hebammen & Krankenkassen geprüft**
- **Seit 2008 über 190.000 zufriedene Kundinnen**

Du findest alles, was Du für Deine Fitness & Gesundheit brauchst

- **Kurse, Übungen & Beratung für die Rückbildungs- & Kleinkind-Zeit**
- **Therapie & Training bei Beckenboden- oder Rektusdiastase-Problemen.**

Alles zu finden bei **mamaworkout.de**

VORWORT

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Schwangerschaft!

Mit dem positiven Schwangerschaftstest beginnt eine ganz besondere Zeit voller Vorfreude, Veränderungen und neuer Fragen. Eine der häufigsten Fragen, die sich viele werdende Mütter stellen, lautet:

„Wie sollte ich mich jetzt ernähren?“

Vielleicht hast Du bereits zahlreiche Informationen gelesen oder von Freunden, Familienmitgliedern und sozialen Medien die unterschiedlichsten Ratschläge erhalten. Schnell entsteht dabei Unsicherheit: Darf ich noch Kaffee trinken? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Muss ich tatsächlich „für zwei essen“?
Die gute Nachricht lautet: Eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft muss weder kompliziert noch perfekt sein. Viel wichtiger ist es, die grundlegenden Zusammenhänge zu verstehen und informierte Entscheidungen für den eigenen Alltag zu treffen.
Während der Schwangerschaft leistet Dein Körper Erstaunliches. Aus einer einzigen befruchteten Eizelle entwickelt sich innerhalb weniger Monate ein vollständig ausgebildeter Mensch. Für diesen Prozess benötigt Dein Körper Energie, Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, gesunde Fette und viele weitere Nährstoffe. Gleichzeitig verändert sich auch Dein eigener Bedarf an bestimmten Nährstoffen, um sowohl Deine Gesundheit als auch die optimale Entwicklung Deines Kindes zu unterstützen.
Dieses Buch soll Dir dabei helfen, die wichtigsten Grundlagen einer ausgewogenen Schwangerschaftsernährung zu verstehen. Du erfährst, welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind, welche Lebensmittel Deinen Körper optimal versorgen und wie Du typische Unsicherheiten im Alltag sicher meistern kannst.
Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Lebensmittelsicherheit. Während einige Lebensmittel in der Schwangerschaft problemlos verzehrt werden können, bergen andere ein erhöhtes Risiko für Infektionen oder gesundheitliche Komplikationen. Deshalb findest Du in diesem Buch ausführliche Informationen darüber, welche Lebensmittel als kritisch gelten, worauf Du beim Einkaufen achten solltest und wie Du auch im Restaurant, Hotel oder auf Reisen sicher genießen kannst.
Dabei geht es nicht darum, Angst vor Lebensmitteln zu entwickeln oder jede Mahlzeit zu kontrollieren. Vielmehr soll dieses Buch Dir Sicherheit vermitteln und zeigen, wie Du mit einfachen Maßnahmen Risiken minimieren und gleichzeitig entspannt essen kannst.
Die Empfehlungen in diesem Buch basieren auf dem aktuellen Stand der Ernährungswissenschaft und orientieren sich an den Empfehlungen führender Fachgesellschaften. Dennoch ersetzt dieses Buch keine individuelle medizinische Beratung. Bei gesundheitlichen Beschwerden, Vorerkrankungen oder speziellen Ernährungsformen solltest Du Dich zusätzlich von Deinem Arzt, Deiner Ärztin oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft beraten lassen.Ich wünsche Dir eine gesunde, entspannte und genussvolle Schwangerschaft – und viel Freude beim Lesen dieses Buches.
Alles Gute für Dich und Dein Baby!



Vera Wieberg

INHALTSVERZEICHNIS

1. WARUM ERNÄHRUNG JETZT SO WICHTIG IST
- Gute Ernährung endet nicht mit der Geburt

1.2 KALORIEN- & NÄHRSTOFFBEDARF - ESSEN FÜR ZWEI
- Wie entwickelt sich der Kalorienbedarf im Laufe der Schwangerschaft?

2. MAKRONÄHRSTOFFE - KOHLENHYDRATE, FETTE, EIWEISS

2.1 KOHLENHYDRATE - WICHTIGER ENERGIELIEFERANT
- Nicht jede Kohlenhydratquelle ist gleich wertvoll
- Kohlenhydrate und die Vorbeugung von Schwangerschaftsdiabetes
- Besonders wichtig ist es, starke und häufige Blutzuckerspitzen möglichst zu vermeiden

Übersicht:
- **N**ährstoffreiche Kohlenhydratquellen

2.2 EIWEISS - DER BAUSTOFF FÜR DICH & DEIN BABY
- Wie viel Eiweiß wird während der Schwangerschaft benötigt?
- Die Qualität der Eiweißquellen und worauf Du achten solltest

Übersicht
- Gute und sichere Eiweissquelle

2.3 FETTE - UNVERZICHTBAR FÜR DICH & DEIN BABY
- Welche unterschiedlichen Fette gibt es?
- Welche Fette sind während der Schwangerschaft besonders wichtig?
- Wie viel Fett wird während der Schwangerschaft benötigt?
- Woran erkenne ich gute Fette?
- Omega-3-Fettsäuren – besonders wichtig für die Entwicklung Deines Babys
- Muss jede Schwangere ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Übersicht
- Empfehlenswerte Fette

3.0 MICRONÄHRSTOFFE - KLEINE NÄHRSTOFFE MIT GROSSER WIRKUNG
- Bedarf an Mikronährstoffen in der Schwangerschaft

3.1 Folat und Folsäure – Der wichtigste Nährstoff zu Beginn der Schwangerschaft
- Folat oder Folsäure – wo liegt der Unterschied?
- Wie viel Folat wird während der Schwangerschaft benötigt?

Übersicht

Orientierung für Folatgehalt bei Lebensmittel

3.2 EISEN – DAMIT MUTTER UND KIND OPTIMAL VERSORGT SIND
- Wie viel Eisen wird während der Schwangerschaft benötigt?
- Die besten Eisenquellen
- So verbessert Du die Eisenaufnahme

Übersicht

Orientierung für Eisengehalt bei Lebensmittel

3.3 JOD – KLEINER STOFF MIT GROSSER WIRKUNG
- Warum steigt der Jodbedarf während der Schwangerschaft?
- Die besten Jodquellen

Übersicht
Orientierung für Jodgehalt bei Lebensmittel
3.4 CHOLIN – EIN UNTERSCHÄTZTER MIKRONÄHRSTOFF
- Warum ist Cholin während der Schwangerschaft besonders wichtig?
- Wie viel Cholin wird während der Schwangerschaft benötigt?

Übersicht
Orientierung für Cholingehalt bei Lebensmittel
3.5 VITAMIN D – DAS SONNENVITAMIN
- Warum ist Vitamin D während der Schwangerschaft besonders wichtig?
- Wie viel Vitamin D wird während der Schwangerschaft benötigt?

Übersicht
Orientierung für Vitamin D-gehalt bei Lebensmittel
3.6 CALCIUM
- Wie viel Calcium wird während der Schwangerschaft benötigt?

Übersicht
Orientierung für Calciumgehalt bei Lebensmittel
3.7 MAGNESIUM - WICHTIG FÜR MUSKELN, NERVEN, ENERGIESTOFFWECHSEL
Übersicht
Orientierung für Vitamin Magnesiumgehalt bei Lebensmittel
3.8 VITAMIN B12 - WICHTIG FÜR BLUTBILDUNG UND NERVENSYSTEM
Übersicht
Orientierung für Vitamin B12-gehalt bei Lebensmittel
3.9 ZINK - EIN WICHTIGER HELFER FÜR WACHSTUM UND IMMUNSYSTEM
Übersicht
Orientierung für Zinkgehalt bei Lebensmittel
3.10 VITAMIN C – MEHR ALS NUR EIN VITAMIN FÜR DAS IMMUNSYSTEM
Übersicht
ORIENTIERUNG FÜR VITAMIN-C GEHALT BEI LEBENSMITTEL
3.11 WEITERE MIKRONÄHRSTOFFE – KLEINERE HELFER MIT GROSSER BEDEUTUNG

4. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IN DER SCHWANGERSCHAFT
4.1 BRAUCHE ICH NAHRUNGSERGÄNZUNGS-MITTEL?
4.2 WELCHE NAHRUNGSERGÄNZUNGS-MITTEL WERDEN EMPFOHLEN?

ÜBERSICHTSTABELLE
4.3 KÖNNEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SCHADEN?
5.0 LEBENSMITTELHYGIENE UND SICHERE ERNÄHRUNG
5.1 WARUM LEBENSMITTELHYGIENE JETZT WICHTIG IST
5.1 WARUM LEBENSMITTELHYGIENE JETZT WICHTIG IST



1. WARUM DIE ERNÄHRUNG JETZT SO WICHTIG IST

Eine Schwangerschaft ist eine enorme Leistung Deines Körpers. Innerhalb von etwa 40 Wochen entsteht aus einer einzigen Zelle ein kleiner Mensch – mit Gehirn, Nervensystem, Organen, Knochen und Muskeln. All das muss aufgebaut und versorgt werden. Und dafür braucht Dein Körper vor allem eines: die richtigen Nährstoffe.

Nicht die Menge, sondern die Qualität zählt

Dabei hält sich ein Irrtum hartnäckig: „Jetzt musst Du für zwei essen." Tatsächlich steigt Dein Kalorienbedarf während der Schwangerschaft nur moderat. Der Bedarf an vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und anderen wichtigen Nährstoffen nimmt dagegen zum Teil deutlich zu.

Du musst also nicht unbedingt mehr essen – sondern vor allem nährstoffreicher.

Genau darin liegt die Herausforderung. In unserem Alltag ist es sehr leicht, ausreichend Kalorien aufzunehmen. Viel schwieriger ist es, den Körper gleichzeitig mit allem zu versorgen, was er benötigt. Zeitmangel, Gewohnheiten und eine große Auswahl stark verarbeiteter Lebensmittel führen schnell dazu, dass zwar genügend Energie auf dem Teller landet, aber vergleichsweise wenige wertvolle Nährstoffe.

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt für Dein Ernährungsupdate

Die Schwangerschaft bietet deshalb eine wunderbare Gelegenheit, die eigene Ernährung einmal genauer anzuschauen. Nicht mit Verboten, Kalorienzählen oder dem Anspruch, von nun an perfekt zu essen. Sondern mit dem Wissen: Was braucht mein Körper jetzt wirklich – und wie kann ich ihm das im Alltag geben?

Dazu gehört in der Schwangerschaft noch ein zweiter wichtiger Punkt: Lebensmittelsicherheit. Einige Krankheitserreger, die für gesunde Erwachsene meist kein großes Problem darstellen, können während der Schwangerschaft für das ungeborene Baby gefährlich werden. Deshalb solltest Du einige einfache Hygieneregeln kennen und wissen, welche Lebensmittel Du besser meiden oder besonders sorgfältig zubereiten solltest. Auch das lernst Du in diesem Buch – ohne unnötige Verbote oder Angst vor dem Essen.

Davon profitiert nicht nur Dein Baby. Auch Dein eigener Körper leistet während der Schwangerschaft Unglaubliches: Er bildet zusätzliches Blut und Gewebe, versorgt die Plazenta, trägt immer mehr Gewicht und bereitet sich schließlich auf die Geburt und möglicherweise auf das Stillen vor.
Und mit der Geburt ist diese körperliche Leistung längst nicht vorbei.

GUTE ERNÄHRUNG ENDET NICHT MIT DER GEBURT

Nach Schwangerschaft und Geburt beginnt für Deinen Körper eine intensive Phase der Heilung, Regeneration und Rückbildung. Nährstoffspeicher müssen wieder aufgefüllt, Gewebe regeneriert und – wenn Du stillst – zusätzlich Muttermilch produziert werden. Gleichzeitig beginnt die Mamazeit: häufig mit wenig Schlaf, wenig Zeit und einem Alltag, in dem Deine eigenen Bedürfnisse schnell hintenangestellt werden.

Gerade deshalb lohnt es sich, jetzt gute Grundlagen zu schaffen.

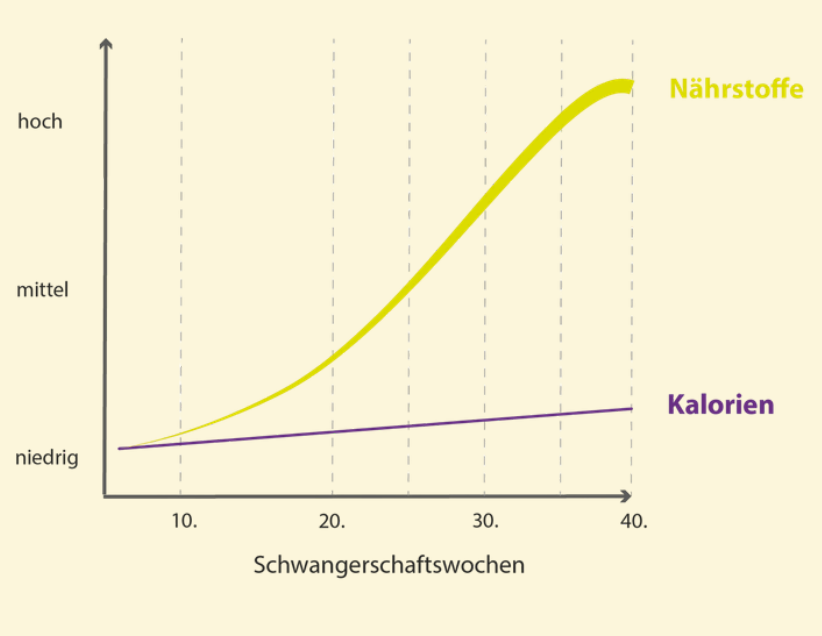
Dieses Buch soll Dir dafür das notwendige Wissen geben – verständlich, wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich. Du musst danach keine Ernährungsexpertin sein und auch nicht jeden Tag alles richtig machen.
Es geht nicht um Perfektion. Es geht darum, zu verstehen, was Dein Körper braucht, damit Du gute Entscheidungen für Dich und Dein Baby treffen kannst – während der Schwangerschaft und weit darüber hinaus.

Die Zeit nach der Geburt stellt Deinen Körper ebenfalls vor große Herausforderungen.



1.2 KALORIEN- & NÄHRSTOFFBEDARF - ESSEN FÜR ZWEI

Hast Du diesen Satz schön gehört: „Jetzt musst Du für zwei essen." Viele werdende Mütter bekommen diesen Rat von Familienmitgliedern, Freunden oder Bekannten. Meist ist er liebevoll gemeint, führt jedoch zu Missverständnissen darüber, wie sich der tatsächliche Energie- und Nährstoffbedarf tatsächlich verändert. Schauen wir uns das genauer an!



Tatsächlich benötigt Dein Körper jetzt deutlich mehr Nährstoffe, aber nicht automatisch die doppelte Menge an Nahrung. Merke: Erhöhe die Zufuhr an Nährstoffen deutlich - aber die Menge an Kalorien nur moderat.

Ein einfaches Beispiel verdeutlicht diesen Unterschied: Zwei Mahlzeiten können die gleiche Kalorienmenge liefern, sich jedoch erheblich in ihrem Nährstoffgehalt unterscheiden. Während eine Mahlzeit aus Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und stark verarbeiteten Lebensmitteln zwar viele Kalorien enthalten kann, liefert sie kaum Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Eine ausgewogene Mahlzeit mit Gemüse, Vollkornprodukten, hochwertigen Eiweißquellen und gesunden Fetten versorgt Deinen Körper dagegen mit deutlich mehr wertvollen Nährstoffen.

Energiebedarf und Nährstoffbedarf – wo liegt der Unterschied?

Wichtig: Du solltest wissen, was der Unterschied zwischen Energiebedarf (= Kalorienbedarf) und Nährstoffbedarf ist. Oft werden diese Begriffe verwechselt oder durcheinandergemixt. Dabei beschreiben sie zwei unterschiedliche Aspekte der Ernährung.

Der **Energiebedarf** gibt an, wie viel Energie (in Form von Kalorien) Dein Körper täglich benötigt, um alle wichtigen Funktionen für Dich und Dein Kind aufrechtzuerhalten. Diese Energie wird in Kilokalorien (kcal) gemessen und unter anderem für den Stoffwechsel, die Organfunktionen, Bewegung sowie die Entwicklung Deines Babys benötigt.

Der **Nährstoffbedarf** beschreibt dagegen die Menge an Eiweißen, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und weiteren lebenswichtigen Stoffen, die Dein Körper für zahlreiche Prozesse benötigt. Diese Nährstoffe liefern nicht nur Energie, sondern erfüllen ganz bestimmte Aufgaben im Körper.

Während der Schwangerschaft steigt der Energiebedarf (= Kalorienbedarf) nur moderat an. Der Bedarf an vielen wichtigen Nährstoffen erhöht sich dagegen deutlich stärker. Genau deshalb spielt die Auswahl der Lebensmittel jetzt eine besonders wichtige Rolle.

Beispiel: Man kann sich das wie beim Hausbau vorstellen. Energie liefert die notwendige Bauarbeiter-Arbeitskraft auf der Baustelle, während die Nährstoffe die Baumaterialien darstellen. Selbst wenn ausreichend Energie vorhanden ist, kann kein stabiles Haus entstehen, wenn wichtige Baumaterialien fehlen. Deshalb geht es bei einer ausgewogenen Schwangerschaftsernährung nicht allein darum, genügend zu essen. Ebenso wichtig ist es, Lebensmittel auszuwählen, die den Körper mit den benötigten Bausteinen versorgen. Auf diese Weise wird deutlich, was mit „Qualität statt Quantität" gemeint ist: Nicht die Menge der Nahrung steht im Vordergrund, sondern das, was sie Deinem Körper liefert.

WIE ENTWICKELT SICH DER KALORIENBEDARF IM LAUFE DER SCHWANGERSCHAFT?

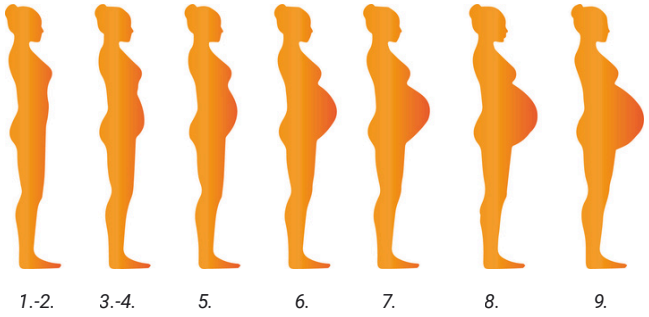
Während der Schwangerschaft arbeitet Dein Körper auf Hochtouren. Viele Menschen denken dabei zunächst nur an das wachsende Baby. Tatsächlich entstehen die zusätzlichen Energieanforderungen jedoch durch eine Vielzahl von Anpassungsprozessen im mütterlichen Körper.

Zu den wichtigsten Faktoren gehören:

- **Das Wachstum und die Entwicklung des Babys**
- **Der Aufbau und die Versorgung der Plazenta**
- **Die Bildung von Fruchtwasser**
- **Die Vergrößerung der Gebärmutter**
- **Die Zunahme des Blutvolumens**
- **Veränderungen des Stoffwechsels**
- **Der Aufbau von Energiereserven für die Zeit nach der Geburt und die Stillzeit**

Besonders in den ersten Schwangerschaftswochen sind diese Veränderungen zwar bereits im Gange, der zusätzliche Energieaufwand bleibt jedoch noch relativ gering. Allerdings braucht der Körper für die Herausforderungen der Schwangerschaft schon jetzt viele Nährstoffe. das bedeutet, Du benötigst keine großen Mengen zusätzlicher Nahrung, sondern Lebensmittel mit guter Nährstoffdichte. Erst mit zunehmendem Wachstum des Babys steigt auch der Energiebedarf allmählich an.

Bezüglich des Kalorienbedarfs ist auch zu berücksichtigen, dass nicht jede Frau exakt den gleichen Mehrbedarf hat. Körpergröße, Ausgangsgewicht, Muskelmasse, Alter und körperliche Aktivität beeinflussen den individuellen Energiebedarf. Die folgenden Werte dienen daher als Orientierung für eine durchschnittlich aktive Schwangere.



Viele Frauen erleben in diesen ersten Wochen Übelkeit, Appetitlosigkeit oder veränderte Essgewohnheiten und essen dadurch weniger. Solange die ärztlichen Untersuchungen unauffällig sind, ist dies meist kein Grund zur Sorge.

Zusätzlicher Energiebedarf während der Schwangerschaft

Schwangerschaftsmonat	zusätzlicher Energiebedarf pro Tag
1. Monat	0 kcal
2. Monat	0 kcal
3. Monat	0 kcal
4. Monat	ca. 250 kcal
5. Monat	ca. 250 kcal
6. Monat	ca. 250 kcal
7. Monat	ca. 500 kcal
8. Monat	ca. 500 kcal
9. Monat	ca. 500 kcal

Erst im zweiten Schwangerschaftsdrittel steigt der Energiebedarf langsam an. Durchschnittlich werden etwa 250 zusätzliche Kilokalorien pro Tag empfohlen. Das entspricht beispielsweise einem Naturjoghurt mit Haferflocken und einer Handvoll Beeren oder einem Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüse. Es handelt sich also keineswegs um große zusätzliche Mahlzeiten.

Im dritten Schwangerschaftsdrittel nimmt der Energiebedarf nochmals etwas zu. Durchschnittlich werden hier etwa 500 zusätzliche Kilokalorien pro Tag angegeben. Auch diese Menge wird häufig überschätzt. 500 Kilokalorien entsprechen beispielsweise einer ausgewogenen Zwischenmahlzeit und nicht mehreren zusätzlichen Hauptmahlzeiten.
Wichtig ist dabei zu verstehen, dass diese Zahlen lediglich Orientierungswerte darstellen. Der tatsächliche Energiebedarf kann von Frau zu Frau unterschiedlich sein. Faktoren wie Körpergröße, Ausgangsgewicht, Muskelmasse, körperliche Aktivität und individuelle Stoffwechselunterschiede spielen ebenfalls eine Rolle. Eine sportlich aktive Schwangere hat in der Regel einen höheren Energiebedarf als eine Frau mit überwiegend sitzender Tätigkeit.
Dein Körper verfügt außerdem über ein bemerkenswertes System zur Regulierung des Energiebedarfs. Viele Frauen bemerken während der Schwangerschaft Phasen mit stärkerem Hunger und andere Phasen mit geringerem Appetit. Solange Du auf die Signale Deines Körpers achtest und Dich ausgewogen ernährst, kannst Du diesen natürlichen Schwankungen meist vertrauen.

Die Schwangerschaft ist daher weniger eine Zeit des „Mehr Essens“ als vielmehr eine Zeit des „besser Auswählens“. Wer den Fokus auf nährstoffreiche Lebensmittel legt, kann den erhöhten Bedarf meist problemlos decken, ohne unnötig große Mengen essen zu müssen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Du ständig auf Deine Ernährung achten oder jeden Bissen kontrollieren musst. Schwangerschaft bedeutet nicht Verzicht, sondern vielmehr eine bewusste Auswahl von Lebensmitteln, die Dich und Dein Baby optimal unterstützen. Genuss und gesunde Ernährung schließen sich dabei keineswegs aus.
Statt „für zwei zu essen“ ist es daher treffender zu sagen: Während der Schwangerschaft solltest Du nicht doppelt so viel essen, sondern doppelt so bewusst auswählen. Genau darin liegt der entscheidende Unterschied.



ZUSAMMENFASSUNG KALORIENBEDARF

- **Während der Schwangerschaft steigt der Kalorienbedarf deutlich weniger stark an, als viele Menschen vermuten.**
- **Im ersten Schwangerschaftsdrittel besteht in der Regel kein zusätzlicher Energiebedarf.**
- **Im zweiten Schwangerschaftsdrittel werden durchschnittlich etwa 250 zusätzliche Kilokalorien pro Tag empfohlen.**
- **Im dritten Schwangerschaftsdrittel erhöht sich der Bedarf auf etwa 500 zusätzliche Kilokalorien pro Tag.**
- **Der tatsächliche Energiebedarf kann individuell variieren und hängt unter anderem von Körpergröße, Aktivitätsniveau und Stoffwechsel ab.**
- **Wichtiger als die reine Kalorienmenge ist die Qualität der Lebensmittel.**
- **Zusätzliche Kalorien sollten möglichst aus nährstoffreichen Lebensmitteln stammen.**
- **Schwangerschaft bedeutet nicht automatisch mehr zu essen, sondern bewusster auszuwählen.**

2. MAKRONÄHRSTOFFE - KOHLENHYDRATE, FETTE, EIWEISS

Es gibt Makronährstoffe und Micronährstoffe. Befassen wir uns zunächst mit den sogenannten Makronährstoffen. Die Makronährstoffe sind die Grundlagen Deiner Ernährung - gemeint sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße.

Diese drei Nährstoffgruppen bilden die Grundlage unserer Ernährung und liefern die Energie (= Kalorien), die Dein Körper täglich benötigt. Gleichzeitig erfüllen sie zahlreiche weitere Aufgaben: Sie dienen als Baustoffe für Gewebe, unterstützen wichtige Stoffwechselprozesse und tragen dazu bei, dass sich Dein Baby gesund entwickeln kann.
In den vergangenen Jahren wurden einzelne Makronährstoffe immer wieder kontrovers diskutiert. Mal galten Fette als problematisch, dann wurden Kohlenhydrate kritisch betrachtet oder besonders eiweißreiche Ernährungsformen als ideal dargestellt. Hier wollen wir keinem Ernährungstrend hinterherlaufen, sondern eine ausgewogene Ernährung empfehlen, die Dich und Dein heranwachsendes Kind optimal versorgt.

Tatsächlich sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Entscheidend ist vor allem die Auswahl der Lebensmittel und die Qualität der enthaltenen Nährstoffe.

In den folgenden Abschnitten erfährst Du, welche Aufgaben die einzelnen Makronährstoffe während der Schwangerschaft erfüllen, wie hoch der ungefähre Bedarf ist und welche Lebensmittel empfehlenswert sind.



Zum besseren Verständnis stell Dir Deinen Körper wie eine große Baustelle vor, auf der ein Haus entsteht. Während der Schwangerschaft wird dieses Haus jeden Tag ein Stück größer. Es werden neue Räume gebaut, Wände errichtet, Leitungen verlegt und das Dach gedeckt. Damit all das gelingt, braucht die Baustelle drei Dinge: Arbeitskraft, Energie und Baumaterial.

Die Kohlenhydrate sind die Arbeitsenergie der BauarbeiterInnen. Sie sind schnell zupackend, arbeiten an verschiedensten Stellen, wo sie gerade gebraucht werden und können sowohl schnell, als auch langsame Arbeit verrichten. Die Fette sind der Baustrom, ohne den könnten die Baumaschinen nicht betrieben werden, der Zement nicht ausgetrocknet. Ohne diesen Strom gäbe es kein Licht, die Baumaschinen könnten nicht betrieben und der Zement nicht ausgetrocknet werden. Der Baustrom liefert kontinuierlich die notwendige Energie, um alles am Laufen zu halten, aber er ist kein flexibler, schneller Arbeiter. Die Eiweiße sind die Baumaterialien, also Steine, Holz, Zement, ohne diese würde kein Haus entstehen. Ohne Baumaterialien könnten die Bauarbeiter noch so fleißig sein und der Baustrom ununterbrochen fließen – ein Haus würde trotzdem nicht entstehen.

2.1 KOHLENHYDRATE - WICHTIGER ENERGIELIEFERANT

Kohlenhydrate gehören zu den wichtigen Energielieferanten des menschlichen Körpers. Sie versorgen insbesondere das Gehirn, die Muskulatur und viele weitere Organe mit Energie. Auch während der Schwangerschaft spielen Kohlenhydrate eine wichtige Rolle, denn sowohl Dein Körper als auch Dein Baby benötigen Energie für zahlreiche Wachstums- und Entwicklungsprozesse.

Dein Organismus arbeitet während der Schwangerschaft auf Hochtouren. Das Blutvolumen nimmt zu, neues Gewebe wird aufgebaut und Dein Stoffwechsel passt sich an die besonderen Anforderungen dieser Lebensphase an. Gleichzeitig wächst Dein Baby kontinuierlich und entwickelt Organe, Muskeln, Knochen und Nervenzellen. Für all diese Prozesse wird Energie benötigt, die unter anderem aus Kohlenhydraten bereitgestellt wird.



Wie viele Kohlenhydrate werden während der Schwangerschaft benötigt?

Die Empfehlungen verschiedener Fachgesellschaften bewegen sich derzeit meist in einem Bereich von etwa 45 bis 60 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus Kohlenhydraten. Wer sich Kohlenhydratarm ernährt sollte die Grenze von mindestens 175 Gramm Kohlenhydrate pro Tag nicht unterschreiten.* Sehr kohlenhydratarme Ernährung, Keto oder strenges Low Carb sollte in der Schwangerschaft nicht ohne medizinische Begleitung stattfinden.

Diese Zahlen sagen jedoch ausschließlich etwas über die Menge der Kohlenhydrate aus, nicht jedoch über deren Qualität. Genau hier liegt einer der wichtigsten Punkte einer ausgewogenen Schwangerschaftsernährung.

*Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass die häufig genannte Mindestmenge von 175 g Kohlenhydraten pro Tag weiterhin als Sicherheitsuntergrenze verwendet wird; gleichzeitig ist die Datenlage zu sehr niedriger Kohlenhydratzufuhr in Schwangerschaft und Schwangerschaftsdiabetes noch nicht ausreichend geklärt. Ein Review in Nutrients fand Hinweise, dass Bereiche um 47–70 % der Energiezufuhr mit normalem fetalem Wachstum vereinbar waren, betont aber auch, dass gut kontrollierte Studien zu niedrigeren Mengen fehlen.

Die Kohlenhydrate – die Arbeitsenergie der Bauarbeiter

Stell Dir die Kohlenhydrate als die Bauarbeiter auf Deiner Baustelle vor. Jeden Tag sind dort zahlreiche BauarbeiterInnen im Einsatz. Sie mauern Wände, tragen Baumaterial, verlegen Leitungen und bauen das Haus Schritt für Schritt auf. Diese Bauarbeiter sollten dringend gut qualifiziert und zuverlässig sein, damit das Haus schnell und solide gebaut wird. Achte also dringend auf die Qualität Deiner BauarbeiterInnen - also Deiner Kohlenhydrate!



NICHT JEDE KOHLENHYDRATQUELLE IST GLEICH WERTVOLL

Wenn von Kohlenhydraten die Rede ist, denken viele Menschen zunächst an Brot, Nudeln, Reis, Gebäck oder Süßigkeiten. Tatsächlich enthalten jedoch auch viele andere Lebensmittel Kohlenhydrate: Zum Beispiel Kartoffeln, Obst, Hülsenfrüchte und sogar Gemüse. Doch obwohl all diese vorgenannten Lebensmittel Kohlenhydrate liefern, unterscheiden sie sich erheblich in ihrer Zusammensetzung. Für Deinen Körper macht es einen großen Unterschied, aus welcher Quelle die Kohlenhydrate stammen.

Ein wichtiger Faktor ist der Verarbeitungsgrad eines Lebensmittels. Grundsätzlich gilt: Je näher ein Lebensmittel noch an seiner ursprünglichen Form ist, desto mehr natürliche Inhaltsstoffe enthält es meist. Je stärker es verarbeitet wird, desto mehr dieser wertvollen Bestandteile gehen häufig verloren.

Stell Dir ein unverarbeitetes Getreidekorn wie ein kleines Nährstoffpaket vor. In den äußeren Schichten des Korns befinden sich viele Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und weitere Pflanzenstoffe. Wird das gesamte Korn zu Vollkornmehl verarbeitet, bleiben diese Bestandteile weitgehend erhalten. Bei der Herstellung von Weißmehl werden die äußeren Schichten des Korns dagegen entfernt. Übrig bleibt vor allem der stärkehaltige Kern. Aus diesem werden anschließend beispielsweise helle Brötchen, Weißbrot, Croissants oder helle Nudeln hergestellt. Diese liefern zwar weiterhin Energie in Form von Kohlenhydraten, enthalten jedoch deutlich weniger Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe als ihre Vollkornvarianten.

Ähnlich verhält es sich bei vielen industriell hergestellten Produkten. Frühstückscerealien, Kekse, süße Backwaren oder andere stark verarbeitete Snacks bestehen häufig überwiegend aus Weißmehl, Stärke, Zucker und Fett. Sie liefern Energie, tragen aber oft nur wenig zu einer guten Nährstoffversorgung bei.

Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Vollkornprodukte sind dagegen Beispiele für Kohlenhydratquellen, die deutlich mehr zu bieten haben. Sie enthalten nicht nur Kohlenhydrate, sondern gleichzeitig zahlreiche weitere Nährstoffe, die Dein Körper während der Schwangerschaft benötigt.

Ein einfaches Beispiel verdeutlicht den Unterschied: Ein Croissant und eine Schüssel Haferflocken können eine ähnliche Kalorienmenge liefern. Für Deinen Körper sind sie jedoch nicht gleichwertig. Haferflocken enthalten zusätzlich Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Magnesium, Eisen und verschiedene B-Vitamine. Außerdem sorgen sie häufig für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Das Croissant liefert dagegen überwiegend Stärke und Fett und enthält deutlich weniger dieser wertvollen Begleitstoffe.

Auch bei anderen Lebensmitteln lohnt sich ein genauer Blick. Viele Menschen betrachten weiße Nudeln und Kartoffeln als ähnliche Kohlenhydratquellen. Tatsächlich unterscheiden sie sich jedoch deutlich. Kartoffeln bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und enthalten neben Kohlenhydraten unter anderem Vitamin C, Kalium und weitere Mineralstoffe. Weiße Nudeln liefern dagegen vor allem Stärke und enthalten deutlich weniger Mikronährstoffe. Deshalb sind Kartoffeln trotz ihres oft schlechten Rufs ernährungsphysiologisch häufig die nährstoffreichere Wahl.

Ein weiteres Beispiel ist ein Apfel im Vergleich zu einem Glas Apfelsaft. Beide stammen ursprünglich aus derselben Frucht. Der Apfel enthält jedoch zusätzlich Ballaststoffe, die für eine langsamere Verdauung sorgen und länger sättigen. Im Saft gehen viele dieser Ballaststoffe verloren, während der Fruchtzucker weiterhin enthalten bleibt. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel meist schneller an und das Sättigungsgefühl hält oft kürzer an.

Natürlich musst Du während der Schwangerschaft nicht auf helle Nudeln, ein Brötchen beim Bäcker oder ein Stück Kuchen verzichten. Es geht nicht darum, sich perfekt zu ernähren, vielmehr sollte der größere Teil Deiner täglichen Kohlenhydrate aus Lebensmitteln stammen, die neben Energie auch möglichst viele weitere Nährstoffe liefern.

Genau hier kommt der Begriff der Nährstoffdichte ins Spiel. Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte versorgen Deinen Körper nicht nur mit Energie, sondern gleichzeitig mit zahlreichen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen. Da der Bedarf an vielen Nährstoffen während der Schwangerschaft erhöht ist, lohnt es sich besonders, solche Lebensmittel regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen.



KOHLENHYDRATE - DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

- **Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für Deinen Körper und Dein Baby.**
- **Besonders das Gehirn und die Muskulatur sind auf eine regelmäßige Energieversorgung angewiesen.**
- **Kohlenhydrate sind nicht grundsätzlich „gut“ oder „schlecht“ – entscheidend ist vor allem die Quelle.**
- **Nicht jede Kohlenhydratquelle liefert die gleiche Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.**
- **Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet wurde, desto weniger wertvolle Inhaltsstoffe enthält es häufig.**
- **Vollkornprodukte enthalten deutlich mehr Ballaststoffe und Nährstoffe als Weißmehlprodukte.**
- **Kartoffeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte liefern nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch viele weitere wertvolle Nährstoffe.**
- **Ballaststoffreiche Kohlenhydratquellen sorgen häufig für eine längere Sättigung.**
- **Eine Ernährung mit vielen natürlichen und wenig verarbeiteten Kohlenhydratquellen kann helfen, starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden und eines Schwangerschaftsdiabetes vorzubeugen.**
- **Kohlenhydrate gehören zu einer ausgewogenen Schwangerschaftsernährung dazu und sollten nicht pauschal gemieden werden.**

KOHLENHYDRATE UND DIE VORBEUGUNG VON SCHWANGERSCHAFTSDIABETES

Ein Thema, das viele werdende Mütter beschäftigt, ist der Schwangerschaftsdiabetes. Dabei handelt es sich um eine Störung des Zuckerstoffwechsels, die erstmals während der Schwangerschaft auftritt. In Deutschland entwickelt etwa jede zehnte Schwangere einen Schwangerschaftsdiabetes.

Zunächst ist wichtig zu verstehen, was dabei im Körper passiert. Wenn Du kohlenhydrathaltige Lebensmittel isst, werden diese während der Verdauung in kleinere Bestandteile zerlegt. Ein großer Teil davon gelangt schließlich als Glukose (Traubenzucker) ins Blut. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel an. Damit die Glukose aus dem Blut in die Körperzellen gelangen kann, produziert die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin. Insulin wirkt wie ein Schlüssel, der den Zucker aus dem Blut in die Zellen transportiert, wo er als Energie genutzt werden kann.

Während der Schwangerschaft verändert sich dieser Mechanismus jedoch. Bestimmte Schwangerschaftshormone sorgen dafür, dass die Körperzellen weniger empfindlich auf Insulin reagieren. Fachleute sprechen von einer verminderten Insulinempfindlichkeit oder Insulinresistenz. Das ist zunächst ein normaler Vorgang, der dazu beiträgt, dass dem Baby ausreichend Energie zur Verfügung steht. Manche Frauen können diese Veränderung problemlos ausgleichen. Andere produzieren nicht genügend Insulin, um den erhöhten Bedarf zu decken. In diesem Fall steigt der Blutzuckerspiegel dauerhaft an und ein Schwangerschaftsdiabetes kann entstehen.

Die Ernährung kann zwar nicht jeden Schwangerschaftsdiabetes verhindern, da auch genetische Faktoren, Alter, Körpergewicht und hormonelle Veränderungen eine Rolle spielen. Dennoch kann eine günstige Ernährungsweise das Risiko positiv beeinflussen.



BESONDERS WICHTIG IST ES, STARKE UND HÄUFIGE BLUTZUCKERSPITZEN MÖGLICHST ZU VERMEIDEN.

Stell Dir zwei verschiedene Frühstücke vor:

Frühstück Nummer 1:
- Zwei helle Brötchen mit Marmelade
- Ein Glas Orangensaft

Frühstück Nummer 2:
- Eine Schüssel Haferflocken
- Naturjoghurt
- Beeren
- Einige Nüsse

Beide Frühstücke liefern Energie. Das erste Frühstück führt jedoch häufig zu einem schnelleren und stärkeren Anstieg des Blutzuckerspiegels. Der Körper muss darauf mit einer größeren Insulinausschüttung reagieren.

Das zweite Frühstück enthält mehr Ballaststoffe, Eiweiß und gesunde Fette. Dadurch wird die Verdauung verlangsamt und die Kohlenhydrate gelangen gleichmäßiger ins Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt weniger stark an und der Körper wird entlastet.

Genau dieses Prinzip lässt sich auf den gesamten Tag übertragen.

Ein praktisches Beispiel:
Eine Portion weiße Nudeln mit Ketchup führt meist zu einem stärkeren Blutzuckeranstieg als eine Mahlzeit aus Vollkornnudeln, Gemüse und einer Eiweißquelle wie Fisch, Hülsenfrüchten oder magerem Fleisch.

Auch Getränke spielen eine wichtige Rolle. Limonaden, Eistees, Energydrinks oder größere Mengen Fruchtsaft enthalten viel Zucker in flüssiger Form. Da Ballaststoffe weitgehend fehlen, gelangt dieser besonders schnell ins Blut. Wasser und ungesüßte Getränke sind daher die bessere Wahl.

Neben der Ernährung kann auch regelmäßige Bewegung den Zuckerstoffwechsel unterstützen. Bereits tägliche Spaziergänge helfen dabei, die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen zu verbessern.

Die gute Nachricht: Du musst weder auf Kohlenhydrate verzichten noch eine spezielle Diät einhalten. Entscheidend ist vor allem, überwiegend ballaststoffreiche und möglichst wenig verarbeitete Kohlenhydratquellen auszuwählen. So unterstützt Du einen ausgeglichenen Blutzuckerverlauf und schaffst günstige Voraussetzungen für einen gesunden Zuckerstoffwechsel während der Schwangerschaft.



UM SCHWANGERSCHAFTSDIABETES ZU VERMEIDEN, IST ES SINNVOLL

- **ballaststoffreiche Kohlenhydratquellen zu bevorzugen,**
- **regelmäßig Gemüse zu essen,**
- **Hülsenfrüchte häufiger einzubauen,**
- **Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukte zu wählen,**
- **stark gezuckerte Getränke und Süßigkeiten nur in kleinen Mengen zu konsumieren**
- **Kohlenhydrate möglichst mit Eiweiß oder gesunden Fetten zu kombinieren.**

NÄHRSTOFFREICHE KOHLENHYDRATQUELLEN

Die folgenden Lebensmittel liefern nicht nur Kohlenhydrate, sondern gleichzeitig viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und weitere wertvolle Inhaltsstoffe:

Vollkorngetreide & Getreideprodukte

- Haferflocken
- Vollkornbrot
- Vollkornbrötchen
- Vollkornnudeln
- Naturreis
- Wildreis
- Dinkel
- Grünkern
- Gerste
- Roggen
- Hirse
- Buchweizen
- Quinoa
- Amaranth

Obst

- Äpfel
- Birnen
- Beeren aller Art
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Erdbeeren
- Brombeeren
- Johannisbeeren
- Pflaumen
- Aprikosen
- Pfirsiche
- Orangen
- Mandarinen
- Kiwi
- Granatapfel

Gemüse

- Karotten
- Kürbis
- Rote Bete
- Pastinaken
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Rosenkohl
- Grünkohl
- Spinat
- Mangold
- Paprika
- Tomaten
- Zucchini
- Auberginen
- Gurken
- Kohlrabi

Hülsenfrüchte

- Linsen
- Rote Linsen
- Berglinsen
- Tellerlinsen
- Kichererbsen
- Weiße Bohnen
- Kidneybohnen
- Schwarze Bohnen
- Erbsen
- Sojabohnen
- Edamame

Kartoffeln

- Gekochte Kartoffeln
- Pellkartoffeln
- Ofenkartoffeln
- Süßkartoffeln

Weitere empfehlenswerte Kohlenhydratquellen

- Ungesüßtes Müsli
- Porridge
- Haferkleie
- Weizenkleie
- Chiasamen
- Leinsamen

Versuche, möglichst viele unterschiedliche Kohlenhydratquellen in Deinen Speiseplan einzubauen.

Je abwechslungsreicher Deine Auswahl ist, desto breiter fällt in der Regel auch die Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen aus.

2.2 EIWEISS - DER BAUSTOFF FÜR DICH & DEIN BABY

Was sind Eiweiße und warum sind sie so wichtig? Eiweiße, auch Proteine genannt, gehören zu den wichtigsten Bausteinen des menschlichen Körpers. Während Kohlenhydrate und Fette vor allem Energie liefern, übernehmen Eiweiße eine andere Aufgabe: Sie werden überall dort benötigt, wo neues Gewebe aufgebaut, repariert oder erneuert werden muss.

Eiweiße bestehen aus kleinen Bausteinen, den sogenannten Aminosäuren. Einige dieser Aminosäuren kann Dein Körper selbst herstellen, andere müssen täglich über die Nahrung aufgenommen werden. Deshalb ist eine regelmäßige Eiweißzufuhr besonders wichtig.

Eiweiß wird unter anderem für den Aufbau von Muskeln, Haut, Organen, Blutgefäßen und Knochen benötigt. Darüber hinaus ist es Bestandteil vieler Hormone, Enzyme und Antikörper und unterstützt zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper.

Warum steigt der Eiweißbedarf während der Schwangerschaft?

Während der Schwangerschaft wächst nicht nur Dein Baby – auch Dein eigener Körper verändert sich erheblich. Die Gebärmutter vergrößert sich, die Plazenta entsteht, das Blutvolumen nimmt zu und neues Gewebe wird aufgebaut. Gleichzeitig entwickelt sich Dein Baby Tag für Tag weiter. Organe, Muskeln, Haut, Knochen und viele weitere Strukturen entstehen aus Millionen neuer Körperzellen.

Für all diese Wachstums- und Umbauprozesse wird Eiweiß benötigt. Deshalb steigt der Eiweißbedarf im Laufe der Schwangerschaft kontinuierlich an. Gerade im zweiten und dritten Schwangerschaftsdrittel, wenn das Wachstum Deines Babys besonders schnell verläuft, spielt eine ausreichende Eiweißversorgung eine wichtige Rolle. Eine regelmäßige Aufnahme hochwertiger Eiweißquellen unterstützt Deinen Körper dabei, diese besondere Aufgabe optimal zu bewältigen.

Im Gegensatz zu einigen anderen Nährstoffen kann der Körper Eiweiß nur begrenzt speichern. Deshalb ist es sinnvoll, eiweißreiche Lebensmittel möglichst über den gesamten Tag zu verteilen, anstatt den Bedarf nur mit einer einzigen Mahlzeit decken zu wollen.

WIE VIEL EIWEISS WIRD WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BENÖTIGT?

Der Eiweißbedarf einer gesunden erwachsenen (nicht schwangeren) Frau liegt je nach Alter, Körperzusammensetzung und körperlicher Aktivität meist zwischen 1,0 und 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Während der Schwangerschaft steigt dieser Bedarf weiter an, da sowohl Dein Körper als auch Dein Baby kontinuierlich neues Gewebe aufbauen.

Als Orientierung gelten folgende Empfehlungen in der Schwangerschaft:

Lebensphase	Orientierung
Erwachsene Frau	**ca. 1,0 -1,2 g/ kg Körpergewicht**
1. **Trimester**	**ähnlich**
2. **Trimester**	**ca. 1,2 -1,3 g/ kg Körpergewicht**
3. **Trimester**	**ca. 1,3 -1,5 g/ kg Körpergewicht**

Diese Werte dienen als Orientierung. Der tatsächliche Bedarf kann unter anderem von Deinem Körpergewicht, Deiner Muskelmasse, Deiner körperlichen Aktivität und Deiner individuellen Stoffwechselsituation abhängen. Wichtiger als das tägliche Berechnen von Grammangaben ist deshalb, regelmäßig gute Eiweißquellen in den Speiseplan einzubauen. Idealerweise enthält jede Hauptmahlzeit eine eiweißreiche Komponente. So lässt sich der tägliche Bedarf meist problemlos decken, ohne dass Du Eiweißmengen genau ausrechnen musst.

