



Empfehlenswerte Lebensmittel in der Schwangerschaft und Stillzeit

Große Portionen gegartes Gemüse der Saison und kleine Beilagensalate:

- Wurzelgemüse wie Möhren, Pastinaken, Knollensellerie, Petersilienwurzel
- Süßkartoffeln, Kürbis, rote Bete
- Kohlgemüse wie Kohlrabi, Brokkoli, China-, Rosen-, Blumen-, Weiß-, Rot-, Grünkohl
- Sommergemüse: Tomaten, Gurken, Zucchini, vorzugsweise gegart
- Aromatische Salate wie Feldsalat, Rucola, Eichblatt, Lollo Rosso als Beilagensalat zum Mittagessen

Häufiger Hülsenfrüchte z. B. als Tapas, in Salaten oder als Brotaufstrich:

- Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Azukibohnen, dicke Bohnen, weiße Riesenbohnen, Kaiserschoten, frisch, getrocknet oder aus der Konserve
- In Maßen Tofu, Sojamilch oder Sojaprodukte (nicht bei Birkenpollenallergie)

Täglich mehrmals Vollkorngetreide als Brot, Flocken, Grieß, Nudeln oder Beilage:

- Besonders stärkend: Hafer, Reis, Dinkel, Grünkern, Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Einkorn

Täglich ein bis zwei Handvoll reifes, einheimisches Obst der Saison:

- Äpfel, Birnen, rote Weintrauben
- Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren, Kirschen
- Mittelmeerfrüchte wie Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen
- 1-2 EL Trockenobst oder ein Glas Saftschorle am Tag zu einer Mahlzeit kann eine Handvoll frisches Obst ersetzen.
- Reduzieren: stark kühlende oder saure Früchte wie Banane, Kiwi, Wassermelone und Zitrusfrüchte, exotische Früchte, die meist unreif geerntet und nachbehandelt werden

Täglich ein bis zwei Esslöffel hochwertige Nüsse & Öle:

- Walnüsse, Mandeln, Sesam, Pinienkerne, Kokosnüsse, Maronen
- Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl

Mehrmals wöchentlich eine kleine Portion Fisch, Fleisch, Geflügel oder Ei:

- Rind, Huhn (auch als Kraftsuppe), Pute, Hühnerei
- Eine Portion fettreicher Seefisch (z. B. Lachs, Makrele, Sardine, Hering) pro Woche

Täglich maßvoll Milchprodukte (drei Portionen)

- Fettarme Milch, gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch (eine Portion ca. 150 g)
- Fettarmer Käse, auch Ziegen- und Schafkäse (eine Portion ca. 30 g)



Besonders nährstoffreiche Lebensmittel:

- Weizenkeime, Leinsamen, Hefeflocken, Hefepaste, Aufstriche auf Hefebasis
- Frische Kräuter

Ausreichend und über den Tag verteilt trinken:

- Warmes Leitungswasser, reiner Hagebutten-, Brennnessel-, Melissentee, Dinkelkaffee
- Kraftbrühe

Zusätzlich für das Wochenbett und die Stillzeit:

- Sehr Saures, Scharfes, Kaltes oder Erhitzendes meiden. Es kann die Rückbildung stören, die Milchbildung hemmen und Brustentzündungen begünstigen.
- Nach der Geburt brauchen Sie wärmende Kleidung, Nahrung und Getränke
- Nach der Geburt sollten Sie sich schonen und ausruhen, um wieder zu Kräften zu kommen!
- Stilltee aus Fenchel, Kümmel und Anis, warmes Leitungswasser, Kraftbrühe, Dinkelkaffee, Zitronenverbene, Rosenknoспentee
- Milchbildung fördernd: Fenchel, Kümmel, Anis, Rohrzuckermelasse
- Milchstau vorbeugend: Verbene, Rosenblüte, Orangenblüte
- Milchmenge reduzierend: Salbei, Pfefferminze, Löwenzahn

Meiden: Alkohol, (Passiv)Rauchen, rohe tierische Lebensmittel, Innereien, Schimmel

Entwickeln Sie Ihre individuellen Ernährungsgewohnheiten:

Was tut Ihnen gut, schmeckt, passt zur Jahreszeit und lässt sich im Alltag gut umsetzen?

