



Podcast-Serie „Babyharmonie“

Folge 5: Ernährung während der Schwangerschaft

„In der Schwangerschaft muss ich für zwei essen“ – was eigentlich logisch klingt, ist leider weit verbreiteter Humbug. Fakt ist: Der Energiebedarf für eine schwangere Frau verändert sich trotz Baby kaum und damit bleibt auch die nötige Nahrungsmenge fast gleich. Für die Ernährung in der Schwangerschaft gilt daher: Klasse statt Masse. Überernährung birgt viele gesundheitliche Risiken für Mutter und Kind. Eine bewusste und gesunde Ernährung hingegen ist für beide gut. Das bedeutet: bestimmte Einschränkungen im Essverhalten, aber kein Verzicht auf's Essvergnügen.

Die Ernährung während der Schwangerschaft hat starken Einfluss auf Wachstum und Entwicklung des Kindes, aber auch auf die Gesundheit der Mutter. Übermäßige Gewichtszunahme erhöht die Gefahr von Bluthochdruck und Schwangerschaftsdiabetes. Abhängig von ihrem Gewicht vor der Schwangerschaft ist im Regelfall ein Gewichtszuwachs zwischen 7 und 18 Kilo zu beobachten. „Zu große Gewichtszunahme kann allerdings zu Übergewicht beim Kind führen, was Komplikationen bei der Entbindung zur Folge haben kann. Falsche Ernährung und Übergewicht während der Schwangerschaft können aber auch nach der Geburt die Gesundheit von Kind und Mutter beeinträchtigen. Diabetes bei der Mutter oder Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen beim Kind sind nicht selten langfristige Folgen“, erklärt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse.

Während der Schwangerschaft steigt der körpereigene Bedarf an Nährstoffen. Besonders wichtig ist ausreichend Folsäure. Ein Mangel kann die Entwicklung des Nervensystems beim Kind



beeinträchtigen und sogar zu Fehlbildungen führen, etwa einem offenen Rücken. Folsäure ist in grünen Gemüsesorten wie Brokkoli oder Spinat sowie Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten. Um sicher zu gehen, dass es keinen Folsäuremangel gibt, wird die zusätzliche Einnahme von Folsäurepräparaten empfohlen.

„Schwangere benötigen außerdem täglich 250 Kalorien mehr als vor der Schwangerschaft. Das gilt allerdings erst ab dem vierten Monat und schon ein Vollkornbrot mit Käse pro Tag reicht aus, diesen Bedarf zu decken“, sagt Dr. Hantke.

Die richtige Ernährung lässt sich mit vier Regeln zusammenzufassen:

Erstens: Essen Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreideprodukte. Diese enthalten wichtige Nährstoffe, die Mutter und Kind während der Schwangerschaft benötigen. Trinken Sie zudem viel, vor allem kalorienarme Getränke.

Zweitens: Tierische Lebensmittel sollten Sie nur in Maßen genießen, am besten mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte. Fisch können Sie zweimal in der Woche genießen, einmal davon fettreichen Fisch, etwa Lachs. Rohes und halbgegartes Fleisch sowie roher Fisch sind tabu. Rohmilchprodukte sind mit Vorsicht zu genießen. Sie können Parasiten und Bakterien enthalten, die Infektionen und Vergiftungen verursachen können. Gut durchgegart sind auch Eier in jeder Form unproblematisch, es besteht hier kein Salmonellenrisiko. Roh sollten sie jedoch unbedingt gemieden werden.

Drittens: Verwenden Sie Fette sparsam und bevorzugen Sie pflanzliche Fette. Verzichten Sie auf große Mengen Süßigkeiten – kleine Sünden sind jedoch ab und an erlaubt.



Und viertens: Essen Sie regelmäßig. Ideal sind fünf Mahlzeiten zu festen Zeiten am Tag: drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Das ist gut für die Verdauung und der Körper kann Nährstoffe gut aufnehmen.

Die richtige Ernährung sollte Nahrungsergänzungsmittel überflüssig machen. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte sich vom seinem behandelnden Arzt beraten lassen.