Ein Beispiel für einen eiweißreichen Tag könnte so aussehen:
Frühstück: Naturjoghurt oder Skyr mit Haferflocken und Nüssen
Mittagessen: Linsen-Bolognese oder Hähnchen mit Gemüse und Kartoffeln
Abendessen: Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Käse oder einem gekochten Ei
Snack: Eine Handvoll Nüsse oder ein Becher Naturjoghurt

Wenn Du über den Tag verteilt regelmäßig eiweißreiche Lebensmittel isst, schaffst Du eine gute Grundlage dafür, dass Dein Körper jederzeit ausreichend Baumaterial für das Wachstum Deines Babys und die zahlreichen Umbauprozesse während der Schwangerschaft zur Verfügung hat.

Hinweis: Die offiziellen Empfehlungen liegen derzeit je nach Schwangerschaftsdrittel bei etwa 0,9 bis 1,1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen mit modernen Messmethoden deuten jedoch darauf hin, dass der tatsächliche Eiweißbedarf insbesondere im späteren Verlauf der Schwangerschaft höher liegen könnte. Daher empfehlen viele Ernährungsexperten, auf eine regelmäßige und ausreichende Eiweißzufuhr zu achten, anstatt nur den Mindestbedarf anzustreben.

Eiweiße – die Baumaterialien, aus denen das Haus gebaut wird

Stell Dir die Eiweiße als die verschiedenen Baumaterialien auf Deiner Baustelle vor. Das Haus wird gebaut aus Mauersteinen, Holz, Zement und Dachziegeln, fehlt davon etwas, wird das Haus kein Haus werden. Je qualitativer diese Baumaterialien sind, desto stabiler und komfortabler wird das Haus. Wähle also hohe Qualität beim Baumaterial - also beim Eiweiß!



DIE QUALITÄT DER EIWEISSQUELLEN UND WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß. Grundsätzlich können sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel einen wertvollen Beitrag zu Deiner Eiweißversorgung leisten. Entscheidend ist vor allem, dass Du auf eine abwechslungsreiche Auswahl hochwertiger Lebensmittel setzt.

Zu den besonders empfehlenswerten Eiweißquellen gehören beispielsweise Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu sowie Nüsse und Samen. Pflanzliche und tierische Eiweißquellen ergänzen sich dabei hervorragend und können problemlos miteinander kombiniert werden.

Gerade während der Schwangerschaft spielt jedoch nicht nur die Qualität der Lebensmittel eine Rolle, sondern auch ihre hygienische Sicherheit. Einige eiweißreiche Lebensmittel können Krankheitserreger enthalten, die für gesunde Erwachsene meist harmlos sind, während sie in der Schwangerschaft das ungeborene Kind gefährden können. Deshalb solltest Du auf einige Lebensmittel besonders achten oder sie während der Schwangerschaft meiden.

Dazu gehören unter anderem:

- rohes oder nicht vollständig durchgegartes Fleisch (z. B. Mett, Tatar oder Carpaccio)
- roher oder nur leicht gegarter Fisch (z. B. Sushi, Sashimi oder Austern)
- rohe Eier und Speisen, die rohe Eier enthalten (z. B. selbstgemachte Mayonnaise, Tiramisu oder Mousse au Chocolat)
- Rohmilch und Produkte aus nicht pasteurisierter Milch

Diese Lebensmittel können unter anderem mit Listerien, Salmonellen oder – bei rohem Fleisch – mit Toxoplasmen belastet sein. Eine Infektion verläuft bei der Mutter häufig unauffällig oder nur mit milden Beschwerden. Für das ungeborene Baby kann sie jedoch schwerwiegende Folgen haben.

Die gute Nachricht ist: Mit einigen einfachen Vorsichtsmaßnahmen lässt sich das Risiko deutlich reduzieren.

Achte deshalb darauf,

- Fleisch und Fisch immer vollständig durchzugaren,
- Eier nur gut erhitzt zu verzehren,
- ausschließlich pasteurisierte Milchprodukte zu verwenden,
- leicht verderbliche Lebensmittel konsequent zu kühlen,
- auf das Verbrauchsdatum zu achten und
- Küchenutensilien nach der Zubereitung roher Lebensmittel gründlich zu reinigen.

Keine Sorge: Die Liste der Vorsichtsmaßnahmen mag auf den ersten Blick lang erscheinen. Schon nach kurzer Zeit werden diese Regeln zur Gewohnheit und lassen sich ganz selbstverständlich in den Alltag integrieren.
Im späteren Kapitel „Lebensmittelhygiene und Lebensmittelsicherheit“ gehen wir ausführlich darauf ein, welche Lebensmittel während der Schwangerschaft als kritisch gelten, wie Du Infektionen vermeiden kannst und worauf Du beim Einkaufen, Kochen sowie im Restaurant oder am Buffet besonders achten solltest.



GUTE UND SICHERE EIWEISSQUELLEN

Die gute Nachricht ist: Mit einigen einfachen Vorsichtsmaßnahmen lässt sich das Risiko deutlich reduzieren. Achte deshalb darauf,

- Fleisch und Fisch immer vollständig durchzugaren,
- Eier nur gut erhitzt zu verzehren,
- ausschließlich pasteurisierte Milchprodukte zu verwenden,
- leicht verderbliche Lebensmittel konsequent zu kühlen,
- auf das Verbrauchsdatum zu achten und
- Küchenutensilien nach der Zubereitung roher Lebensmittel gründlich zu reinigen.

Keine Sorge: Die Liste der Vorsichtsmaßnahmen mag auf den ersten Blick lang erscheinen. Schon nach kurzer Zeit werden diese Regeln zur Gewohnheit und lassen sich ganz selbstverständlich in den Alltag integrieren.

Im späteren Kapitel „Lebensmittelhygiene und Lebensmittelsicherheit“ gehen wir ausführlich darauf ein, welche Lebensmittel während der Schwangerschaft als kritisch gelten, wie Du Infektionen vermeiden kannst und worauf Du beim Einkaufen, Kochen sowie im Restaurant oder am Buffet besonders achten solltest.

Milch und Milchprodukte
(aus pasteurisierter Milch)

- Naturjoghurt
- Skyr
- Magerquark
- Hüttenkäse
- Frischkäse
- Mozzarella (aus pasteurisierter Milch)
- Harzer Käse
- Gouda
- Edamer
- Emmentaler

Eier

- Hart gekochte Eier
- Gut durchgebratenes Rührei
- Gut durchgebackenes Omelett

Fleisch und Geflügel (immer vollständig durchgegart)

- Hähnchenbrust
- Putenbrust
- Mageres Rindfleisch
- Schweinefilet
- Hackfleisch (nur vollständig durchgegart)

Nüsse und Samen

- Mandeln
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Cashewkerne
- Pistazien
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Chiasamen
- Leinsamen
- Hanfsamen

Fisch und Meeresfrüchte
(immer gut durchgegart)

- Lachs
- Kabeljau
- Seelachs
- Forelle
- Hering
- Makrele
- Garnelen
- Muscheln (vollständig gegart)

Vegetarische Eiweißquellen

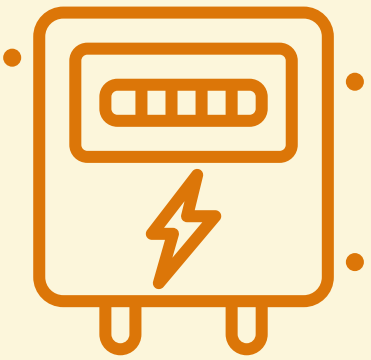
- Linsen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Weiße Bohnen
- Schwarze Bohnen
- Erbsen
- Sojabohnen
- Edamame
- Tofu
- Tempeh

2.3 FETTE - UNVERZICHTBAR FÜR DICH & DEIN BABY

Was sind Fette und warum sind sie wichtig? Fette gehören – genau wie Kohlenhydrate und Eiweiße – zu den Makronährstoffen. Lange Zeit hatten sie einen schlechten Ruf und wurden häufig als Ursache für Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesehen. Heute weiß man jedoch, dass Fette lebensnotwendig sind und viele wichtige Aufgaben im Körper übernehmen.

Fette sind der Baustellenstrom

Stell Dir noch einmal die Baustelle aus den vorherigen Kapiteln vor. Die Bauarbeiter sind die Arbeitsenergie (Kohlenhydrate), dann gibt es das Baumaterial (Eiweiß) und gleichzeitig braucht die Baustelle aber auch eine zuverlässige Stromversorgung. Kräne, Betonmischer, Sägen, Pumpen und Beleuchtung funktionieren nur, wenn kontinuierlich Energie zur Verfügung steht.



Die Fette übernehmen die Rolle des kontinuierlichen, verlässlichen Dauerstroms in unserem Körper die Fette. Sie dienen als langfristiger Energielieferant und sorgen dafür, dass viele wichtige Prozesse zuverlässig ablaufen können.



Fette werden außerdem für den Aufbau jeder einzelnen Körperzelle benötigt. Sie sind Bestandteil der Zellmembranen, schützen innere Organe, helfen dabei, die Körpertemperatur zu regulieren und ermöglichen die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Ohne ausreichend Fett könnte der Körper diese Vitamine nur eingeschränkt verwerten.

Während der Schwangerschaft kommen weitere Aufgaben hinzu. Fette liefern nicht nur Energie für Mutter und Kind, sondern spielen auch eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Gehirns, des Nervensystems und der Augen Deines Babys.

WELCHE UNTERSCHIEDLICHEN FETTE GIBT ES?

Nicht alle Fette sind gleich. Sie unterscheiden sich in ihrer chemischen Struktur und damit auch in ihrer Wirkung auf den Körper. Grundsätzlich lassen sie sich in drei Gruppen einteilen.

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Butter, fettem Fleisch, Wurst oder Sahne vor. Auch Kokosfett und Palmfett enthalten größere Mengen gesättigter Fettsäuren. Diese Fette dürfen durchaus Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, sollten jedoch nicht den größten Anteil der täglichen Fettzufuhr ausmachen.

Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren gelten als besonders wertvoll. Sie finden sich unter anderem in Nüssen, Samen, Avocados, Oliven sowie pflanzlichen Ölen wie Raps-, Oliven- oder Walnussöl.

Innerhalb dieser Gruppe unterscheidet man zwischen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Besonders die mehrfach ungesättigten Fettsäuren übernehmen zahlreiche wichtige Aufgaben im Körper und sind während der Schwangerschaft von besonderer Bedeutung.

Transfettsäuren

Transfettsäuren entstehen vor allem bei der industriellen Verarbeitung oder beim starken Erhitzen von Fetten. Sie finden sich beispielsweise in einigen frittierten Produkten, Backwaren oder stark verarbeiteten Fertigprodukten. Da sie mit gesundheitlichen Risiken in Verbindung gebracht werden, sollten sie möglichst selten verzehrt werden.

WELCHE FETTE SIND WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BESONDERS WICHTIG?

Von besonderer Bedeutung sind die sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Hier spielt vor allem die Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) eine wichtige Rolle.

DHA ist ein wichtiger Bestandteil des Gehirns und der Netzhaut des Auges. Während der Schwangerschaft wird diese Fettsäure über die Plazenta an Dein Baby weitergegeben und unterstützt die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems.

Der Körper kann DHA zwar selbst in kleinen Mengen aus einer anderen Omega-3-Fettsäure (ALA) herstellen, dieser Prozess ist jedoch nur begrenzt effizient. Deshalb ist es sinnvoll, regelmäßig Lebensmittel zu verzehren, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Welche Lebensmittel sich dafür besonders eignen, erfährst Du im weiteren Verlauf dieses Kapitels.

WIE VIEL FETT WIRD WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BENÖTIGT?

Fette erfüllen in der Schwangerschaft so viele wichtige Aufgaben,
dass eine ausreichende Fettzufuhr unverzichtbar ist.

Als Orientierung empfehlen Fachgesellschaften, dass etwa 30 bis 35 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus Fetten stammen können. Entscheidend ist dabei jedoch weniger die genaue Menge als vielmehr die Auswahl der Fettquellen.

Ein Esslöffel Olivenöl, eine Handvoll Nüsse oder eine Portion fetter Seefisch liefern beispielsweise deutlich wertvollere Fettsäuren als stark verarbeitete Backwaren oder frittierte Snacks.

Deshalb lohnt es sich, den Fokus nicht auf möglichst wenig Fett, sondern auf möglichst hochwertige Fettquellen zu legen.



WORAN ERKENNE ICH GUTE FETTE?

Eine einfache Faustregel lautet: Je natürlicher ein fettreiches Lebensmittel ist, desto wertvoller ist es meist auch.

Nüsse, Samen, Avocados, Oliven und hochwertige Pflanzenöle liefern überwiegend ungesättigte Fettsäuren. Auch fettreiche Seefische enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Stark verarbeitete Lebensmittel wie Chips, Gebäck, Fast Food oder frittierte Speisen enthalten dagegen häufig größere Mengen gesättigter Fettsäuren oder Transfettsäuren sowie viel Salz und Zucker..

Deshalb lohnt sich beim Einkauf häufig ein einfacher Blick auf das Lebensmittel selbst: Stammt das Fett aus einem möglichst natürlichen Lebensmittel oder aus einem stark verarbeiteten Produkt? Diese Frage hilft oft schon dabei, eine gute Entscheidung zu treffen.

Im nächsten Abschnitt schauen wir uns die wichtigsten Fettquellen für die Schwangerschaft genauer an und welche Lebensmittel besonders empfehlenswert sind.

OMEGA-3-FETTSÄUREN – BESONDERS WICHTIG FÜR DIE ENTWICKLUNG DEINES BABYS

Unter den verschiedenen Fetten nehmen die Omega-3-Fettsäuren eine besondere Stellung ein. Sie gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind für den menschlichen Körper lebensnotwendig. Da Dein Körper sie nur in sehr begrenztem Umfang selbst herstellen kann, müssen sie regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden.
Während der Schwangerschaft steigt ihre Bedeutung noch einmal deutlich an. Vor allem die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) spielt eine entscheidende Rolle für die Entwicklung Deines Babys.

Warum ist DHA so wichtig?

DHA ist ein wichtiger Baustein des Gehirns und der Netzhaut des Auges. Während der Schwangerschaft wird DHA über die Plazenta von der Mutter auf das Baby übertragen und dort für den Aufbau neuer Nervenzellen und Gehirnstrukturen verwendet.

Besonders im letzten Schwangerschaftsdrittel wächst das Gehirn Deines Babys sehr schnell. In dieser Phase steigt auch der Bedarf an DHA deutlich an. Deshalb ist es sinnvoll, bereits während der gesamten Schwangerschaft auf eine gute Versorgung zu achten.

Was sagt die Wissenschaft?

In den vergangenen Jahren wurden Omega-3-Fettsäuren intensiv erforscht. Studien zeigen, dass eine ausreichende Versorgung mit DHA unter anderem die normale Entwicklung von Gehirn und Augen des Babys unterstützt. Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass eine gute DHA-Versorgung das Risiko für Frühgeburten senken kann.
Aus diesem Grund empfehlen viele Fachgesellschaften Schwangeren, regelmäßig DHA aufzunehmen.

Wie viel DHA wird empfohlen?

Für Schwangere werden derzeit mindestens 200 Milligramm DHA pro Tag empfohlen.
Diese Menge lässt sich häufig bereits durch ein bis zwei Portionen fettreichen Seefisch pro Woche erreichen. Geeignete Fischarten sind beispielsweise: **Lachs • Hering • Makrele • Sardinen • Forelle**

Da einige Fischarten mit höheren Mengen an Quecksilber belastet sein können, sollten große Raubfische wie Schwertfisch, Hai oder Marlin während der Schwangerschaft gemieden werden.

Was ist mit pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren?

Auch Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse und Rapsöl enthalten Omega-3-Fettsäuren. Dabei handelt es sich jedoch überwiegend um die Fettsäure ALA (Alpha-Linolensäure).
Der Körper kann ALA zwar in DHA umwandeln, diese Umwandlung funktioniert jedoch nur in begrenztem Umfang. Deshalb gelten pflanzliche Omega-3-Quellen als wertvolle Ergänzung, ersetzen DHA jedoch nicht vollständig.

Frauen, die keinen Fisch essen oder sich vegetarisch beziehungsweise vegan ernähren, können daher gemeinsam mit ihrer Ärztin, ihrem Arzt oder ihrer Hebamme besprechen, ob ein DHA-Präparat auf Basis von Mikroalgen sinnvoll sein kann.

MUSS JEDE SCHWANGERE EIN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL EINNEHMEN?

Nicht unbedingt. Wer regelmäßig fettreichen Seefisch verzehrt, erreicht die empfohlene DHA-Zufuhr häufig bereits über die Ernährung. Für Frauen, die keinen oder nur selten Fisch essen, kann ein DHA-Präparat jedoch eine sinnvolle Ergänzung sein.

Wie bei allen Nahrungsergänzungsmitteln gilt auch hier: Sie ersetzen keine ausgewogene Ernährung, sondern können diese bei Bedarf sinnvoll ergänzen.

Omega-3-Fettsäuren sind ein gutes Beispiel dafür, dass Fett keineswegs etwas ist, das man möglichst vermeiden sollte. Im Gegenteil: Die richtigen Fette gehören zu den wichtigsten Nährstoffen während der Schwangerschaft und leisten einen wertvollen Beitrag zur gesunden Entwicklung Deines Babys.



FETTE - DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK:

- **Fette gehören – genau wie Kohlenhydrate und Eiweiße – zu den lebenswichtigen Makronährstoffen.**
- **Sie liefern Energie, schützen die Organe, regulieren die Körpertemperatur und sind Bestandteil jeder einzelnen Körperzelle.**
- **Außerdem ermöglichen Fette die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.**
- **Während der Schwangerschaft sind Fette besonders wichtig für das Wachstum und die Entwicklung Deines Babys.**
- **Nicht die Menge des Fettes ist entscheidend, sondern vor allem die Qualität.**
- **Ungesättigte Fettsäuren gelten als besonders wertvoll und sollten den größten Teil der täglichen Fettzufuhr ausmachen.**
- **Gesättigte Fettsäuren dürfen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein, sollten jedoch nicht überwiegen.**
- **Transfettsäuren aus stark verarbeiteten Lebensmitteln sollten möglichst selten verzehrt werden.**
- **Die Omega-3-Fettsäure DHA spielt eine wichtige Rolle für die Entwicklung von Gehirn, Nervensystem und Augen Deines Babys.**
- **Pflanzliche Omega-3-Quellen wie Leinsamen, Chiasamen oder Walnüsse sind wertvoll, können DHA jedoch nur begrenzt ersetzen.**
- **Eine abwechslungsreiche Ernährung mit hochwertigen Fettquellen unterstützt sowohl Deine Gesundheit als auch die optimale Entwicklung Deines Babys**.

EMPFEHLENSWERTE FETTE

Die folgenden Lebensmittel liefern überwiegend hochwertige Fettsäuren und eignen sich besonders gut während der Schwangerschaft.

Im späteren Kapitel „Lebensmittelhygiene und Lebensmittelsicherheit“ liest Du, welche Lebensmittel während der Schwangerschaft als kritisch gelten.

Fettreiche Seefische (Omega 3)

- Lachs
- Hering
- Makrele
- Sardinen
- Forelle

Milchprodukte

- Naturjoghurt
- Skyr
- Quark
- Käse aus pasteurisierter Milch

Nüsse

- Walnüsse
- Mandeln
- Haselnüsse
- Cashewkerne
- Pistazien
- Paranüsse
  (nur in kleinen Mengen)

Avocados

- Avocado als Brotbelag
- Avocado im Salat
- Guacamole
  (frisch zubereitet)

Sonstige gute Fettquellen:

- Oliven
- Nussmus ohne Zuckerzusatz
  (z. B. Mandelmus oder Erdnussmus)
- Hummus
- Tofu
- Edamame

Pflanzliche Öle

- Olivenöl
- Kokosfett
- Avocadoöl
- Walnussöl
- Leinöl (nicht erhitzen)
- Hanföl (nicht erhitzen)

Samen und Kerne

- Leinsamen
- Chiasamen
- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Sesam

Merksatz:
Je natürlicher ein Lebensmittel ist, desto hochwertiger sind meist auch die enthaltenen Fettsäuren.

Diese Lebensmittel sollten vermieden oder nur in sehr geringen Maßen verzehrt werden:

- Frittierte Speisen
- Chips, Blätterteig- und Salzgebäck
- Croissants und Donutsast Food
- Stark verarbeitete Fertigprodukte
- Süße Backwaren wie z.B. Donuts
- Stark verarbeitete Wurstwaren

3.0 MICRONÄHRSTOFFE - KLEINE NÄHRSTOFFE MIT GROSSER WIRKUNG

Nachdem Du nun die drei Makronährstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette – kennengelernt hast, schauen wir uns nun die zweite große Gruppe der Nährstoffe an: die Mikronährstoffe.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Makronährstoffen und Micronährstoffen?

Der Name verrät es bereits: Makronährstoffe werden in größeren Mengen benötigt. Sie liefern Energie und dienen als Baustoffe für Deinen Körper. Mikronährstoffe werden dagegen nur in kleinen Mengen benötigt – ihre Wirkung ist deshalb aber keineswegs kleiner. Ganz im Gegenteil: Ohne sie könnten viele wichtige Abläufe im Körper überhaupt nicht stattfinden. Du kannst Dir Mikronährstoffe wie kleine Helfer vorstellen, die im Hintergrund dafür sorgen, dass auf der „Baustelle Deines Körpers“ alles reibungslos funktioniert.



Micronährstoffe sorgen für reibungslose Abläufe

Die Bauarbeiter bringen die Arbeitsenergie mit und genug Baumaterial und Strom gibts auch auf der Baustelle.

Jetzt braucht es noch jemanden, der die Abläufe optimiert und kontrolliert, damit alle Arbeitsschritte perfekt ausgeführt sind. Die Micronährstoffe sind die Kontrolleure, die für reibungslose Abläufe sorgen. Die Kontrolleure lesen den Bauplan, kontrollieren die Maschinen und alle Arbeitsschritte. Das bedeutet, die Micronährstoffe stellen eine wichtige Instanz auf der Baustelle dar.

Micronährstoffe unterstützen unter anderem:

- den Stoffwechsel,
- die Blutbildung,
- das Immunsystem,
- die Funktion von Muskeln und Nerven,
- den Aufbau von Knochen und Zähnen,
- die Zellteilung und
- die gesunde Entwicklung Deines Babys.



BEDARF AN MIKRONÄHRSTOFFEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf an vielen Mikronährstoffen deutlich an. Das liegt daran, dass Dein Körper nicht nur sich selbst versorgt, sondern gleichzeitig auch Dein Baby mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen muss. Für das Wachstum neuer Zellen, die Entwicklung von Organen, Gehirn und Nervensystem sowie viele weitere Prozesse werden Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge benötigt. Dabei ist interessant, dass der Bedarf an manchen Mikronährstoffen deutlich stärker ansteigt als Dein Energiebedarf. Deshalb reicht es nicht aus, einfach etwas mehr zu essen. Viel wichtiger ist es, Lebensmittel auszuwählen, die besonders viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Zum Glück musst Du Dir nicht alle Mikronährstoffe merken. Einige spielen während der Schwangerschaft eine besonders wichtige Rolle. Genau diese schauen wir uns in den nächsten Kapiteln genauer an. Du erfährst, warum sie so wichtig sind, in welchen Lebensmitteln sie vorkommen und wann ein Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein kann.

Keine Sorge: Du musst keine Ernährungswissenschaftlerin werden. Schon ein grundlegendes Verständnis hilft Dir dabei, gute Entscheidungen für Dich und Dein Baby zu treffen.

3.1 FOLAT UND FOLSÄURE – DER WICHTIGSTE NÄHRSTOFF ZU BEGINN DER SCHWANGERSCHAFT

Kaum ein anderer Nährstoff wird so häufig im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft erwähnt wie Folsäure. Das hat einen guten Grund: Bereits in den ersten Wochen nach der Befruchtung entwickelt sich das Nervensystem Deines Babys mit einer erstaunlichen Geschwindigkeit.

Zu diesem Zeitpunkt wissen viele Frauen noch gar nicht, dass sie schwanger sind. Dennoch laufen im Körper bereits hochkomplexe Entwicklungsprozesse ab. Aus einer einzigen befruchteten Eizelle entstehen innerhalb weniger Wochen Millionen neuer Zellen. Diese Zellen teilen sich ununterbrochen, spezialisieren sich und bilden nach und nach die verschiedenen Organe Deines Babys.



FOLAT ODER FOLSÄURE – WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

Die Begriffe Folat und Folsäure werden häufig gleichbe eutend verwendet. Tatsächlich gibt es jedoch einen kleinen Unterschied.Folat ist die natürliche Form des Vitamins und kommt in vielen Lebensmitteln vor. Besonders reich an Folat sind grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie einige Obstsorten.

Folsäure ist dagegen die künstlich hergestellte Form des Vitamins. Sie wird für Nahrungsergänzungsmittel und teilweise auch zur Anreicherung von Lebensmitteln verwendet.
Für die meisten Schwangeren ist dieser Unterschied im Alltag jedoch weniger entscheidend. Wichtig ist vor allem, dass Dein Körper ausreichend von diesem Vitamin erhält – unabhängig davon, ob es aus Lebensmitteln oder einem Nahrungsergänzungsmittel stammt.

Warum wird Folsäure bereits vor der Schwangerschaft empfohlen?

Viele Frauen fragen sich, warum Ärztinnen und Ärzte empfehlen, Folsäure bereits einzunehmen, wenn ein Kinderwunsch besteht. Der Grund ist einfach: Das Neuralrohr schließt sich bereits zwischen der 3. und 4. Schwangerschaftswoche. Zu diesem Zeitpunkt ist vielen Frauen ihre Schwangerschaft noch gar nicht bewusst. Beginnt die Einnahme erst nach einem positiven Schwangerschaftstest, kann dieser wichtige Zeitraum bereits teilweise vergangen sein.
Deshalb empfehlen Fachgesellschaften, bereits mindestens vier Wochen vor einer geplanten Schwangerschaft mit der Einnahme von Folsäure zu beginnen und diese in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen fortzuführen. Falls Deine Schwangerschaft ungeplant eingetreten ist, solltest Du Dir jedoch keine Vorwürfe machen. Beginne die Einnahme einfach so früh wie möglich und sprich bei Fragen mit Deiner Frauenärztin oder Deinem Frauenarzt. Die meisten Frauen haben vor ihrer Schwangerschaft keine Folsäure eingenommen und bringen gesunde Kinder zur Welt.

WIE VIEL FOLAT WIRD WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BENÖTIGT?

Der Bedarf an Folat steigt während der Schwangerschaft deutlich an. Das liegt vor allem daran, dass sich die Zellen Deines Babys in den ersten Wochen mit einer enormen Geschwindigkeit teilen. Gleichzeitig bildet auch Dein Körper neues Gewebe und passt sich an die Schwangerschaft an. Für all diese Prozesse wird Folat benötigt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Schwangeren eine tägliche Aufnahme von 550 Mikrogramm Folat-Äquivalenten. Frauen mit Kinderwunsch sollten bereits vor der Schwangerschaft auf eine gute Versorgung achten.

Nun fragst Du Dich vielleicht: „Kann ich diese Menge nicht einfach über eine gesunde Ernährung aufnehmen?“

Grundsätzlich trägt eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten zu einer guten Folatversorgung bei. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass viele Frauen die empfohlenen Mengen allein über die Ernährung nicht erreichen.

Ein weiterer Grund ist, dass Folat ein empfindliches Vitamin ist. Es reagiert empfindlich auf Hitze, Licht und lange Lagerzeiten. Bereits beim Kochen oder Warmhalten können erhebliche Mengen verloren gehen. Deshalb enthält eine Portion gekochter Spinat häufig deutlich weniger Folat als frischer Spinat.

Aus diesem Grund empfehlen nahezu alle nationalen und internationalen Fachgesellschaften Frauen mit Kinderwunsch und Schwangeren zusätzlich ein Folsäurepräparat einzunehmen. Dieses soll die gesunde Ernährung ergänzen – nicht ersetzen.

In Deutschland lautet die allgemeine Empfehlung, täglich 400 Mikrogramm Folsäure als Nahrungsergänzung einzunehmen. Idealerweise beginnt die Einnahme mindestens vier Wochen vor einer geplanten Schwangerschaft und wird bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche fortgeführt. Falls Du erst später erfährst, dass Du schwanger bist, gilt auch hier: Beginne die Einnahme einfach so früh wie möglich. Eine gesunde Ernährung und eine gute Folatversorgung bleiben während der gesamten Schwangerschaft wichtig – auch wenn die ersten Entwicklungswochen bereits vergangen sind.



FOLAT & FOLSÄURE - DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

- **Folat ist einer der wichtigsten Mikronährstoffe zu Beginn der Schwangerschaft.**
- **Es wird für die Zellteilung sowie die Entwicklung von Gehirn und Rückenmark benötigt.**
- **Das Neuralrohr schließt sich bereits in den ersten vier Schwangerschaftswochen.**
- **Deshalb sollte mit der Einnahme von Folsäure idealerweise bereits vor der Schwangerschaft begonnen werden.**
- **Eine gesunde Ernährung allein reicht häufig nicht aus, um den erhöhten Bedarf zu decken.**
- **Ein Folsäurepräparat ergänzt eine ausgewogene Ernährung – es ersetzt sie nicht.**
- **Besonders folatreich sind grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Haferflocken und Avocados.**

Mama WORKOUT

ORIENTIERUNG:

Schwangeren wird eine tägliche Aufnahme von 550 µg Folat-Äquivalenten empfohlen. Da diese Menge allein über die Ernährung häufig nur schwer erreicht wird, wird zusätzlich die Einnahme eines Folsäurepräparates empfohlen.

Lebensmittel (ca.pro 100g)

Obst	Folgehalt
Orangen	30 µg
Erdbeeren	45 µg
Himbeeren	35 µg
Mangold	80 µg
Avocado	80 µg

Gemüse/Blattgemüse	Folgehalt
Spinat (frisch)	145 µg
Feldsalat	145 µg
Grünkohl	185 µg
Rosenkohl	180 µg
Brokkoli	110 µg
Spargel	110 µg
Rucola	95 µg

Nüsse/Samen	Folgehalt
Walnüsse	75 µg
Sonnenblumenkerne	225 µg
Kürbiskerne	60 µg

Hülsenfrüchte	Folgehalt
Linsen (getrocknet)	170 -180 µg
Kichererbsen (getrocknet)	170 µg
Sojabohnen	200 µg
Weiße Bohnen (getrocknet)	160 µg
Erbsen(frisch)	65 µg

Getreideprodukte	Folgehalt
Haferflocken	85 µg
Vollkornbrot	45-60 µg
Vollkornnudeln (ungekocht)	40-50 µg
Weizenkeime	520 µg

3.2 EISEN – DAMIT MUTTER UND KIND OPTIMAL VERSORGT SIND

Eisen gehört zu den wichtigsten Mineralstoffen während der Schwangerschaft. Es wird vor allem für die Bildung der roten Blutkörperchen benötigt. Diese haben die Aufgabe, Sauerstoff von der Lunge zu allen Organen und Geweben des Körpers zu transportieren. Du kannst Dir die roten Blutkörperchen wie kleine Lieferwagen vorstellen. Sie fahren ununterbrochen durch Deinen Körper und bringen Sauerstoff dorthin, wo er benötigt wird – zu Deinen Muskeln, Deinem Gehirn, Deinen Organen und natürlich auch zu Deinem Baby. Damit diese „Lieferwagen" ihre Arbeit erledigen können, benötigen sie Hämoglobin. Hämoglobin ist der rote Blutfarbstoff, der den Sauerstoff bindet und transportiert. Eisen ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Hämoglobins. Ohne ausreichend Eisen kann Dein Körper weniger Hämoglobin bilden und somit auch weniger Sauerstoff transportieren.

Während der Schwangerschaft steigt der Eisenbedarf deutlich an, weil Dein Blutvolumen um etwa 40 bis 50 Prozent zunimmt. Gleichzeitig benötigt auch Dein Baby Eisen für seine eigene Blutbildung sowie für Wachstum und Entwicklung. Darüber hinaus werden Eisenspeicher aufgebaut, von denen Dein Kind in den ersten Lebensmonaten nach der Geburt profitiert.

Reicht die Eisenversorgung nicht aus, können die körpereigenen Eisenspeicher nach und nach geleert werden. Bleibt der Mangel bestehen, kann sich eine Eisenmangelanämie entwickeln – also eine Blutarmut, die durch einen Eisenmangel verursacht wird.

Typische Anzeichen können sein:

- **ausgeprägte Müdigkeit**
- **schnelle Erschöpfung**
- **Blässe**
- **Konzentrationsprobleme**
- **Schwindel**
- **Kurzatmigkeit bei Belastung**
- **brüchige Nägel**
- **vermehrter Haarausfall**



Diese Beschwerden können zwar auch andere Ursachen haben, sie gehören jedoch zu den häufigsten Symptomen eines Eisenmangels. Aus diesem Grund wird der Eisenwert während der Schwangerschaft regelmäßig im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen kontrolliert. So kann ein Mangel frühzeitig erkannt und bei Bedarf behandelt werden.

WIE VIEL EISEN WIRD WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BENÖTIGT?

Während der Schwangerschaft steigt der Eisenbedarf deutlich an. Schließlich muss Dein Körper nicht nur Dich selbst, sondern auch Dein heranwachsendes Baby mit ausreichend Sauerstoff versorgen. Gleichzeitig wird mehr Blut gebildet und Dein Baby legt eigene Eisenspeicher an, von denen es in den ersten Lebensmonaten nach der Geburt profitiert.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Schwangeren eine tägliche Eisenzufuhr von 27 Milligramm. Diese Menge allein über die Ernährung zu erreichen, ist allerdings nicht immer einfach. Das bedeutet jedoch nicht automatisch, dass jede Schwangere ein Eisenpräparat einnehmen sollte. Entscheidend ist vielmehr, wie gut Dein Körper bereits mit Eisen versorgt ist. Manche Frauen starten mit gut gefüllten Eisenspeichern in die Schwangerschaft, andere haben bereits vor der Schwangerschaft einen Eisenmangel oder nur geringe Reserven. Deshalb werden im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig Blutwerte kontrolliert, um die Eisenversorgung zu beurteilen.

Ein Eisenpräparat sollte daher nicht vorsorglich auf eigene Faust eingenommen werden, sondern nur nach Rücksprache mit Deiner Frauenärztin oder Deinem Frauenarzt. Zu viel Eisen kann ebenfalls unerwünschte Nebenwirkungen verursachen und bringt keinen zusätzlichen gesundheitlichen Vorteil.

Nicht jedes Eisen wird gleich gut aufgenommen

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass der Körper Eisen aus verschiedenen Lebensmitteln unterschiedlich gut aufnehmen kann.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Formen:

1. Hämeisen kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch oder Fisch vor. Diese Form kann vom Körper besonders gut aufgenommen werden.
2. Nicht-Hämeisen steckt vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen oder grünem Blattgemüse. Auch dieses Eisen trägt zur Versorgung bei, wird jedoch etwas schlechter aufgenommen.

Das bedeutet jedoch keineswegs, dass eine vegetarische Ernährung während der Schwangerschaft ungeeignet wäre. Mit einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl und einigen einfachen Tricks lässt sich auch pflanzliches Eisen sehr gut in den Speiseplan integrieren. Im nächsten Abschnitt erfährst Du, welche Lebensmittel besonders viel Eisen enthalten und wie Du die Aufnahme dieses wichtigen Mineralstoffs ganz einfach verbessern kannst.

DIE BESTEN EISENQUELLEN

Grundsätzlich können sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel einen wichtigen Beitrag zur Eisenversorgung leisten. Besonders günstig ist es, regelmäßig verschiedene Eisenquellen miteinander zu kombinieren. So profitiert Dein Körper nicht nur von einer größeren Auswahl an Nährstoffen, sondern kann das Eisen häufig auch besser aufnehmen.

Zu den besten tierischen Eisenquellen gehören mageres Rindfleisch, Geflügel und Fisch. Auch Eier liefern Eisen, wenn auch in geringeren Mengen.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten ebenfalls beachtliche Mengen an Eisen. Besonders empfehlenswert sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen und weiße Bohnen. Auch Haferflocken, Vollkornprodukte, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne sowie grünes Blattgemüse wie Spinat oder Mangold tragen zur Eisenversorgung bei.

Ein weit verbreiteter Irrtum ist übrigens, dass Spinat außergewöhnlich viel Eisen enthält. Tatsächlich liefert Spinat zwar Eisen, es gibt jedoch zahlreiche andere Lebensmittel, die deutlich höhere Mengen enthalten. Trotzdem gehört Spinat zu einer gesunden Ernährung, da er gleichzeitig viele weitere wertvolle Vitamine und Mineralstoffe liefert.



SO VERBESSERST DU DIE EISENAUFNAHME

Nicht nur die Menge des Eisens ist entscheidend – auch die Aufnahme im Darm spielt eine wichtige Rolle. Besonders hilfreich ist Vitamin C. Es kann die Aufnahme von pflanzlichem Eisen deutlich verbessern. Deshalb lohnt es sich, eisenreiche Lebensmittel möglichst mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln zu kombinieren.

Zum Beispiel:

- **Haferflocken mit frischen Beeren oder Kiwi**
- **Linsensuppe mit Paprika**
- **Vollkornbrot mit Hummus und Paprikastreifen**
- **Kichererbsensalat mit Tomaten und Zitronensaft**
- **Bohnenpfanne mit Brokkoli**

Schon ein Glas Orangensaft oder einige Stücke Paprika zu einer eisenreichen Mahlzeit können die Eisenaufnahme verbessern.

Was hemmt die Eisenaufnahme?
Es gibt jedoch auch Lebensmittel und Getränke, die die Eisenaufnahme erschweren können.

Dazu gehören vor allem:

- **Kaffee**
- **Schwarzer Tee**
- **Grüner Tee**
- **Kakao**
- **größere Mengen Milch oder calciumreiche Lebensmittel direkt zur eisenreichen Mahlzeit**

Diese Getränke und Lebensmittel musst Du nicht vermeiden, es ist jedoch sinnvoll, sie nicht unmittelbar zu einer eisenreichen Mahlzeit zu verzehren. Ein Abstand von etwa ein bis zwei Stunden kann bereits dazu beitragen, dass Dein Körper das Eisen besser aufnehmen kann.

Mit einigen einfachen Gewohnheiten lässt sich die Eisenversorgung also oft deutlich verbessern – ganz ohne komplizierte Ernährungspläne oder aufwendige Berechnungen.



EISEN - DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK:

- **Eisen wird für die Bildung der roten Blutkörperchen und den Sauerstofftransport benötigt.**
- **Während der Schwangerschaft steigt der Eisenbedarf deutlich an.**
- **Tierisches Eisen wird vom Körper besser aufgenommen als pflanzliches Eisen.**
- **Hülsenfrüchte, Haferflocken, Vollkornprodukte und Kürbiskerne gehören zu den besten pflanzlichen Eisenquellen.**
- **Vitamin C verbessert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen.**
- **Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee und größere Mengen Calcium können die Eisenaufnahme hemmen.**
- **Ein Eisenpräparat sollte nur nach ärztlicher Empfehlung eingenommen werden.**
- **Die Eisenwerte werden im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge regelmäßig kontrolliert.**

ORIENTIERUNG:

Empfohlen ist eine tägliche Eisenzufuhr von 27 mg. Da pflanzliches Eisen vom Körper schlechter aufgenommen wird als tierisches Eisen, ist es sinnvoll, eisenreiche Mahlzeiten mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie Paprika, Brokkoli, Kiwi oder Orangen zu kombinieren. Das kann die Eisenaufnahme verbessern:

Eisenreiche Lebensmittel im Überblick(ca. pro 100g)

Nüsse/Samen	Eisengehalt
Kürbiskerne	12,5 mg
Sesam	10,0 mg
Quinoa	4,5 mg
Amaranth	9,0 mg
Hirse	7,0 mg
Pistazien	7,3 mg
Cashewkerne	6,7 mg

Hülsenfrüchte	Eisengehalt
Kidneybohnen (getrocknet)	6,5 mg
Sojabohnen	8,5 mg
Weiße Bohnen (getrocknet)	6,0 mg
Linsen (getrocknet)	6,0 mg
Kichererbsen (getrocknet)	7,5 mg

Gemüse/Blattgemüse	Eisengehalt
Spinat (frisch)	3,5 mg
Feldsalat	2,0 mg
Mangold	2,7 mg

Getreideprodukte	Eisengehalt
Haferflocken	5,5 mg
Vollkornbrot	2,5 mg
Weizenkleie	10,0 mg

tierische Lebensmittel/ Ersatz	Eisengehalt
Lachs	0,8 mg
Rindfleisch (mager)	2,3 mg
Hähnchenbrust	1,0 mg
Hühnerei	2,1 mg
Tofu	3,0 mg

3.3 JOD – KLEINER STOFF MIT GROSSER WIRKUNG

Warum brauchen wir Jod überhaupt? Jod ist ein Spurenelement. Das bedeutet, dass unser Körper nur sehr kleine Mengen davon benötigt. Trotzdem gehört Jod zu den wichtigsten Mikronährstoffen überhaupt. Ohne Jod könnte unsere Schilddrüse ihre Arbeit nicht richtig erfüllen. Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ, das vorne am Hals liegt. Obwohl sie nur wenige Zentimeter groß ist, steuert sie zahlreiche wichtige Vorgänge im gesamten Körper. Man kann sich die Schilddrüse wie die Steuerzentrale des Stoffwechsels vorstellen. Sie produziert die Hormone T3 und T4, die praktisch jeder Körperzelle Signale geben. Diese Hormone beeinflussen unter anderem,

- **wie schnell unser Stoffwechsel arbeitet,**
- **wie viel Energie unser Körper verbraucht,**
- **wie gut Herz, Muskeln und Gehirn funktionieren,**
- **wie neue Zellen wachsen und**
- **wie sich Organe entwickeln.**



Damit die Schilddrüse diese Hormone überhaupt herstellen kann, benötigt sie Jod. Fehlt Jod über einen längeren Zeitraum, kann die Schilddrüse nicht ausreichend Hormone produzieren. Der gesamte Stoffwechsel verlangsamt sich und viele Körperfunktionen können beeinträchtigt werden.

Während der Schwangerschaft kommt eine weitere wichtige Aufgabe hinzu:

In den ersten Monaten besitzt Dein Baby noch keine vollständig funktionsfähige Schilddrüse. Es ist deshalb vollständig auf die Schilddrüsenhormone der Mutter angewiesen. Diese Hormone sind entscheidend für die Entwicklung des Gehirns, des Nervensystems und vieler weiterer Organe. Man könnte sagen: Die Schilddrüse ist die Dirigentin eines großen Orchesters. Sie sorgt dafür, dass alle Instrumente im richtigen Moment einsetzen und harmonisch zusammenspielen. Fehlen die passenden Signale, gerät das Zusammenspiel aus dem Takt. Genau deshalb ist eine gute Jodversorgung während der Schwangerschaft so wichtig – für Dich und für die gesunde Entwicklung Deines Babys.

WARUM STEIGT DER JODBEDARF WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT?

Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Jod deutlich an. Das liegt daran, dass Dein Körper plötzlich zwei Menschen versorgen muss – Dich selbst und Dein heranwachsendes Baby.

Zu Beginn der Schwangerschaft besitzt Dein Baby noch keine funktionsfähige Schilddrüse. Es kann also noch keine eigenen Schilddrüsenhormone bilden und ist vollständig auf die Hormone angewiesen, die Dein Körper produziert. Erst etwa ab der 12. Schwangerschaftswoche beginnt die Schilddrüse des Babys langsam ihre Arbeit aufzunehmen. Bis sie ausreichend Hormone selbst herstellen kann, vergeht jedoch noch einige Zeit.

Das bedeutet: Deine Schilddrüse arbeitet während der Schwangerschaft deutlich mehr als sonst. Damit sie genügend Schilddrüsenhormone bilden kann, benötigt sie auch mehr Jod.
Hinzu kommt, dass Dein Körper während der Schwangerschaft mehr Blut bildet und die Nieren Jod schneller über den Urin ausscheiden. Dadurch steigt der tägliche Jodbedarf zusätzlich.
Eine ausreichende Jodversorgung ist deshalb besonders wichtig für die gesunde Entwicklung des Babys. Schilddrüsenhormone spielen unter anderem eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Gehirns, des Nervensystems sowie des Wachstums vieler Organe.

Ein Jodmangel führt nicht zwangsläufig sofort zu Beschwerden. Entwickelt er sich jedoch über einen längeren Zeitraum, kann die Schilddrüse nicht mehr genügend Hormone bilden. Deshalb ist es sinnvoll, bereits von Beginn der Schwangerschaft an auf eine ausreichende Jodversorgung zu achten.

Die gute Nachricht ist: Mit einer ausgewogenen Ernährung und – wenn von Deiner Frauenärztin oder Deinem Frauenarzt empfohlen – einer gezielten Nahrungsergänzung lässt sich der Jodbedarf in den meisten Fällen gut decken.

Wie viel Jod wird während der Schwangerschaft benötigt?

Fachgesellschaften empfehlen Schwangeren eine tägliche Aufnahme von 230 Mikrogramm Jod.
Diese Menge über die Ernährung allein zu erreichen, ist nicht immer einfach. Zwar enthalten einige Lebensmittel von Natur aus Jod, viele Menschen nehmen jedoch im Alltag weniger davon zu sich, als sie vermuten.

Deshalb empfehlen viele Frauenärztinnen und Frauenärzte zusätzlich ein jodhaltiges Nahrungsergänzungsmittel. Häufig werden 150 bis 200 Mikrogramm Jod pro Tag ergänzt. Ob dies auch für Dich sinnvoll ist, solltest Du in Deiner gynäkologischen Praxis besprechen.

Besonders wichtig ist: Nimm Jodpräparate nicht eigenständig in hoher Dosierung ein. Bei den meisten gesunden Schwangeren ist eine zusätzliche Jodzufuhr sinnvoll. Frauen mit bestimmten Schilddrüsenerkrankungen – beispielsweise einer Schilddrüsenüberfunktion oder einigen Autoimmunerkrankungen – benötigen jedoch eine individuelle Beratung. In diesen Fällen entscheiden die behandelnden Ärzte, ob und in welcher Menge Jod ergänzt werden sollte. Wenn Du bereits Schilddrüsen-Medikamente einnimmst, ist Rücksprache besonders wichtig.

Für die meisten gesunden Schwangeren gilt jedoch: Eine ausgewogene Ernährung mit jodreichen Lebensmitteln und – sofern ärztlich empfohlen – eine moderate Nahrungsergänzung sind die beste Grundlage für eine gute Jodversorgung während der Schwangerschaft.

DIE BESTEN JODQUELLEN

Eine ausgewogene Ernährung bildet die Grundlage für eine gute Jodversorgung. Allerdings enthalten nicht alle Lebensmittel nennenswerte Mengen an Jod. Besonders reich an Jod sind vor allem Lebensmittel aus dem Meer sowie einige tierische Lebensmittel.
Zu den wichtigsten natürlichen Jodquellen gehören Seefische wie Kabeljau, Seelachs, Schellfisch oder Hering. Bereits ein bis zwei Portionen Seefisch pro Woche können einen wertvollen Beitrag zur Jodversorgung leisten. Gleichzeitig liefern viele Fischarten auch hochwertiges Eiweiß und wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Auch Milch und Milchprodukte tragen in Deutschland erheblich zur Jodversorgung bei. Naturjoghurt, Quark, Käse und Milch enthalten zwar deutlich weniger Jod als Seefisch, werden jedoch häufig täglich verzehrt und leisten deshalb einen wichtigen Beitrag.
Eier enthalten ebenfalls Jod und können den Speiseplan sinnvoll ergänzen.

Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung von jodiertem Speisesalz. Heute wird in vielen Haushalten und auch in zahlreichen verarbeiteten Lebensmitteln Jodsalz verwendet. Dennoch sollte Salz – auch wenn es jodiert ist – nur in Maßen verwendet werden. Es eignet sich nicht dazu, einen erhöhten Jodbedarf allein zu decken.

Frauen, die sich vegetarisch ernähren, können ihren Jodbedarf häufig noch gut über Milchprodukte, Eier und jodiertes Speisesalz unterstützen. Für Frauen, die sich vegan ernähren, ist die Versorgung dagegen oft schwieriger, da viele pflanzliche Lebensmittel nur sehr geringe Mengen Jod enthalten. In diesem Fall sollte die Jodversorgung besonders sorgfältig geplant und gegebenenfalls mit der Frauenärztin, dem Frauenarzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft besprochen werden.

Immer wieder wird auch Seetang oder Algen als natürliche Jodquelle empfohlen. Hier ist jedoch Vorsicht geboten. Der Jodgehalt kann je nach Algenart sehr stark schwanken und teilweise extrem hoch sein. Dadurch kann es leicht zu einer übermäßigen Jodaufnahme kommen. Aus diesem Grund werden Algenprodukte während der Schwangerschaft nur eingeschränkt empfohlen.

Wie bei allen Mikronährstoffen gilt auch beim Jod: Eine abwechslungsreiche Ernährung bildet die beste Grundlage. Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, sollten jedoch gezielt und in der empfohlenen Dosierung eingesetzt werden.



JOD - DAS WICHTIGSTE ÜBER AUF EINEN BLICK:

- **Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement und wird für die Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt.**
- **Die Schilddrüsenhormone steuern unter anderem den Stoffwechsel sowie Wachstum und Entwicklung des Körpers.**
- **Während der Schwangerschaft steigt der Jodbedarf, da auch Dein Baby über Dich mit Schilddrüsenhormonen versorgt wird.**
- **Eine ausreichende Jodversorgung ist besonders wichtig für die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems Deines Babys.**
- **Schwangeren werden täglich 230 Mikrogramm Jod empfohlen.**
- **Jodpräparate sollten nicht eigenständig hoch dosiert eingenommen werden, sondern nach Rücksprache mit Deiner Frauenärztin oder Deinem Frauenarzt.**
- **Bei bestehenden Schilddrüsenerkrankungen sollte die Jodzufuhr immer individuell ärztlich abgestimmt werden.**

ORIENTIERUNG:

Es werden täglich 230 Mikrogramm Jod empfohlen. Besonders gute natürliche Jodquellen sind Seefisch, Milch und Milchprodukte sowie Eier. Wer wenig oder keinen Fisch verzehrt, sollte die Jodversorgung mit den Ärzten besprechen.

Jodreiche Lebensmittel im Überblick (ca. pro 100g)

tierische Lebensmittel/	Jodgehalt	tierische Lebensmittel/	Jodgehalt
Schellfisch	240 µg	Milch	12-15 µg
Kabeljau	120 µg	Naturjogurth	10-15 µg
Seelachs	120 µg	Quark	10-15 µg
Hering	50 µg	Gouda	15-20 µg
Lachs	30 µg	Emmentaler	30 µg
Makrele	45 µg	Hühnerei	20-25µg
Garnelen	35 µg		
Jodsalz	ca. 2000 µg		

3.4 CHOLIN – EIN UNTERSCHÄTZTER MIKRONÄHRSTOFF

Warum brauchen wir Cholin? Obwohl Cholin zu den wichtigsten Nährstoffen unseres Körpers gehört, kennen ihn die wenigsten Menschen. Dabei wird Cholin für zahlreiche lebenswichtige Aufgaben benötigt.

Man kann sich Cholin wie einen vielseitigen Helfer vorstellen, der an vielen verschiedenen Stellen im Körper gebraucht wird. Es ist Bestandteil jeder einzelnen Körperzelle und trägt dazu bei, dass die Zellmembranen stabil bleiben. Gleichzeitig wird Cholin für die Kommunikation zwischen Nervenzellen gebraucht und ist unter anderem an Lernprozessen, der Gedächtnisleistung und der Muskelsteuerung beteiligt.

Außerdem unterstützt Cholin den Fettstoffwechsel der Leber. Es hilft dabei, Fette zu transportieren und trägt so zu einer normalen Leberfunktion bei.

WARUM IST CHOLIN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BESONDERS WICHTIG?

Während der Schwangerschaft gewinnt Cholin noch einmal deutlich an Bedeutung. Das liegt vor allem daran, dass sich das Gehirn und das Nervensystem Deines Babys in rasantem Tempo entwickeln. Für den Aufbau neuer Nervenzellen und Zellmembranen wird Cholin in großen Mengen benötigt. Studien der letzten Jahre zeigen, dass eine gute Cholinversorgung die normale Entwicklung von Gehirn und Nervensystem unterstützt. Deshalb wird Cholin heute von vielen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern als einer der wichtigsten Nährstoffe während der Schwangerschaft angesehen.

Interessant ist, dass Cholin und Folat eng zusammenarbeiten. Beide Nährstoffe sind an wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt, die für die Zellteilung und das Wachstum neuer Gewebe notwendig sind. Ausreichend Folat und Cholin ergänzen sich daher gegenseitig.

Obwohl Cholin so wichtig ist, erreichen viele Schwangere die empfohlenen Aufnahmemengen nicht. Deshalb rückt dieser Nährstoff in der Ernährungsforschung zunehmend in den Fokus.



WIE VIEL CHOLIN WIRD WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BENÖTIGT?

Für Schwangere wird eine tägliche Aufnahme von 480 Milligramm Cholin empfohlen.

Im Gegensatz zu Folsäure oder Jod gehört Cholin bisher nicht zu den Nährstoffen, die standardmäßig über Nahrungsergänzungsmittel ergänzt werden. Deshalb spielt die Ernährung eine besonders wichtige Rolle.

Die gute Nachricht ist: Mit einer abwechslungsreichen Ernährung lässt sich der Cholinbedarf häufig gut decken. Vor allem Lebensmittel tierischen Ursprungs enthalten größere Mengen Cholin. Pflanzliche Lebensmittel liefern meist geringere Mengen, können aber ebenfalls einen wichtigen Beitrag leisten.

Besonders cholinreich sind Eier. Bereits ein einzelnes Ei liefert einen beachtlichen Anteil des täglichen Bedarfs und gehört damit zu den besten natürlichen Cholinquellen überhaupt.

Auch wenn pflanzliche Lebensmittel weniger Cholin enthalten als tierische Produkte, tragen sie gemeinsam mit einer abwechslungsreichen Ernährung zur täglichen Versorgung bei. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, sollte deshalb besonders bewusst auf cholinreiche Lebensmittel achten und sich bei Bedarf ärztlich oder ernährungsfachlich beraten lassen.



Mama WORKOUT

ORIENTIERUNG:

Empfohlen sind täglich 480 Milligramm Cholin. Rinderleber enthält zwar sehr viel Cholin, wird Schwangeren aufgrund ihres hohen Vitamin-A-Gehalts jedoch nicht empfohlen und sollte daher nicht regelmäßig verzehrt werden.

Cholinreiche Lebensmittel im Überblick (ca. pro 100g)

tierische Lebensmittel/	Cholingehalt
Hühnerei	290 mg
Rinderleber*	420 mg
Rinderfleisch	85 mg
Hähnchenbrust	75 mg
Putenbrust	70 mg
Lachs	90 mg
Kabeljau	75 mg
Garnelen	120 mg
Milch	15 mg
Naturjogurth	29 mg
Quark	40 mg

Fleischersatz	Cholingehalt
Tofu	30 mg

Hülsenfrucht	Cholingehalt
Sojabohnen	115 mg

Gemüse	Cholingehalt
Brokkoli	40 mg
Rosenkohl	65 mg
Blumenkohl	45 mg
Champignons	20 mg

Nüsse	Cholingehalt
Erdnüsse	55 mg
Mandeln	50 mg

DAS WICHTIGSTE ÜBER CHOLIN AUF EINEN BLICK

- Cholin ist ein lebenswichtiger Nährstoff, der an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt ist.
- Es wird für den Aufbau der Zellmembranen aller Körperzellen benötigt.
- Cholin ist außerdem wichtig für die Bildung des Botenstoffes Acetylcholin, der die Kommunikation zwischen den Nervenzellen ermöglicht.
- Es spielt eine wichtige Rolle für die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem beim Baby.
- Cholin und Folat ergänzen sich bei vielen wichtigen Stoffwechselprozessen.
- Schwangeren werden täglich 480 Milligramm Cholin empfohlen.
- Viele Menschen erreichen diese Menge über die Ernährung nicht.
- Besonders cholinreich sind tierische Lebensmittel.
- Vegetarierinnen und Veganerinnen sollten Nahrungsergänzung nach Rücksprache einnehmen.

3.5 VITAMIN D – DAS SONNENVITAMIN

Warum brauchen wir Vitamin D? Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine besondere Stellung ein. Im Gegensatz zu den meisten anderen Vitaminen kann unser Körper Vitamin D mithilfe des Sonnenlichts selbst bilden. Wenn das Sonnenlicht auf nackte Haut trifft, bildet der Körper Vitamin D. Deshalb wird es häufig auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet.

Vitamin D erfüllt zahlreiche wichtige Aufgaben im Körper. Besonders bekannt ist seine Rolle für den Knochenstoffwechsel. Es sorgt dafür, dass Calcium und Phosphat aus der Nahrung im Darm aufgenommen werden können. Ohne ausreichend Vitamin D könnte Dein Körper diese Mineralstoffe nur eingeschränkt verwerten.

Man kann sich Vitamin D wie einen Türöffner vorstellen: Calcium ist zwar vorhanden, gelangt aber ohne Vitamin D nicht in ausreichender Menge dorthin, wo es gebraucht wird – zum Beispiel in die Knochen und Zähne.

Obwohl Vitamin D so wichtig ist, weisen viele Menschen – insbesondere in den Wintermonaten – eher niedrige Vitamin-D-Spiegel auf. Vitamin D benötigen wir für:



- **den Aufbau und Erhalt gesunder Knochen,**
- **die normale Funktion der Muskeln,**
- **das Immunsystem,**
- **die Zellteilung und**
- **zahlreiche Stoffwechselprozesse im gesamten Körper.**



WARUM IST VITAMIN D WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BESONDERS WICHTIG?

Während der Schwangerschaft steigt die Bedeutung von Vitamin D noch einmal an. Dein Körper benötigt es nicht nur für die Erhaltung Deiner eigenen Knochen und Muskeln, sondern auch für die gesunde Entwicklung Deines Babys.

Vitamin D trägt dazu bei, dass Calcium optimal aufgenommen und für den Aufbau der Knochen und Zähne Deines Kindes genutzt werden kann. Gleichzeitig unterstützt es die normale Entwicklung des Skeletts und spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung.

In den vergangenen Jahren wurde Vitamin D intensiv erforscht. Dabei zeigte sich, dass eine ausreichende Versorgung während der Schwangerschaft mit verschiedenen Aspekten einer gesunden Schwangerschaft in Zusammenhang steht. Dennoch ist die Forschung in einigen Bereichen noch nicht abgeschlossen. Sicher ist jedoch: Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung gehört zu den wichtigen Bausteinen einer ausgewogenen Schwangerschaftsernährung.

Da Vitamin D überwiegend über die Haut gebildet wird und nur in wenigen Lebensmitteln in größeren Mengen vorkommt, lohnt es sich besonders, auf eine gute Versorgung zu achten.



Sonne, Sonnencreme und Vitamin D

UVB-Strahlen der Sonne sorgen für Vitamin D-Produktion, deshalb ist regelmäßiger Aufenthalt im Freien einen wichtigen Beitrag zur Vitamin-D-Versorgung.

Kurze Aufenthalte im Sonnenlicht – beispielsweise 10 bis 15 Minuten können je nach Jahreszeit, Hauttyp und Sonneneinstrahlung bereits ausreichen, um die Vitamin-D-Bildung anzuregen.

Längere Aufenthalte in der Sonne sollten mit einem geeigneten Sonnenschutz erfolgen, um Sonnenbrand und langfristige Hautschäden zu vermeiden.

Da die Vitamin-D-Bildung von vielen Faktoren abhängt und in den Wintermonaten häufig eingeschränkt ist, reicht Sonnenlicht allein nicht immer aus. Lass Dich in der gynäkologischen praxis dazu beraten.

WIE VIEL VITAMIN D WIRD WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BENÖTIGT?

Im Gegensatz zu vielen anderen Vitaminen ist die Versorgung mit Vitamin D etwas Besonderes. Der größte Teil wird nämlich nicht über die Nahrung aufgenommen, sondern von der Haut selbst gebildet – vorausgesetzt, sie wird ausreichend dem Sonnenlicht ausgesetzt. Deshalb lässt sich der tägliche Vitamin-D-Bedarf nicht so einfach über Lebensmittel decken.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Schwangere – ebenso wie für andere Erwachsene – eine tägliche Zufuhr von 20 Mikrogramm (800 Internationale Einheiten, I.E.) Vitamin D, wenn der Körper kein Vitamin D über die Haut bilden kann.

Ob diese Menge tatsächlich über ein Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden sollte, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Entscheidend sind unter anderem:

- die Jahreszeit,
- wie viel Zeit Du im Freien verbringst,
- wie intensiv Deine Haut dem Sonnenlicht ausgesetzt ist,
- Dein Hauttyp und
- Dein individueller Vitamin-D-Spiegel.

Vor allem in den Herbst- und Wintermonaten reicht die Sonneneinstrahlung in Deutschland häufig nicht aus, damit der Körper genügend Vitamin D bilden kann. Deshalb weisen viele Menschen – unabhängig von einer Schwangerschaft – in dieser Zeit niedrigere Vitamin-D-Spiegel auf.

Ob ein Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll ist, sollte idealerweise individuell entschieden werden. In vielen Fällen kann eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels im Blut dabei helfen, eine gezielte Empfehlung auszusprechen.

Eine eigenständige hoch dosierte Einnahme von Vitamin D ist dagegen nicht sinnvoll. Wie bei allen Nahrungsergänzungsmitteln gilt auch hier: Mehr ist nicht automatisch besser. Eine übermäßige Zufuhr kann gesundheitliche Nachteile haben und sollte deshalb vermieden werden.



VITAMIN D - WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK:

- **Vitamin D wird auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet, da der Körper es mithilfe des Sonnenlichts selbst bilden kann.**
- **Es unterstützt die Aufnahme von Calcium und ist wichtig für den Aufbau und Erhalt gesunder Knochen und Zähne.**
- **Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem, die Muskelfunktion und die Zellteilung.**
- **Vitamin D zur gesunden Entwicklung des Skeletts Deines Babys bei.**
- **Die Versorgung mit Vitamin D erfolgt überwiegend über Sonnenlicht und nur zu einem kleinen Teil über die Ernährung.**
- **In den dunklen Jahreszeiten haben viele Menschen niedrigere Vitamin-D-Spiegel.**
- **Ob ein Vitamin-D-Präparat sinnvoll ist, sollte individuell mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt besprochen werden.**

ORIENTIERUNG:

Empfohlen sind täglich 20 Mikrogramm Vitamin D pro Tag, sofern keine ausreichende körpereigene Bildung durch Sonnenlicht erfolgt. Da nur wenige Lebensmittel nennenswerte Mengen enthalten, spielt das Sonnenlicht eine entscheidende Rolle.

Vitamin D reiche Lebensmittel im Überblick (ca. pro 100g)

tierische Lebensmittel	Vitamin D Gehalt
Hühnerei	2,9 µg
Hering	25 µg
Aal	20 µg
Lachs	16 µg
Makrele	7 µg
Sardinen	11 µg
Forelle	3 µg

Gemüse	Vitamin D Gehalt
Champignons (frisch)	2 µg
Pfifferlinge	2 µg
Steinpilze	3 µg

3.6 CALCIUM

Warum brauchen wir Calcium? Calcium ist der Mineralstoff, der im menschlichen Körper am häufigsten vorkommt. Rund 99 Prozent des Calciums befinden sich in unseren Knochen und Zähnen. Dort sorgt es für Stabilität und Festigkeit.

Calcium wird unter anderem benötigt für:

- **den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen,**
- **die normale Funktion der Muskeln,**
- **die Reizweiterleitung der Nerven,**
- **die Blutgerinnung und**
- **zahlreiche Stoffwechselprozesse.**



Damit Calcium seine Aufgaben erfüllen kann, benötigt der Körper ausreichend Vitamin D. Es sorgt dafür, dass Calcium aus der Nahrung im Darm aufgenommen und anschließend in die Knochen eingebaut werden kann. Deshalb arbeiten diese beiden Nährstoffe eng zusammen.

Warum ist Calcium während der Schwangerschaft besonders wichtig?

Während der Schwangerschaft entwickelt sich das Skelett Deines Babys Schritt für Schritt. Für den Aufbau der Knochen und Zähne wird Calcium benötigt. Die gute Nachricht ist: Dein Körper passt sich an die Schwangerschaft an. Er nimmt Calcium aus der Nahrung jetzt besonders effizient auf. Dadurch kann der erhöhte Bedarf Deines Babys in vielen Fällen ausgeglichen werden.

Nimmst Du jedoch über längere Zeit zu wenig Calcium auf, greift Dein Körper auf die Calciumreserven in Deinen Knochen zurück, um Dein Baby weiterhin optimal zu versorgen. Deshalb ist eine ausreichende Calciumzufuhr nicht nur für die Entwicklung Deines Kindes wichtig, sondern auch für den Erhalt Deiner eigenen Knochengesundheit.

Eine ausgewogene Ernährung mit calciumreichen Lebensmitteln hilft dabei, Mutter und Kind während der gesamten Schwangerschaft gut zu versorgen.

WIE VIEL CALCIUM WIRD WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BENÖTIGT?

Im Gegensatz zu vielen anderen Nährstoffen steigt der Calciumbedarf während der Schwangerschaft überraschenderweise nicht an. Für Schwangere gelten dieselben Empfehlungen wie für andere Erwachsene: Die empfohlene tägliche Calciumzufuhr beträgt 1.000 Milligramm.

Der Grund dafür ist, dass sich Dein Körper während der Schwangerschaft an die neue Situation anpasst. Er kann Calcium aus der Nahrung besonders effizient aufnehmen und verwerten. Dadurch wird sichergestellt, dass sowohl Du als auch Dein Baby ausreichend versorgt werden.
Trotzdem ist es wichtig, regelmäßig calciumreiche Lebensmittel zu essen. Nur so kann Dein Körper auf genügend Calcium zurückgreifen, ohne die eigenen Reserven unnötig zu beanspruchen. Die gute Nachricht: Mit einer abwechslungsreichen Ernährung lässt sich der tägliche Calciumbedarf in den meisten Fällen gut decken. Besonders interessant ist calciumreiches Mineralwasser. Je nach Marke kann bereits ein Liter mehrere hundert Milligramm Calcium liefern und damit einen wertvollen Beitrag zur täglichen Versorgung leisten.

Für eine gute Calciumaufnahme benötigt Dein Körper ausreichend Vitamin D. Deshalb ergänzen sich diese beiden Nährstoffe ideal.

Außerdem ist es sinnvoll, calciumreiche Lebensmittel regelmäßig über den Tag verteilt zu verzehren, anstatt den gesamten Bedarf mit einer einzigen Mahlzeit decken zu wollen.

Wer sich ausgewogen ernährt und regelmäßig calciumreiche Lebensmittel in den Speiseplan einbaut, kann den täglichen Bedarf meist erreichen. Nahrungsergänzungsmittel sind in besonderen Situationen oder bei einer nachgewiesenen Unterversorgung erforderlich.



ORIENTIERUNG:

Empfohlen sind täglich 1.000 Milligramm Calcium. Milchprodukte zählen zu den wichtigsten Calciumlieferanten. Wer sich pflanzlich ernährt oder wenig Milchprodukte verzehrt, sollte gezielt calciumreiche Lebensmittel auswählen und auf ein calciumreiches Mineralwasser achten.

Calciumreiche Lebensmittel im Überblick (ca. pro 100g)

Milchprodukte	Calciumgehalt
Milch	120 mg
Naturjogurth	120 mg
Quark	90 mg
Skyr	150 mg
Gouda	800 mg
Emmentaler	1.100 mg
Parmesan	1.200 mg

Fleischersatz	Calciumgehalt
Torfu	200 - 350 mg

(mit Calcium hergestellt)

Gemüse	Calciumgehalt
Grünkohl	210 mg
Brokkoli	60 mg
Pak Choi	105 mg

Nüsse/Samen	Calciumgehalt
Mandeln	250 mg
Sesam	780 mg
Tahin (Sesammus)	420 mg
Chiasamen	630 mg

CALCIUM - DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK:

- Calcium ist der wichtigste Mineralstoff für Knochen und Zähne.
- Calcium wird für die Entwicklung des Skeletts Deines Babys benötigt.
- Der Körper kann Calcium während der Schwangerschaft besonders effizient aufnehmen.
- Vitamin D verbessert die Aufnahme und Verwertung von Calcium.

3.7 MAGNESIUM - WICHTIG FÜR MUSKELN, NERVEN, ENERGIESTOFFWECHSEL

Magnesium gehört zu den wichtigsten Mineralstoffen unseres Körpers. Es ist an mehreren hundert Stoffwechselprozessen beteiligt und wird unter anderem für die normale Funktion der Muskeln, der Nerven und des Herzens benötigt.

Außerdem spielt Magnesium eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung in den Körperzellen. Es trägt dazu bei, dass Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße in Energie umgewandelt werden können. Deshalb ist Magnesium an nahezu allen Körperfunktionen beteiligt.

Darüber hinaus unterstützt Magnesium den Erhalt gesunder Knochen und Zähne und arbeitet dabei eng mit Calcium und Vitamin D zusammen.

Warum ist Magnesium während der Schwangerschaft wichtig?

Während der Schwangerschaft verändert sich der Stoffwechsel erheblich. Gleichzeitig wachsen die Gebärmutter, die Plazenta und natürlich Dein Baby. Für viele dieser Prozesse wird Magnesium benötigt.

Viele Schwangere berichten außerdem über Muskelkrämpfe – insbesondere in den Waden. Lange Zeit wurde angenommen, dass Magnesiumpräparate diese Beschwerden zuverlässig lindern können. Die wissenschaftlichen Studien zeigen jedoch kein einheitliches Bild. Manche Frauen profitieren von einer zusätzlichen Magnesiumzufuhr, bei anderen lässt sich kein eindeutiger Effekt nachweisen. Deshalb sollte Magnesium nicht vorsorglich hoch dosiert eingenommen werden. Viel wichtiger ist eine ausgewogene Ernährung mit magnesiumreichen Lebensmitteln. Bestehen häufig Muskelkrämpfe oder andere Beschwerden, solltest Du dies mit Deiner Frauenärztin oder Deinem Frauenarzt besprechen.

Wie viel Magnesium wird während der Schwangerschaft benötigt?



Schwangeren wird eine tägliche Magnesiumzufuhr von 310 Milligramm empfohlen (ab 19 Jahren).

Mit einer abwechslungsreichen Ernährung lässt sich dieser Bedarf in den meisten Fällen gut decken. Nahrungsergänzungsmittel sind daher meist nur dann erforderlich, wenn ein Mangel festgestellt wurde oder Deine Ärztin oder Dein Arzt sie ausdrücklich empfiehlt.

ORIENTIERUNG:

Empfohlen sind täglich 310 Milligramm Magnesium. Mineralwasser hat sehr unterschiedlichen Magnesiumgehalt, ein Blick auf das Etikett lohnt sich

Magnesiumreiche Lebensmittel im Überblick (ca. pro 100g)

Nüsse/Samen	Magnesiumgehalt
Mandeln	170 mg
Sesam	350 mg
Kürbiskerne	530 mg
Sonnenblumenkerne	420 mg
Cashewkerne	270 mg
Quinoa	200 mg
Hirse	120 mg

Getreideprodukte	Magnesiumgehalt
Haferflocken	135 mg
Vollkornbrot	80 mg

Hülsenfrucht	Magnesiumgehalt
Linsen (getrocknet)	130 mg
Kichererbsen (getrocknet)	115 mg
Kidneybohnen (getrocknet)	140 mg

Blattgemüse	Magnesiumgehalt
Spinat (frisch)	60 mg
Mangold	80 mg

Obst	Magnesiumgehalt
Bananen	35 mg

Getränk	Magnesiumgehalt
Magnesiumreiches Mineralwasser	bis über 100 mg/L

MAGNESIUM - DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK:

- Magnesium unterstützt die normale Funktion von Muskeln, Nerven und Herz.
- Es ist wichtig für den Energiestoffwechsel und für Stoffwechselprozesse.
- Viele Schwangere nehmen Magnesium wegen Muskelkrämpfen ein. Die wissenschaftliche Studienlage hierzu ist jedoch nicht eindeutig.
- Magnesiumpräparate sollten mit Rücksprache in der gynäkologischen Praxis erfolgen.
- Eine ausgewogene Ernährung reicht in den meisten Fällen aus, um den Magnesiumbedarf zu decken.

3.8 VITAMIN B12 - WICHTIG FÜR BLUTBILDUNG UND NERVENSYSTEM

Warum brauchen wir Vitamin B12? Vitamin B12 gehört zur Gruppe der B-Vitamine und erfüllt zahlreiche wichtige Aufgaben im Körper. Es wird vor allem für die Bildung der roten Blutkörperchen, die Zellteilung sowie die normale Funktion des Nervensystems benötigt.
Außerdem arbeitet Vitamin B12 eng mit Folat zusammen. Beide Vitamine sind an wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt, die für die Bildung neuer Zellen notwendig sind.

Warum ist Vitamin B12 während der Schwangerschaft wichtig?

Während der Schwangerschaft entstehen täglich Millionen neuer Zellen. Gleichzeitig entwickeln sich Gehirn und Nervensystem Deines Babys, für diese Prozesse wird Vitamin B12 benötigt.

Ein ausgeprägter Vitamin-B12-Mangel kann die Blutbildung beeinträchtigen und langfristig zu neurologischen Beschwerden führen. Deshalb sollte auf eine ausreichende Versorgung geachtet werden. Besonders wichtig ist Vitamin B12 für Frauen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Während Vegetarierinnen über Milchprodukte und Eier häufig noch relevante Mengen aufnehmen, enthalten pflanzliche Lebensmittel von Natur aus nahezu kein Vitamin B12. Wer sich vegan ernährt, sollte daher unbedingt auf eine ausreichende Versorgung achten und Vitamin B12 durch Supplements ergänzen.



ORIENTIERUNG:

Empfohlen sind täglich 4,5 Mikrogramm Vitamin B12. Da Vitamin B12 fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt, sollten Frauen mit veganer Ernährung ihre Versorgung unbedingt durch ein geeignetes Nahrungsergänzungsmittel sicherstellen.

Vitamin B12 -reiche Lebensmittel im Überblick (ca. pro 100g)

tierische Lebensmittel	Vitamin B12 Gehalt
Hering	8,5 µg
Lachs	3,2 µg
Makrele	8,0 µg
Rindfleisch	2,5 µg
Hähnchenbrust	0,3 µg
Hühnerei	1,9 µg

Milchprodukte	Vitamin B12 Gehalt
Milch	0,4 µg
Naturjogurth	0,4 µg
Quark	0,8 µg
Gouda	2,0 µg
Emmentaler	3,1 µg

VITAMIN B12 - DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK:

- Vitamin B12 wird für die Blutbildung, die Zellteilung und das Nervensystem benötigt.
- Es unterstützt die Gehirn- und Nervensystementwicklung Deines Babys.
- Vitamin B12 arbeitet eng mit Folat zusammen.
- Vitamin B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor.
- Vegetarierinnen sollten ihre Versorgung im Blick behalten.
- Frauen mit veganer Ernährung benötigen in der Regel ein Vitamin-B12-Präparat.

3.9 ZINK - EIN WICHTIGER HELFER FÜR WACHSTUM UND IMMUNSYSTEM

Zink gehört zu den lebenswichtigen Spurenelementen und ist an mehreren hundert Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Es unterstützt das Immunsystem, die Zellteilung, die Wundheilung sowie den Eiweißstoffwechsel.Da sich unser Körper ständig erneuert und neue Zellen bildet, wird Zink nahezu überall benötigt. Besonders Gewebe mit einer hohen Zellteilungsrate sind auf eine ausreichende Zinkversorgung angewiesen.

Warum ist Vitamin B12 während der Schwangerschaft wichtig?

Während der Schwangerschaft entstehen täglich Millionen neuer Zellen. Dein Baby wächst, Organe entwickeln sich und die Plazenta bildet sich aus. Dafür braucht es Zink.

Außerdem unterstützt Zink das Immunsystem und trägt zu einer normalen Zellteilung bei. Deshalb gehört es zu den Mikronährstoffen, auf die während der Schwangerschaft besonders geachtet werden sollte. Ein ausgeprägter Zinkmangel ist in Deutschland zwar eher selten, dennoch kann eine abwechslungsreiche Ernährung dazu beitragen, den erhöhten Bedarf während der Schwangerschaft zuverlässig zu decken.



Der Zinkbedarf hängt unter anderem davon ab, wie viele Phytate über die Ernährung aufgenommen werden. Phytate kommen vor allem in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten vor und können die Aufnahme von Zink im Darm etwas verringern. Aus diesem Grund unterscheiden sich die Empfehlungen leicht. Im Durchschnitt benötigen Schwangere etwa 9 bis 11 Milligramm Zink pro Tag. Mit einer ausgewogenen Ernährung lässt sich dieser Bedarf in den meisten Fällen gut decken. Nahrungsergänzungsmittel sind daher nur bei einem nachgewiesenen Mangel oder auf ärztliche Empfehlung notwendig.

ORIENTIERUNG:

Schwangere benötigen – abhängig von der Ernährungsweise – etwa 9 bis 11 Milligramm Zink pro Tag. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen sowie tierischen Lebensmitteln trägt in den meisten Fällen zu einer guten Zinkversorgung bei.

Zinkreiche Lebensmittel im Überblick (ca. pro 100g)

tierische Lebensmittel	Zinkgehalt
Rindfleisch	4,8 mg
Hühnerei	1,3 mg
Emmentaler	4,8 mg

Nüsse/Samen	Zinkgehalt
Kürbiskerne	7,5 mg
Sonnenblumenkerne	5,0 mg
Cashewkerne	5,6 mg
Walnüsse	2,7 mg

Getreideprodukte	Zinkgehalt
Haferflocken	4,3 mg
Vollkornbrot	1,8 mg

Hülsenfrucht	Zinkgehalt
Linsen (getrocknet)	3,7 mg
Kichererbsen (getrocknet)	3,4 mg
Kidneybohnen (getrocknet)	2,8 mg

ZINK - DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK:

- Zink ist ein lebenswichtiges Spurenelement.
- Es unterstützt die Zellteilung, das Immunsystem und die Wundheilung.
- Es wird für das Wachstum und die Entwicklung Deines Babys benötigt.
- Phytate aus Vollkornprodukten können die Zinkaufnahme etwas verringern.
- Mit einer abwechslungsreichen Ernährung lässt sich der Zinkbedarf meist gut decken.

3.10 VITAMIN C – MEHR ALS NUR EIN VITAMIN FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Vitamin C gehört zu den bekanntesten Vitaminen überhaupt. Viele Menschen verbinden es vor allem mit einem starken Immunsystem. Tatsächlich übernimmt Vitamin C jedoch noch viele weitere wichtige Aufgaben im Körper. Es unterstützt die normale Funktion des Immunsystems, schützt die Körperzellen vor oxidativem Stress und wird für die Bildung von Kollagen benötigt. Kollagen ist ein wichtiges Strukturprotein und Bestandteil von Haut, Knochen, Knorpel, Blutgefäßen und Bindegewebe. Eine weitere wichtige Aufgabe von Vitamin C ist die Verbesserung der Eisenaufnahme. Vor allem pflanzliches Eisen kann der Körper deutlich besser aufnehmen, wenn gleichzeitig Vitamin-C-reiche Lebensmittel verzehrt werden.

Warum ist Vitamin C während der Schwangerschaft wichtig?

Vitamin C trägt dazu bei, dass sowohl Dein Körper als auch Dein Baby optimal versorgt werden. Es unterstützt die normale Entwicklung verschiedener Gewebe und hilft gleichzeitig dabei, pflanzliches Eisen besser aufzunehmen.
Gerade deshalb lohnt es sich, eisenreiche Mahlzeiten möglichst mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln zu kombinieren. Schon eine Paprika zum Vollkornbrot oder einige Beeren im Haferflocken-Müsli können die Eisenaufnahme verbessern.

Schwangeren wird eine tägliche Aufnahme von
105 Milligramm Vitamin C empfohlen.
Dieser Bedarf lässt sich mit einer abwechslungsreichen
Ernährung in der Regel decken.
In diesem Fall sind Nahrungsergänzungsmittel nicht erforderlich.



ORIENTIERUNG:

Schwangeren werden täglich 105 Milligramm Vitamin C empfohlen. Da Vitamin C die Aufnahme von pflanzlichem Eisen verbessert, lohnt es sich, eisenreiche Mahlzeiten mit Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse zu kombinieren.

Vitamin C -reiche Lebensmittel im Überblick (ca. pro 100g)

Gemüse	Vitamin C gehalt
rote Paprika	140 mg
Grünkohl	105 mg
Brokkoli	115 mg
Rosenkohl	110 mg
Blumenkohl	50 mg

Obst	Vitamin C gehalt	Beeren	Vitamin C gehalt
Kiwi	90 mg	Sanddornbeeren	450 mg
Erdbeeren	60 mg	Schwarze Johannisbeeren	180 mg
Orange	50 mg		
Zitrone	50 mg		

VITAMIN C - DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK:

- **Vitamin C unterstützt das Immunsystem und schützt die Körperzellen vor oxidativem Stress.**
- **Es wird für die Bildung von Kollagen benötigt und trägt zur Gesundheit von Haut, Blutgefäßen, Knochen und Bindegewebe bei.**
- **Vitamin C verbessert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen.**
- **Vitamin C ist hitzeempfindlich – frisches, rohes Obst und Gemüse liefern daher besonders viel davon.**

3.11 WEITERE MIKRONÄHRSTOFFE – KLEINERE HELFER MIT GROSSER BEDEUTUNG

Neben den bereits vorgestellten Mikronährstoffen gibt es zahlreiche weitere Vitamine und Mineralstoffe, die Dein Körper täglich benötigt. Sie unterstützen unter anderem den Stoffwechsel, das Nervensystem, die Blutbildung, das Immunsystem sowie das Wachstum und die Entwicklung Deines Babys.

Die gute Nachricht ist: Wenn Du Dich abwechslungsreich ernährst und regelmäßig Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen sowie hochwertige Eiweißquellen in Deinen Speiseplan integrierst, bist Du mit diesen Nährstoffen in den meisten Fällen bereits gut versorgt.

Im Folgenden findest Du einen kurzen Überblick über ihre wichtigsten Aufgaben.

Vitamin A

- **Unterstützt das Sehvermögen, das Immunsystem sowie das Wachstum und die Zellentwicklung.**
- **Gute Quellen: Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Spinat sowie Milchprodukte und Eier.**
- **Wichtig: Leber und Leberprodukte enthalten sehr hohe Mengen an Vitamin A und sollten während der Schwangerschaft nicht oder nur in sehr kleinen Mengen verzehrt werden.**

Vitamin E

- **Schützt die Körperzellen vor oxidativem Stress.**
- **Gute Quellen: Nüsse, Samen, Pflanzenöle, Avocados und Vollkornprodukte.**

Vitamin K

- **Wichtig für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel.**
- **Gute Quellen: Grünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl, Brokkoli und Feldsalat.**

Vitamin B1 (Thiamin)

- **Unterstützt den Energiestoffwechsel sowie die Funktion von Nerven und Muskeln.**
- **Gute Quellen: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Haferflocken und Nüsse.**

Vitamin B2 (Riboflavin)

- **Spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und unterstützt Haut sowie Schleimhäute.**
- **Gute Quellen: Milchprodukte, Eier, Fleisch, Mandeln und Pilze.**

Vitamin B6

- **Unterstützt den Eiweißstoffwechsel, das Nervensystem und die Bildung roter Blutkörperchen.**
- **Gute Quellen: Kartoffeln, Bananen, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch und Geflügel.**

Niacin (Vitamin B3)

- **Wichtig für den Energiestoffwechsel sowie Haut und Nervensystem.**
- **Gute Quellen: Fleisch, Fisch, Erdnüsse, Vollkornprodukte und Pilze.**

Biotin (Vitamin B7)

- **Unterstützt den Stoffwechsel sowie Haut, Haare und Nägel.**
- **Gute Quellen: Eier (gut gegart), Nüsse, Haferflocken und Hülsenfrüchte.**

Pantothensäure (Vitamin B5)

- **Wichtig für den Energiestoffwechsel und die Bildung verschiedener Hormone.**
- **Gute Quellen: Vollkornprodukte, Pilze, Hülsenfrüchte, Eier und Avocados.**

Selen

- **Unterstützt die Schilddrüse und schützt die Körperzellen vor oxidativem Stress.**
- **Gute Quellen: Fisch, Eier, Fleisch, Vollkornprodukte und Paranüsse.**
- **Hinweis: Paranüsse enthalten sehr viel Selen. Bereits ein bis zwei Nüsse können den Tagesbedarf decken.**

Kupfer

- **Wichtig für den Eisenstoffwechsel, das Nervensystem und das Bindegewebe.**
- **Gute Quellen: Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Kakao.**

Kalium

- **Unterstützt die normale Funktion von Muskeln, Nerven und Herz und trägt zur Regulation des Flüssigkeitshaushalts bei.**
- **Gute Quellen: Kartoffeln, Bananen, Hülsenfrüchte, Spinat, Avocados und Trockenfrüchte.**



Unser Tipp für Euch

Hole Dir Inspiration und Beratung durch unsere MamaWorkout Expertenrat, melde Dich bei uns, wir sind für Dich da!

FAZIT zum Thema Mikronährstoffe

Du musst Dir nicht jeden einzelnen Mikronährstoff und jede Empfehlung merken. Viel wichtiger ist eine abwechslungsreiche Ernährung mit möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln. Wer regelmäßig Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, hochwertige Eiweißquellen und gesunde Fette in seinen Speiseplan integriert, schafft bereits eine sehr gute Grundlage für eine ausreichende Versorgung mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen.

Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, ersetzen jedoch niemals eine ausgewogene Ernährung. Welche Präparate während der Schwangerschaft wirklich empfehlenswert sind, schauen wir uns deshalb im nächsten Kapitel genauer an.

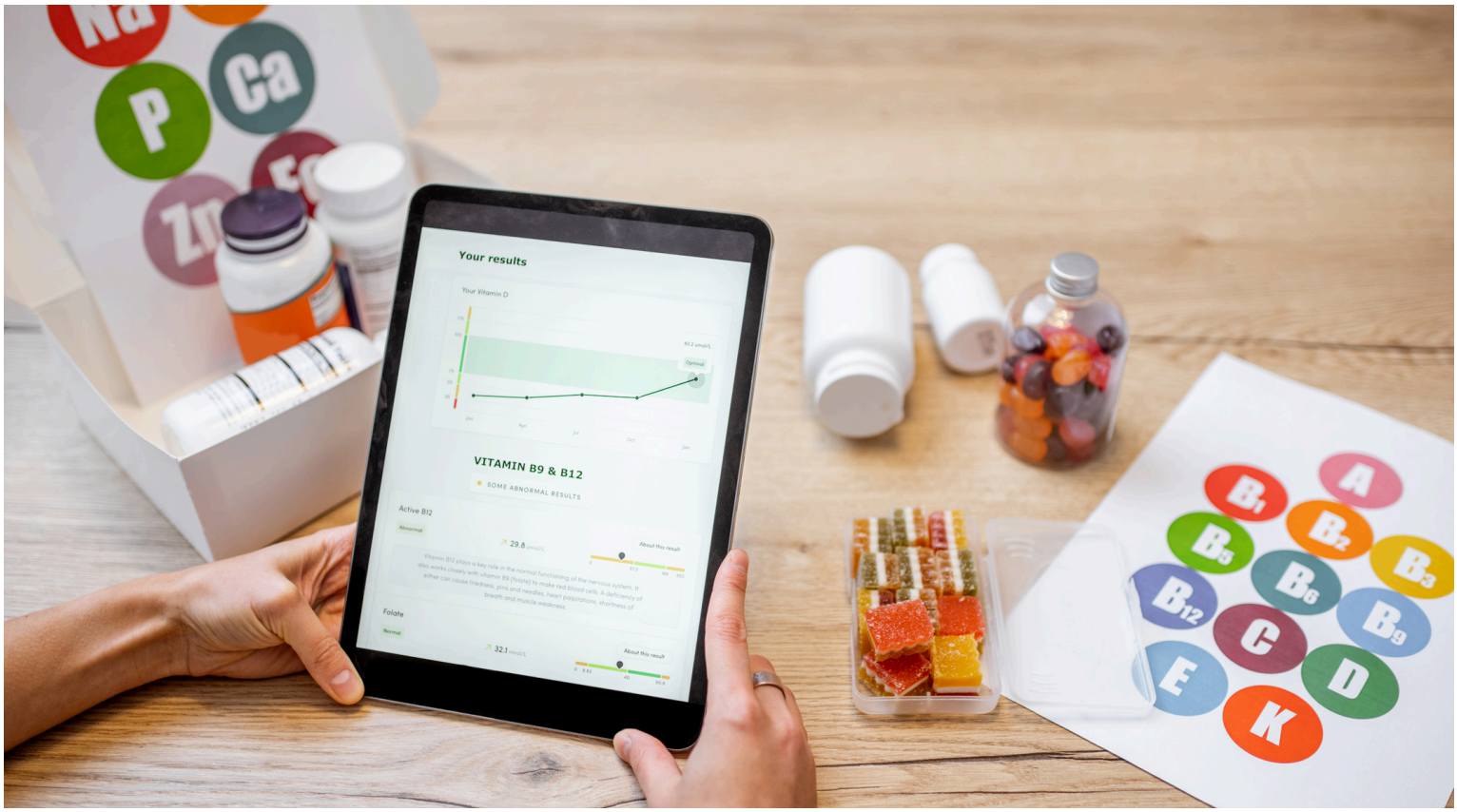
4. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IN DER SCHWANGERSCHAFT

In den vergangenen Kapiteln hast Du die wichtigsten Makro- und Mikronährstoffe kennengelernt und erfahren, welche Aufgaben sie während der Schwangerschaft übernehmen. Vielleicht fragst Du Dich nun, ob eine gesunde Ernährung allein ausreicht oder ob zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel notwendig sind. Tatsächlich gibt es auf diese Frage keine pauschale Antwort. Während einige Nährstoffe in der Schwangerschaft gezielt ergänzt werden sollten, lässt sich der Bedarf vieler anderer Vitamine und Mineralstoffe mit einer ausgewogenen Ernährung gut decken.

Allerdings kann es auch bei ausgewogener Ernährung zu Engpässen kommen, denn der Nährstoffgehalt von Lebensmitteln unterliegt Schwankungen. Faktoren wie Anbaubedingungen, Bodenbeschaffenheit, Reifegrad, Lagerung und Zubereitung können beeinflussen, ob ein Lebensmittel tatsächlich so viele Micronährstoffe enthält wie es wünschenswert wäre. Manche Vitamine sind empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff, Wärme und langen Lagerzeiten. Besonders Vitamin C und Folat können bereits während Transport, Lagerung und Zubereitung teilweise verloren gehen. Deshalb enthalten frisch geerntetes Obst und Gemüse häufig höhere Mengen dieser empfindlichen Vitamine als Lebensmittel, die bereits über längere Zeit transportiert oder gelagert wurden. Gleichzeitig gilt: Auch gelagertes Obst und Gemüse bleibt ein wertvoller Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Gerade während der Schwangerschaft, wenn der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen deutlich erhöht ist, kann es deshalb sinnvoll sein, einige Nährstoffe gezielt zu ergänzen. Nahrungsergänzungsmittel dürfen jedoch keine ausgewogene Ernährung ersetzen, sondern dort unterstützen, wo der Bedarf über die Ernährung nicht gedeckt wird.

In diesem Kapitel erfährst Du, welche Nahrungsergänzungsmittel allgemein empfohlen werden, welche nur in bestimmten Situationen sinnvoll sind und warum „mehr“ nicht automatisch „besser“ bedeutet. So kannst Du fundierte Entscheidungen treffen und Dich auf die Präparate konzentrieren, die für Dich und Dein Baby tatsächlich einen Mehrwert bieten.





4.1 BRAUCHE ICH NAHRUNGSERGÄNZUNGS-MITTEL?

Sobald eine Schwangerschaft bekannt wird, dauert es meist nicht lange, bis das Thema Nahrungsergänzungsmittel aufkommt. In der Apotheke, im Internet oder in den sozialen Medien werden unzählige Präparate speziell für Schwangere angeboten. Dabei entsteht schnell der Eindruck, dass eine gesunde Schwangerschaft ohne Tabletten, Kapseln oder Pulver kaum möglich sei. Dem wollen wir auf den nächsten Seiten auf den Grund gehen.

Eine abwechslungsreiche Ernährung bleibt die wichtigste Grundlage für die Versorgung mit Nährstoffen. Kein Nahrungsergänzungsmittel kann die Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ersetzen, die in natürlichen Lebensmitteln enthalten sind. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, hochwertige Eiweißquellen und gesunde Fette liefern Deinem Körper weit mehr als nur einzelne Vitamine oder Mineralstoffe. Sie enthalten ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Nährstoffe, die sich gegenseitig ergänzen und unterstützen.

Trotzdem gibt es während der Schwangerschaft einige Besonderheiten. Der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen steigt an, gleichzeitig lässt sich dieser erhöhte Bedarf nicht immer allein über die Ernährung decken. Ein gutes Beispiel ist die Folsäure. Obwohl viele Lebensmittel natürliches Folat enthalten, wird Frauen mit Kinderwunsch und Schwangeren zusätzlich ein Folsäurepräparat empfohlen. Ähnlich verhält es sich bei Jod oder – je nach Ernährungsweise – mit DHA oder Vitamin B12.
Nahrungsergänzungsmittel haben deshalb eine ganz bestimmte Aufgabe: Sie sollen Versorgungslücken schließen – nicht eine ungesunde Ernährung ausgleichen. Es wäre ein Irrtum zu glauben, dass eine tägliche Vitamin-Tablette eine ausgewogene Ernährung ersetzen kann. Wer sich überwiegend von Fast Food, Süßigkeiten und stark verarbeiteten Lebensmitteln ernährt, wird durch Nahrungsergänzungsmittel keine optimale Nährstoffversorgung erreichen.
Umgekehrt gilt aber auch: Selbst Frauen, die sich sehr bewusst und gesund ernähren, können während der Schwangerschaft von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln profitieren, weil der Bedarf einzelner Nährstoffe so hoch ist, dass er allein über die Ernährung nur schwer gedeckt werden kann.

Das Ziel ist deshalb nicht, möglichst viele Präparate einzunehmen. Viel sinnvoller ist es, gezielt die Nährstoffe zu ergänzen, bei denen dies wissenschaftlich empfohlen oder individuell notwendig ist.

In den folgenden Abschnitten schauen wir uns deshalb gemeinsam an, welche Nahrungsergänzungsmittel während der Schwangerschaft wirklich sinnvoll sind, wann sie empfohlen werden und wann Du auf zusätzliche Präparate in der Regel verzichten kannst.



4.2 WELCHE NAHRUNGSERGÄNZUNGS-MITTEL WERDEN EMPFOHLEN?

Nachdem Du nun die wichtigsten Mikronährstoffe kennengelernt hast, stellt sich eine entscheidende Frage: Welche davon solltest Du während der Schwangerschaft tatsächlich als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Die Antwort ist erfreulich einfach: Deutlich weniger, als viele Werbeanzeigen vermuten lassen.
Zwar gibt es heute eine große Auswahl an Präparaten speziell für Schwangere – von einzelnen Vitaminen bis hin zu umfangreichen Multivitaminpräparaten. Doch nicht jedes Produkt ist notwendig und nicht jede Schwangere hat den gleichen Bedarf.

Einige Nahrungsergänzungsmittel werden aufgrund der wissenschaftlichen Datenlage allgemein empfohlen, weil sich der erhöhte Bedarf während der Schwangerschaft allein über die Ernährung häufig nur schwer decken lässt. Andere Präparate sind dagegen nur in bestimmten Situationen sinnvoll, beispielsweise bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung, bei bestimmten Blutwerten oder wenn einzelne Lebensmittel nur selten gegessen werden.

Manche Frauen möchten ihre gute, ausgewogene Ernährung zusätzlich optimieren und entscheiden sich bewusst für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Obst-, Gemüse- oder Kräuterextrakten. Solche Produkte können – sofern sie von einem seriösen Hersteller stammen und qualitativ hochwertig hergestellt werden – eine sinnvolle Ergänzung sein. Sie können jedoch dazu beitragen, die tägliche Versorgung mit ausgewählten Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen optimieren – insbesondere dann, wenn es im Alltag nicht immer gelingt, ausreichend pflanzliche Lebensmittel zu verzehren. Wenn Du Dich für ein Nahrungsergänzungsmittel entscheidest, achte auf eine transparente Deklaration der Inhaltsstoffe, eine hohe Produktqualität und Hersteller, die ihre Produkte regelmäßig unabhängig auf Reinheit und Qualität überprüfen lassen.

In der folgenden Übersicht erfährst Du, welche Nahrungsergänzungsmittel während der Schwangerschaft allgemein empfohlen werden, welche individuell sinnvoll sein können und welche nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden sollten. So behältst Du den Überblick und kannst Dich auf das konzentrieren, was für Dich und Dein Baby wirklich wichtig ist.

ÜBERSICHTSTABELLE

🟢 **Allgemein empfohlen -** Die Einnahme wird den meisten schwangeren empfohlen.

🟡 **Je nach Ernährung oder individueller Situation sinnvoll -** Ob einen Ergänzung sinnvoll ist, hängt von Deiner Ernährung und Deiner persönlichen Situation ab.

🔴 **Nur nach ärztlicher Empfehlung -** Diese Präparate sollten nicht vorsorglich eingenommen werden, sondern nur bei einem nachgewiesenem Mangel oder einer medizinischen Indikation.

Nährstoff	Empfehlung	Für Wen?
Folsäure	🟢 Allgemein empfohlen	**A**lle Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere
Jod	🟢 Häufig empfohlen	Die meisten Schwangeren (Ausnahme bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen
DHA (Omega-3)	🟡 Sinnvoll bei geringer Fischaufnahme	Frauen, die selten oder keinen fettreichen Seefisch essen
Vitamin D	🟡 Individuell	Je nach Blutwert, Sonneneinstrahlung und ärztlicher Empfehlung
Eisen	🔴 Nur bei nachgewiesenem Mangel	Nach Blutuntersuchungen und ärztlicher Empfehlung
Vitamin B12	🟡 Bei vegetarischer Ernährung prüfen, bei veganer Ernährung empfohlen	Vegetarierinnen und insbesondere Veganerinnen
Calcium	🔴 Nur bei unzureichender Zufuhr oder besonderem Bedarf	Nach individueller Beurteilung
Magnesium	🔴 Nicht routinemäßig empfohlen	Nur bei bestimmten Beschwerden oder ärztlicher Empfehlung
Zink	🔴 Nur bei nachgewiesenem Mangel	Nach ärztlicher Empfehlung

4.3 KÖNNEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SCHADEN?

Viele Menschen verbinden Vitamine und Mineralstoffe automatisch mit Gesundheit. Deshalb liegt der Gedanke nahe, dass eine höhere Dosierung auch einen größeren Nutzen bringt. Doch genau das ist ein weit verbreiteter Irrtum. Unser Körper benötigt Vitamine und Mineralstoffe nur in bestimmten Mengen. Wird dieser Bedarf gedeckt, bringt eine zusätzliche Aufnahme in der Regel keinen weiteren gesundheitlichen Vorteil. In der Regel scheidet der Körper aus, was er nicht benötigt. Bei dauerhafter, starker Überdosierung können aber Nahrungsergänzungsmittel auch unerwünschte Wirkungen haben. Besonders während der Schwangerschaft solltest Du Nahrungsergänzungsmittel deshalb bewusst und gezielt einsetzen. Sie sollen eine ausgewogene Ernährung sinnvoll ergänzen – nicht ersetzen und auch nicht „vorsorglich“ in möglichst hoher Dosierung eingenommen werden.

Vor allem fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, D, E und K können sich im Körper anreichern, da sie gespeichert werden. Wasserlösliche Vitamine werden zwar teilweise wieder ausgeschieden, doch auch hier können sehr hohe Dosierungen unerwünschte Wirkungen haben.

Problematisch wird es, wenn Schwangere mehrere Präparate gleichzeitig einnehmen und nicht “nachrechnen” wieviel dann letztlich zusammenkommt. Beispielsweise ein Multivitaminpräparat, zusätzlich Magnesium, Omega-3-Kapseln und weitere Einzelpräparate. Dadurch kann es passieren, dass einzelne Vitamine oder Mineralstoffe mehrfach enthalten sind und unbeabsichtigt zu hoch dosiert werden.



HÄUFIGE FEHLER BEI NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

- **Mehrere Präparate gleichzeitig einnehmen, ohne auf Doppelungen zu achten.**
- **Hoch dosierte Produkte nach dem Motto „Viel hilft viel“ verwenden.**
- **Nahrungsergänzungsmittel als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung ansehen.**
- **Präparate aufgrund von Werbung oder Empfehlungen in sozialen Medien kaufen, ohne ihre Zusammensetzung zu prüfen.**
- **Nahrungsergänzungsmittel dauerhaft einnehmen, obwohl kein erhöhter Bedarf oder Mangel besteht.**



DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Nahrungsergänzungsmittel können während der Schwangerschaft eine wertvolle Unterstützung sein – vorausgesetzt, sie werden gezielt, sinnvoll und in der empfohlenen Dosierung eingesetzt. Die beste Grundlage für eine gute Nährstoffversorgung bleibt jedoch immer eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

5.0 LEBENSMITTELHYGIENE UND SICHERE ERNÄHRUNG

Mit den Ernährungstipps aus den vorangegangenen Kapiteln versorgst Du Dich und Dein Baby und schaffst die Grundlage für eine gesunde Schwangerschaft. Doch nicht nur was Du isst, spielt eine Rolle – auch wie Lebensmittel hergestellt, gelagert, zubereitet und aufbewahrt werden, ist von großer Bedeutung. Als nicht schwangere Frau hast Du ein ausgereiftes Immunsystem und das kann mit den meisten Krankheitserregern gut zurechtkommen. Bestimmte Krankheitserreger können jedoch für das ungeborene Kind gefährlich sein. Mit einigen einfachen Hygieneregeln und dem Wissen darüber, welche Lebensmittel ein erhöhtes Risiko darstellen, kannst Du Dich jedoch wirksam schützen. In diesem Kapitel erfährst Du, worauf Du beim Einkaufen, Kochen, Essen im Restaurant und im Alltag achten solltest. Dabei geht es nicht darum, Dir Angst vor bestimmten Lebensmitteln zu machen. Vielmehr soll Dir dieses Wissen Sicherheit geben, damit Du Deine Schwangerschaft entspannt genießen kannst.

5.1 WARUM LEBENSMITTELHYGIENE JETZT WICHTIG IST

Während der Schwangerschaft verändert sich Dein Körper auf vielfältige Weise. Dazu gehört auch, dass sich Dein Immunsystem anpasst. Diese Anpassung ist völlig normal und notwendig, damit Dein Körper die Schwangerschaft aufrechterhalten kann. Gleichzeitig kann sie jedoch dazu führen, dass bestimmte Krankheitserreger leichter Infektionen verursachen als außerhalb einer Schwangerschaft.

Die gute Nachricht ist: Du musst keine Angst vor Lebensmitteln haben. Die allermeisten Lebensmittel sind vollkommen unbedenklich und können weiterhin ohne Sorgen gegessen werden. Nur einige wenige Lebensmittel oder bestimmte Zubereitungsarten bergen ein erhöhtes Risiko für Infektionen und sollten deshalb gemieden oder mit besonderer Vorsicht verzehrt werden.

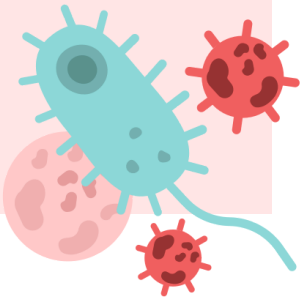
Dabei geht es nicht darum, möglichst viele Lebensmittel zu verbieten. Viel wichtiger ist es, die Hintergründe zu verstehen. Wenn Du weißt, warum bestimmte Lebensmittel problematisch sein können, fällt es deutlich leichter, im Alltag gute Entscheidungen zu treffen.

In diesem Kapitel lernst Du die wichtigsten Krankheitserreger kennen, erfährst, welche Lebensmittel ein erhöhtes Risiko darstellen und wie Du Dich mit einfachen Hygieneregeln zuverlässig schützen kannst. Viele dieser Maßnahmen sind unkompliziert und lassen sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren. Das Ziel ist nicht, Dich zu verunsichern oder Dir die Freude am Essen zu nehmen. Ganz im Gegenteil: Mit dem richtigen Wissen kannst Du Deine Schwangerschaft entspannt genießen und gleichzeitig das Risiko für lebensmittelbedingte Infektionen deutlich reduzieren. Denn eines solltest Du immer im Hinterkopf behalten: Nicht einzelne Lebensmittel sind gefährlich – entscheidend ist, wie sie hergestellt, gelagert und zubereitet werden. Mit ein wenig Aufmerksamkeit kannst Du die meisten Risiken ganz einfach vermeiden.

WARUM GELTEN MANCHE LEBENSMITTEL IN DER SCHWANGERSCHAFT PLÖTZLICH ALS RISKANT?



- **Nicht das Lebensmittel selbst ist das Problem, sondern mögliche Krankheitserreger, die sich darauf oder darin befinden können.**
- **Dazu gehören unter anderem Listerien, Salmonellen und Toxoplasmen.**
- **Für die meisten gesunden Erwachsenen sind diese Erreger meist harmlos oder verursachen nur leichte Beschwerden.**
- **Während der Schwangerschaft können sie jedoch in seltenen Fällen auf das ungeborene Baby übertragen werden und dort schwerwiegende Folgen haben.**
- **Durch gründliches Erhitzen, sorgfältige Küchenhygiene und die richtige Lagerung lassen sich viele dieser Krankheitserreger zuverlässig unschädlich machen.**
- **Das Ziel ist deshalb nicht, möglichst viele Lebensmittel zu meiden, sondern Risiken zu kennen und sie mit einfachen Maßnahmen zu vermeiden.**



5.1 WARUM LEBENSMITTELHYGIENE JETZT WICHTIG IST

Während der Schwangerschaft verändert sich Dein Körper auf vielfältige Weise. Dazu gehört auch, dass sich Dein Immunsystem anpasst. Diese Anpassung ist völlig normal und notwendig, damit Dein Körper die Schwangerschaft aufrechterhalten kann. Gleichzeitig kann sie jedoch dazu führen, dass bestimmte Krankheitserreger leichter Infektionen verursachen oder für Dein ungeborenes Baby problematischer werden als außerhalb einer Schwangerschaft.

Die allermeisten Lebensmittel sind vollkommen unbedenklich, nur einige wenige Lebensmittel oder bestimmte Zubereitungsarten bergen ein erhöhtes Risiko für Infektionen und sollten deshalb gemieden oder mit besonderer Vorsicht verzehrt werden.

Dabei geht es nicht darum, möglichst viele Lebensmittel zu verbieten. Viel wichtiger ist es, die Hintergründe zu verstehen. Wenn Du weißt, warum bestimmte Lebensmittel problematisch sein können, fällt es deutlich leichter, im Alltag gute Entscheidungen zu treffen.

In diesem Kapitel lernst Du die wichtigsten Krankheitserreger kennen, erfährst, welche Lebensmittel ein erhöhtes Risiko darstellen und wie Du Dich mit einfachen Hygieneregeln zuverlässig schützen kannst. Viele dieser Maßnahmen sind unkompliziert und lassen sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren. Das Ziel ist nicht, Dich zu verunsichern oder Dir die Freude am Essen zu nehmen. Ganz im Gegenteil: Mit dem richtigen Wissen kannst Du Deine Schwangerschaft entspannt genießen und gleichzeitig das Risiko für lebensmittelbedingte Infektionen deutlich reduzieren. Denn eines solltest Du immer im Hinterkopf behalten: Nicht einzelne Lebensmittel sind gefährlich – entscheidend ist, wie sie hergestellt, gelagert und zubereitet werden. Mit ein wenig Aufmerksamkeit kannst Du die meisten Risiken ganz einfach vermeiden.

5.2 WARUM LEBENSMITTELHYGIENE JETZT WICHTIG IST

Während der Schwangerschaft können einige Krankheitserreger für das ungeborene Baby gefährlicher sein als für die Mutter selbst. Mit einer guten Lebensmittelhygiene und der richtigen Zubereitung lassen sich die meisten Risiken deutlich reduzieren.

Du musst Dir deshalb nicht alle Krankheitserreger merken. Es reicht, wenn Du die wichtigsten kennst und weißt, wie Du Dich im Alltag schützen kannst.

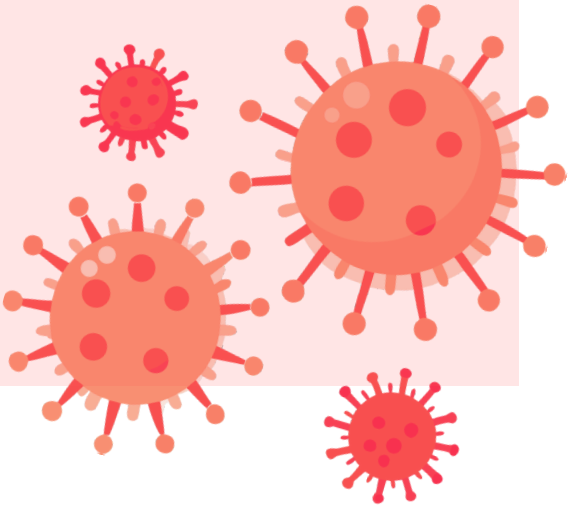


LISTERIEN

Listerien sind Bakterien, die sich selbst bei Kühlschranktemperaturen vermehren können. Sie kommen vor allem in einigen verzehrfertigen Lebensmitteln vor, die über längere Zeit gelagert werden.

Mögliche Quellen:

- **Rohmilchprodukte**
- **bestimmte Weichkäsesorten**
- **Räucherfisch**
- **abgepackte Aufschnittwaren**
- **lange gelagerte verzehrfertige Lebensmittel**



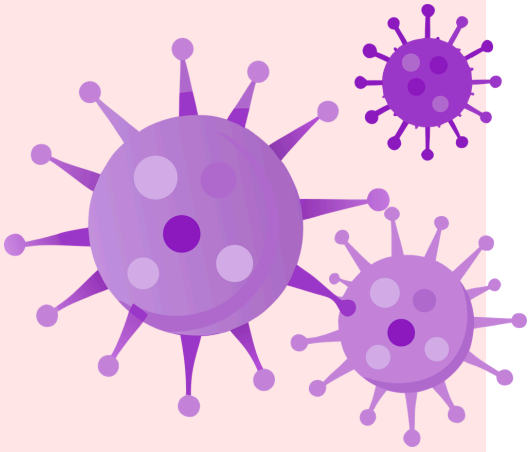
So schützt Du Dich:

- **Lebensmittel möglichst frisch verzehren.**
- **Kühlketten einhalten.**
- **Verbrauchsdatum beachten.**
- **Speisen ausreichend erhitzen.**

TOXOPLASMEN

Toxoplasmen sind Parasiten, die vor allem über rohes oder nicht vollständig gegartes Fleisch sowie über ungewaschenes Obst und Gemüse übertragen werden können.
Auch Erde, beispielsweise beim Gärtnern, kann Toxoplasmen enthalten.

Viele Menschen haben eine Toxoplasmose bereits unbemerkt durchgemacht und sind dadurch immun. Ob dies bei Dir der Fall ist, kann Deine Frauenärztin oder Dein Frauenarzt durch eine Blutuntersuchung feststellen.



Mögliche Quellen:

- rohes oder halbgares Fleisch
- Mett, Tatar oder Carpaccio
- ungewaschenes Obst und Gemüse
- Erde beim Gärtnern

So schützt Du Dich:

- Fleisch immer gut durchgaren.
- Obst und Gemüse gründlich waschen.
- Beim Gärtnern Handschuhe tragen.
- Nach Kontakt mit rohem Fleisch oder Erde gründlich die Hände waschen.

SALMONELLEN

Salmonellen sind Bakterien, die vor allem in rohen tierischen Lebensmitteln vorkommen können. Sie verursachen meist Durchfall, Bauchschmerzen und Fieber.

Für gesunde Erwachsene ist eine Salmonelleninfektion häufig unangenehm, verläuft jedoch meist ohne bleibende Folgen. Während der Schwangerschaft solltest Du eine Infektion dennoch möglichst vermeiden.

Mögliche Quellen:

- **rohe Eier**
- **Speisen mit rohen Eiern (z. B. Tiramisu oder selbstgemachte Mayonnaise)**
- **nicht ausreichend gegartes Geflügel**
- **unzureichend erhitzte Fleischgerichte**

So schützt Du Dich:

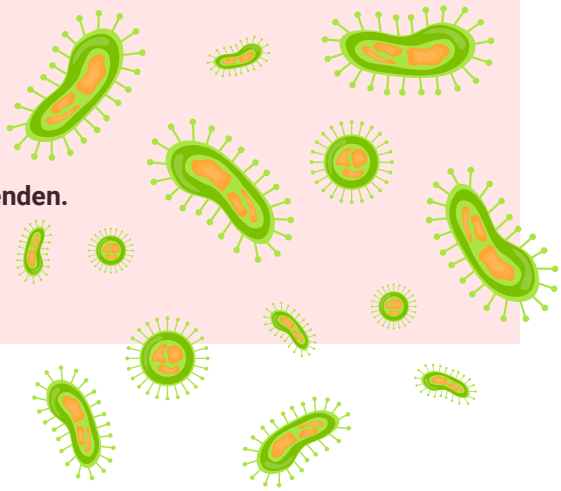
- **Eier und Geflügel vollständig durchgaren.**
- **Speisen mit rohen Eiern vermeiden.**
- **Küchenutensilien nach Kontakt mit rohem Geflügel gründlich reinigen.**

CAMPYLOBACTER

Campylobacter gehört zu den häufigsten bakteriellen Auslösern von Durchfallerkrankungen. Die Bakterien kommen vor allem auf rohem Geflügel und gelegentlich auch in Rohmilch vor.

Mögliche Quellen:

- rohes Geflügel
- Rohmilch
- Kreuzkontamination in der Küche



So schützt Du Dich:

- Geflügel immer vollständig durchgaren.
- Rohmilch meiden.
- Für rohes Geflügel separate Schneidebretter und Messer verwenden.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

- Die meisten lebensmittelbedingten Infektionen lassen sich durch einfache Hygienemaßnahmen vermeiden.
- Fleisch, Fisch und Eier sollten grundsätzlich gut durchgegart werden.
- Obst und Gemüse immer gründlich waschen.
- Beim Restaurantbesuch besonders aufmerksam bestellen.
- Rohmilchprodukte sowie Speisen mit rohen Eiern möglichst meiden.
- Hände, Messer und Schneidebretter nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich reinigen.
- Ziel ist nicht, Angst vor Lebensmitteln zu haben, sondern mit wenigen einfachen Maßnahmen sicher durch die Schwangerschaft zu kommen.

RISKANTE LEBENSMITTEL

Die folgenden Lebensmittel sind als riskant einzustufen und sollten vermieden werden.



Fleisch & Wurst

- Rohes Hackfleisch (Mett, Hackepeter)
- Tatar
- Carpaccio
- Nicht vollständig durchgegartes Steak
- Rohwürste (z. B. Salami, Chorizo)
- Rohschinken (z. B. Parma-, Serrano- oder Schwarzwälder Schinken)

Verzehrfertige Lebensmittel

- Oliven
- Nussmus ohne Zuckerzusatz (z. B. Mandelmus oder Erdnussmus)
- Hummus
- Tofu
- Edamame

Fisch & Meeresfrüchte

- Sushi und Sashimi mit rohem Fisch
- Räucherlachs und andere kalt geräucherte Fischprodukte
- Rohe Austern und Muscheln
- Nicht vollständig gegarter Fisch

Milch & Käse

- Rohmilch und Rohmilchprodukte
- Weichkäse aus Rohmilch (z. B. Brie oder Camembert aus Rohmilch)
- Käserinde bei Weichkäse
- Offene Feinkostprodukte aus der Kühltheke

Obst, Gemüse & Sprossen

- Ungewaschenes Obst und Gemüse
- Rohe Sprossen
- Fertig abgepackte Salate, die lange gelagert wurden



WICHTIG ZU WISSEN:

Viele dieser Lebensmittel sind nicht grundsätzlich verboten. Oft reicht es bereits aus, sie gründlich zu erhitzen, frisch zu verzehren oder auf eine hygienische Zubereitung zu achten, um das Risiko deutlich zu reduzieren.

5.3 AUSWÄRTS ESSEN - RESTAURANT, EINLADUNG, URLAUB & CO.

Eine Schwangerschaft bedeutet nicht, dass Du auf Restaurantbesuche, Urlaube oder Einladungen verzichten musst. Mit ein paar einfachen Vorsichtsmaßnahmen kannst Du die meisten Speisen weiterhin unbesorgt genießen.

Grundsätzlich gilt: Frisch zubereitete und gut durchgegarte Speisen sind die sicherste Wahl. Wenn Du Dir bei einem Lebensmittel unsicher bist, frage lieber nach oder entscheide Dich für eine Alternative.



Im Urlaub musst Du nicht auf gutes Essen verzichten. In manchen Ländern können die Hygienestandards jedoch von denen zu Hause abweichen.

- Besonders wichtig ist:
- Trink möglichst abgefülltes oder abgekochtes Wasser, wenn die Wasserqualität unsicher ist.
- Iss Obst möglichst geschält oder wasche es gründlich.
- Verzichte auf Eiswürfel, wenn unklar ist, aus welchem Wasser sie hergestellt wurden.
- Achte besonders auf gut durchgegarte Speisen.



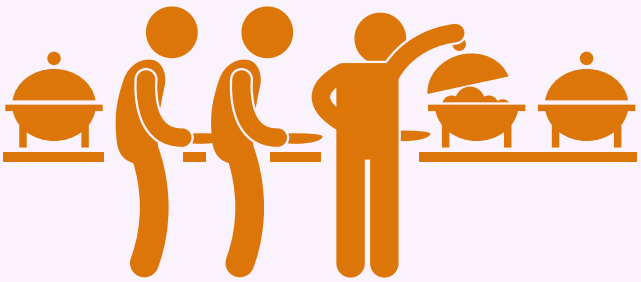


Beim Restaurantbesuch kannst Du Dich an einigen einfachen Regeln orientieren:

- Bevorzuge frisch zubereitete und gut durchgegarte Speisen.
- Fleisch, Fisch und Eier sollten vollständig gegart sein.
- Verzichte auf Gerichte mit rohen Eiern oder rohem Fisch.
- Frage nach, wenn Du Dir bei Zutaten oder der Zubereitung unsicher bist.
- Wähle lieber ein frisch zubereitetes Gericht als Speisen, die längere Zeit warmgehalten wurden.

Buffets sind praktisch, bergen aber ein etwas höheres Hygienerisiko, da Speisen oft über längere Zeit offen stehen. Achte deshalb darauf:

- Wähle Speisen, die noch heiß sind.
- Bevorzuge frisch nachgefüllte Speisen.
- Meide lauwarme Gerichte.
- Sei bei offenen Salaten oder Feinkost vorsichtig, wenn sie längere Zeit ungekühlt stehen.





Das Wichtigste auf einen Blick:

- **Frisch zubereitete und gut durchgegarte Speisen sind die sicherste Wahl.**
- **Frage im Restaurant oder bei Einladungen lieber einmal mehr nach den Zutaten.**
- **Heiße Speisen sind sicherer als lange warmgehaltene oder lauwarme Gerichte.**
- **Achte im Urlaub besonders auf Trinkwasser und Lebensmittelhygiene.**
- **Du musst nicht auf gemeinsame Essen verzichten – mit etwas Aufmerksamkeit kannst Du die meisten Situationen problemlos genießen.**

6.0 GETRÄNKE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Eine ausgewogene Ernährung umfasst nicht nur das richtige Essen, sondern auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Wasser ist an nahezu allen Stoffwechselprozessen beteiligt und spielt während der Schwangerschaft eine besonders wichtige Rolle. Es unterstützt den Transport von Nährstoffen, reguliert die Körpertemperatur und trägt dazu bei, dass Dein Körper und Dein Baby optimal versorgt werden.
Viele Schwangere fragen sich außerdem, welche Getränke sie bedenkenlos genießen können und worauf sie besser verzichten sollten. Die gute Nachricht ist: Die Auswahl an geeigneten Getränken ist groß. Mit einigen einfachen Regeln triffst Du im Alltag meist die richtige Wahl.

.

6.1 WIE VIEL SOLLTEN SCHWANGERE TRINKEN?

Während der Schwangerschaft steigt der Flüssigkeitsbedarf leicht an. Dein Körper bildet zusätzliches Blut, das Fruchtwasser wird kontinuierlich erneuert und auch Dein Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren.

Als Orientierung gelten etwa 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, wobei ein Teil davon auch über wasserreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Suppen aufgenommen wird. Wie viel Du tatsächlich benötigst, hängt unter anderem von der Außentemperatur, Deiner körperlichen Aktivität und Deinem individuellen Bedarf ab.

Ein guter Hinweis ist Dein Durstgefühl. Auch die Urinfarbe kann Orientierung geben: Hellgelber Urin spricht meist für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

6.2 WASSER IST DER IDEALE DURSTLÖSCHER

Wasser sollte während der Schwangerschaft die erste Wahl sein. Es enthält keine Kalorien, keinen Zucker und versorgt Deinen Körper zuverlässig mit Flüssigkeit und Mineralien.

Geeignet sind unter anderem:
- Leitungswasser (bei guter Trinkwasserqualität)
- Mineralwasser
- Stilles oder sprudelndes Wasser
- Mit frischen Zitronen-, Gurken- oder Minzscheiben aromatisiertes Wasser

Auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees können zur täglichen Flüssigkeitszufuhr beitragen.

6.3 KAFFEE UND KOFFEIN

Viele Frauen möchten auch während der Schwangerschaft nicht vollständig auf Kaffee verzichten. Das ist in den meisten Fällen auch nicht notwendig.

Koffein gelangt über die Plazenta zum Baby, das es deutlich langsamer abbauen kann als ein Erwachsener. Deshalb sollte die tägliche Aufnahme begrenzt werden.

Als sicher gilt eine tägliche Aufnahme von maximal 200 mg Koffein.
Das entspricht ungefähr:

- 2 Tassen Filterkaffee
- oder 2–3 Tassen schwarzem Tee
- oder 3–4 Tassen grünem Tee

Denke daran, dass auch Cola, Energydrinks, Eistee und Schokolade Koffein enthalten.

6.4 TEE EINE GUTE ALTERNATIVE ZU KAFFEE

Viele Tees sind eine gute Alternative zu Kaffee. Besonders geeignet sind:

- Früchtetee
- Rooibostee
- viele Kräutertees in normalen Mengen
-

Bei Kräutertees gilt jedoch: Nicht jede Pflanze ist automatisch unbedenklich. Trinke einzelne Kräutertees deshalb nicht in großen Mengen oder über einen längeren Zeitraum ausschließlich.
Schwarzer und grüner Tee enthalten ebenfalls Koffein und sollten bei der täglichen Koffeinmenge berücksichtigt werden.



6.5 SOFTDRINKS

Frisch gepresste Fruchtsäfte enthalten zwar Vitamine, liefern jedoch gleichzeitig viel natürlichen Zucker. Deshalb sind sie eher als gelegentliche Ergänzung geeignet als als täglicher Durstlöscher.

Softdrinks und Limonaden enthalten in der Regel große Mengen Zucker. Ein regelmäßiger Konsum kann zu einer unnötig hohen Energieaufnahme beitragen und ist ungünstig im Hinblick auf Schwangerschaftsdiabetes. Greife daher im Alltag möglichst zu Wasser oder ungesüßten Getränken.

6.6 LIGTH-GETRÄNKE

Light- oder Zero-Getränke enthalten zwar keinen Zucker, dafür jedoch Süßstoffe. Nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft gelten die in der Europäischen Union zugelassenen Süßstoffe innerhalb der empfohlenen Höchstmengen als sicher. Dennoch wird ihre langfristige Wirkung – insbesondere während der Schwangerschaft – weiterhin wissenschaftlich untersucht. Die Studienlage ist nicht in allen Punkten eindeutig, weshalb Fachleute das Thema unterschiedlich bewerten.

Aus Vorsicht empfiehlt es sich daher, Light-Getränke nicht regelmäßig oder in großen Mengen zu konsumieren, sondern sie eher als gelegentliche Ausnahme zu betrachten. Wasser und ungesüßte Getränke bleiben die beste Wahl.

Ein weiterer Aspekt ist der süße Geschmack: Auch wenn Light-Getränke keinen Zucker enthalten, nehmen unsere Geschmacksknospen eine starke Süße wahr. Es wird diskutiert, dass dies bei manchen Menschen den Appetit auf süße Lebensmittel fördern oder das Verlangen nach Zucker verstärken kann. Möglicherweise liegt das daran, dass das Gehirn einen süßen Geschmack registriert, der erwartete Zucker jedoch ausbleibt. Die Forschung liefert hierzu bislang keine eindeutigen Ergebnisse, dennoch kann es sinnvoll sein, sich nicht dauerhaft an sehr süße Getränke zu gewöhnen.

Fazit: Ein gelegentliches Light-Getränk ist in der Regel unproblematisch. Für den täglichen Durst sind Wasser, Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees die deutlich bessere Wahl.

6.7 TABUZONE ALKOHOL UND ENERGYDRINKS

Für Alkohol gibt es in der Schwangerschaft keine nachgewiesen sichere Menge. Alkohol gelangt ungehindert über die Plazenta zum Baby und kann dessen Entwicklung beeinträchtigen. Deshalb lautet die Empfehlung:

Während der gesamten Schwangerschaft solltest Du vollständig auf alkoholische Getränke verzichten.

Von Energydrinks wird während der Schwangerschaft abgeraten. Sie enthalten häufig sehr hohe Mengen Koffein sowie weitere stimulierende Inhaltsstoffe und sind daher für Schwangere ungeeignet.

Alkohol oder Energydrinks können dem ungeborenen Kind schaden.



7.0 SCHWANGERSCHAFTS-BESCHWERDEN UND ERNÄHRUNG

Während der Schwangerschaft verändert sich Dein Körper auf beeindruckende Weise. Hormone, das wachsende Baby und die Anpassung Deines Stoffwechsels können jedoch auch Beschwerden verursachen. Viele davon sind völlig normal und verschwinden nach der Geburt wieder. Die gute Nachricht ist: Mit der richtigen Ernährung und einigen einfachen Verhaltensweisen lassen sich viele Beschwerden lindern oder sogar vermeiden.

.

7.1 ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Vor allem in den ersten Schwangerschaftswochen leiden viele Frauen unter Übelkeit. Häufig tritt sie morgens auf, kann aber zu jeder Tageszeit vorkommen. Verantwortlich sind vor allem die hormonellen Veränderungen.

Das kann helfen

- Iss lieber mehrere kleine Mahlzeiten statt weniger großer.
- Starte den Tag mit einem kleinen Snack, bevor Du aufstehst, z. B. kleine Banane.
- Vermeide sehr fettige oder stark gewürzte Speisen, wenn sie Deine Beschwerden verstärken.
- Trinke regelmäßig kleine Mengen über den Tag verteilt.
- Ingwer kann die Übelkeit bei vielen Schwangeren lindern.

7.2 SODBRENNEN

Mit zunehmender Schwangerschaft drückt die Gebärmutter auf den Magen. Gleichzeitig entspannt das Schwangerschaftshormon Progesteron den Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre. Dadurch kann Magensäure leichter aufsteigen.

Das kann helfen

- Iss lieber kleinere Portionen.
- Kaue langsam und gründlich.
- Vermeide sehr große oder späte Abendmahlzeiten.
- Bleibe nach dem Essen noch etwas aufrecht sitzen oder gehe spazieren.
- Manche Frauen vertragen sehr fettige oder scharf gewürzte Speisen schlechter.

7.3 VERSTOPFUNG

Durch hormonelle Veränderungen arbeitet der Darm langsamer als gewohnt. Gleichzeitig kann der Druck der wachsenden Gebärmutter die Darmtätigkeit zusätzlich beeinflussen.

Das kann helfen

- Trinke ausreichend Wasser.
- Iss ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte.
- Bewege Dich regelmäßig.
- Trockenpflaumen oder Leinsamen können die Verdauung unterstützen.

7.4 BLÄHUNGEN

Auch Blähungen gehören für viele Schwangere zum Alltag. Ursache ist meist die verlangsamte Verdauung.

Das kann helfen

- Iss langsam und kaue gründlich.
- Bevorzuge mehrere kleine Mahlzeiten.
- Beobachte, welche Lebensmittel Du gut verträgst.
- Ein Spaziergang nach dem Essen kann die Verdauung unterstützen.

7.5 HEISSHUNGER

Plötzlicher Heißhunger ist während der Schwangerschaft keine Seltenheit. Dahinter stecken häufig Hormonschwankungen, aber manchmal auch lange Essenspausen.

Das kann helfen

- Plane regelmäßige Mahlzeiten ein.
- Halte gesunde Snacks bereit, z. B. Nüsse, Naturjoghurt oder Obst.
- Vermeide lange Hungerphasen.





7.6 MÜDIGKEIT

Viele Schwangere fühlen sich besonders im ersten und letzten Schwangerschaftsdrittel müde und erschöpft.

Eine ausgewogene Ernährung kann zwar keine Müdigkeit vollständig verhindern, hilft Deinem Körper aber, ausreichend mit Energie und wichtigen Nährstoffen versorgt zu werden.

Achte besonders auf:

- ausreichend Eisen
- genügend Eiweiß
- regelmäßige Mahlzeiten
- ausreichend Flüssigkeit
-

Wenn die Müdigkeit sehr ausgeprägt ist oder plötzlich zunimmt, solltest Du dies ärztlich abklären lassen, da beispielsweise ein Eisenmangel dahinterstecken kann.

7.7 WADENKRÄMPFE

Wadenkrämpfe treten besonders nachts häufig auf. Neben regelmäßiger Bewegung und Dehnübungen spielt auch eine ausreichende Versorgung mit Magnesium und Flüssigkeit eine Rolle. Magnesiumpräparate können nach Rücksprache mit Deinen beratenden GesundheitsexpertInnen eingenommen werden.

Das kann helfen

- Ausreichend trinken.
- Magnesiumreiche Lebensmittel essen.
- Waden regelmäßig dehnen.

7.8 WASSEREINLAGERUNGEN

Viele Schwangere bemerken gegen Ende der Schwangerschaft geschwollene Füße oder Hände. Leichte Wassereinlagerungen sind meist völlig normal.

Das kann helfen

- Ausreichend trinken.
- Regelmäßig bewegen, vor allem im Wasser, z.B. schwimmen oder aquajoggen.
- Beine zwischendurch hochlegen.
- Langes Stehen möglichst vermeiden.

Wichtig: Reduziere Deine Trinkmenge oder den Salzkonsum nicht eigenständig, um Wassereinlagerungen zu bekämpfen. Beides ist in der Schwangerschaft nicht sinnvoll und kann sogar nachteilig sein.

SCHLUSSWORT

Du kennst jetzt die wichtigsten Grundlagen für eine gesunde und sichere Ernährung in der Schwangerschaft. Dabei geht es nicht darum, jeden Tag alles perfekt zu machen. Viel wichtiger ist, dass Du weißt, was Dein Körper und Dein Baby brauchen, und im Alltag immer wieder gute Entscheidungen triffst

Dieses Wissen begleitet Dich nicht nur durch die Schwangerschaft, sondern auch durch die Zeit der Regeneration, Rückbildung und des Mama-Seins.

Hol Dir Unterstützung vom MamaWORKOUT-Team

Manchmal reicht Wissen allein nicht aus – vielleicht hast Du individuelle Fragen, bist Dir bei Deiner Ernährung unsicher oder möchtest wissen, wie Du die Empfehlungen ganz konkret in Deinen Alltag integrieren kannst.

In unserem Online-Portal findest Du deshalb verschiedene Angebote unserer Ernährungsexpertin:

- Persönliches Einzelcoaching: Vereinbare einen individuellen Termin mit einer Ernährungsexpertin und bespreche Deine ganz persönlichen Fragen und Bedürfnisse.
- Online-Kurse rund um Ernährung: Hier erhältst Du praktische Unterstützung, vertiefendes Wissen und konkrete Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Auf der nächsten Seite findest Du außerdem eine kurze Checkliste. Sie hilft Dir einzuschätzen, ob eine persönliche Beratung durch eine unserer Expertinnen für Dich sinnvoll sein könnte.

Wir wünschen Dir eine gesunde Schwangerschaft, eine gute Zeit der Regeneration und vor allem einen wunderbaren Start in Dein neues Leben als Mama.

CHECKLISTE FÜR SCHWANGERE:

Wann es sinnvoll ist, Ernährung & Nährstoffe anzupassen zu adressieren. (Komm in den 8 Wochen Workshop)

Wenn du dich in einem oder mehreren Punkten wiederer-kennst, kann es sehr hilfreich sein, deinen Körper gezielt zu unterstützen. In der Grundversorgung mit der richtigen Nahrung und gegebenfalls Nahrungsergänzungen. Denn ohne Nährstoffe können unsere Zellen Nahrungsenergie nicht adäquat in verfüg-bare Energie umwandeln und dies zeigt sich über Körper-signale in deinem Erleben oft deutlich.

1. Wenn dein Körper dir z.b. folgende Signale sendet

Hier die Top 10 häufigsten Symptome bei Schwangeren, in Stillzeit & Rückbildungszeit - generell bei Frauen - , die oft mit Nährstoffmängeln, Proteinmangel oder Blutzuckerschwankungen zusammenhängen können:

- **Müdigkeit & Erschöpfung**
- **Starker Heißhunger (oft auf Süßes) oder Übelkeit**
- **Haarausfall, brüchige Nägel, schlechte Haut**
- **Stimmungsschwankungen & Reizbarkeit**
- **Brain Fog & Konzentrationsprobleme**
- **Muskelschwäche / weiche Körpermitte**
- **Häufige Infekte / schwaches Immunsystem**
- **Nachmittags-Energieeinbruch**
- **Schwindel & Zittern (Blutzuckerabfall)**
- **Kopfschmerzen**



2. Wenn du schwanger bist, stillst oder in der Rückbildung bist

Das ist die nährstoffintensivste Zeit deines Lebens, für dich und das Kind

Was du aus dieser Checkliste mitnehmen darfst
Wenn du bei mehreren Punkten innerlich genickt hast, dann kann es sein, dass:

👉 **dein Körper mehr Nährstoffe braucht als aktuell reinkommen,**

👉 **und dass gezielte Ernährung + hochwertige Supplemente dir schnell helfen können,**

👉 **ohne Diäten, ohne Druck, ohne Perfektionismus.**

Unsere Einladung an dich - wir unterstützen dich sehr gerne in der Schwangerschaft oder Rückbildungszeit mit einer BEGLEITUNG in unserem Gruppenworkshop.
Hier kannst du Fragen stellen und mit anderen Frauen in den Austausch gehen.

Nächster Schritt:
6 Wochen Workshop für mehr Klarheit, wie du mit einfachen Ernährungsprinzipien alltagstauglich, mehr Nährstoffe auf den Teller und in deine Zellen bekommst.

6-Wochen Workshop:
Power statt Pfunde – Raus aus dem Energietief!

..... Infos & Link

UNSERE EXPERTIN BEGLEITET DICH ONLINE – WIR GEHEN DEN WEG GEMEINSAM

Die Schwangerschaft, Stillzeit und Rückbildungszeit gehören zu den nährstoffintensivsten Phasen Deines Lebens. Dein Körper versorgt nicht nur Dich, sondern auch Dein Baby. Bleibt Dein Körper über längere Zeit nicht ausreichend versorgt, können Nährstoffmängel entstehen. Diese machen sich oft nicht sofort bemerkbar, sondern zeigen sich bei vielen Frauen erst Monate oder Jahre später – zum Beispiel durch anhaltende Erschöpfung, geringe Belastbarkeit oder andere Beschwerden.
Dieses Buch gibt Dir eine erste Orientierung. Die eigentliche Veränderung entsteht jedoch durch die Umsetzung – und genau dabei begleiten wir Dich im Online-Intensiv-Workshop mit unserer Ernährungsexpertin:

Power statt Pfunde – Raus aus dem Energietief!
Mehr Energie. Weniger Müdigkeit. Eine bessere Versorgung für Dich und Dein Baby.

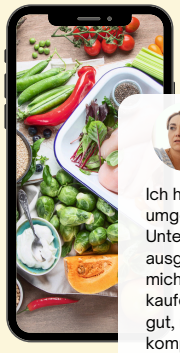
In unserem Online-Workshop lernst Du, wie Du Deinen Körper mit einfachen Ernährungsstrategien optimal versorgst. Das Besondere: Du gehst den Weg nicht alleine. Wir begleiten Dich Woche für Woche, beantworten Deine Fragen und unterstützen Dich dabei, das Gelernte nachhaltig in Deinen Alltag zu integrieren.

Das erwartet Dich:
✔️ Klarheit, was Dein Körper jetzt wirklich braucht.
✔️ Einfache Ernährungsprinzipien ohne Diäten oder Verzicht.
✔️ Persönliche Begleitung, Workbook und Austausch mit anderen Mamas.
✔️ Schritt für Schritt zu mehr Energie, weniger Heißhunger und mehr Wohlbefinden.

➡️ **Alle Informationen & Anmeldung zum Workshop:**



Kundinnen FEEDBACK



Teilnehmerin
Intensiv-Workshop
Power statt Pfunde

Ich habe viele der Vorschläge in die Tat umgesetzt, und es hat einen großen Unterschied gemacht!! Ich fühle mich gut ausgestattet mit Ideen, ein Konzept, das mich bei meiner Entscheidung, was ich kaufen oder kochen soll, leitet. Es tut so gut, mich in diesem Bereich als kompetent zu sehen.

★★★★★

Teilnehmerin
Intensiv-Workshop
Power statt Pfunde

Nach der Ernährungsumstellung merke ich, dass ich etwas weniger Heißhungerattacken habe, gerade vormittags länger satt bin und sich mein Hautbild deutlich verbessert hat. Ich nasche weniger, koche wieder mehr und ernähre mich insgesamt deutlich gesünder.

★★★★★

Teilnehmerin
Intensiv-Workshop
Power statt Pfunde

Ich bin wirklich begeistert von deiner Arbeit Dorin. Ich habe einige der Vorschläge in die Tat umgesetzt, und es hat einen großen Unterschied gemacht!! Ich fühle mich gut ausgestattet mit Ideen, ein Konzept, das mich bei meiner Entscheidung, was ich kaufen oder kochen soll, leitet. Es tut so gut, mich in diesem Bereich als kompetent zu sehen.

★★★★★

Mama WORKOUT

FITNESS, ENTSPANNUNG & ERNÄHRUNG FÜR SCHWANGERE & MÜTTER



DEUTSCHLANDWEIT



KURSE & SPEZIALISTEN IN DEINER STADT!





FÜR ZUHAUSE:ONLINE-PORTAL MIT AUFGEZEICHNETEN KURSEN





SELBER LESEN & ÜBEN: RATGEBER- BÜCHER & TRAININGSPLÄNE

Instagram
@mamaworkout

Von Expertinnen entwickelt & von Krankenkassen geprüft

Seit 2008 über 190.000 zufriedene Kundinnen