



Stärkende Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

- Planen Sie regelmäßige Mahlzeiten und ein Abendessen vor 19 Uhr. Zu Beginn der Schwangerschaft sind drei bis vier Mahlzeiten, im letzten Schwangerschaftsdrittel vier bis fünf kleinere Mahlzeiten gut bekömmlich.
- Ein bis zwei warme Mahlzeiten pro Tag tun gut, insbesondere bei Kälte- und Schwächegefühlen sowie in der kalten Jahreszeit. Kalte Speisen und Getränke direkt aus dem Kühlschrank können Verdauungsbeschwerden verstärken.
- Bringen Sie Abwechslung ins Essen und probieren Sie neue Lebensmittel aus: buntes Gemüse, verschiedene Fleisch- und Fischarten, maßvoll fettarme Milchprodukte und Käse, auch von Ziege oder Schaf, hochwertige Pflanzenöle, Nüsse und Saaten, häufiger Erbsen, Linsen, Bohnen oder Tofu statt Fleisch sowie täglich milde, aromatische Kräuter und Gewürze.
- Steigern Sie schrittweise um von Weißmehl auf fein gemahlene Vollkornprodukte, reduzieren Sie Kaffee, schwarzen und grünen Tee, Fleisch, gesüßte Kuhmilchprodukte, Rohkost und Süßigkeiten auf bekömmliche Mengen. Eine gute Orientierung bietet die AID-Ernährungspyramide. Schaffen Sie neue Gewohnheiten für das zukünftige Familienessen. Noch haben Sie und Ihr Partner Zeit zum Ausprobieren, was Ihnen schmeckt. Es ist sinnvoll, die bei vielen Frauen kritischen Nährstoffe Folsäure, Vitamin B 12 und Jod einzunehmen.
- Wassereinlagerung oder stärkere Gewichtszunahme werden oft durch innerlich kühlende und Feuchtigkeit bildende Lebensmittel verstärkt. Dann hilft es, Weißmehl, Süßes, Fettreiches, Milchprodukte, Rohkost und Mineralwasser deutlich zu reduzieren. Stattdessen empfehlenswert sind feine Vollkornprodukte, gegartes Gemüse und ein bis zwei Portionen Obstmus oder Kompott. Gesüßte Getränke und Snacks begünstigen Gewichtszunahme und schwankenden Blutzuckerspiegel mit Heißhunger. Bei anhaltenden Beschwerden rechtzeitig Ernährungsberater, Arzt oder Hebamme konsultieren. Mit individuell abgestimmten Kraftbrühen, Nahrungsergänzung und bestimmten Lebensmitteln lassen sich stärkere Beschwerden oft abwenden.
- Verwenden Sie alle Geschmacksrichtungen ausgewogen in jeder Mahlzeit: süß, sauer, bitter, scharf und salzig. Häufig wird zu süß oder zu salzig oder zu scharf gegessen. Saure Früchte, insbesondere Zitrusfrüchte und deren Säfte können einen wunden Po beim Baby verursachen.



- Milde Gewürze auswählen: Petersilie, Basilikum, Kümmel, Koriander, milder Senf, etwas frischer Ingwer, Koriander und Kardamom sind Beispiele für aromatische, verträgliche Kräuter und Gewürze. Meiden Sie Chili, viel Pfeffer oder Kassia-Zimt, getrockneten Inger, Wacholder, Rosmarin, Thymian sowie größere Mengen Knoblauch und Lammfleisch.
- Ca. 1,5 – 2,0 Liter Flüssigkeit benötigen Schwangere pro Tag, vor allem warmes (Leitungs-) Wasser, bei Bedarf auch Kraftbrühe oder milden Kräutertee. Bei starkem Durst, Hitze, Fieber, Stillen oder schweißtreibenden Sport sollte entsprechend der Verluste mehr getrunken werden, aber nichts Eiskaltes. Wenig zu den Mahlzeiten und größere Mengen verteilt zwischen den Mahlzeiten zu trinken, entlastet die Verdauungsorgane. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, zu jeder Stillmahlzeit ein Glas voll zu trinken.
- Qualitativ hochwertige Lebensmittel, d.h. möglichst frisch, aus der Region, gemäß der Saison sind aromatischer und preiswerter. Nudeln, Reis, Brot und andere Getreideprodukte aus Vollkorn oder Mehltypen 1050 sind nährstoffreicher. Tierische Produkte ggf. aus ökologischer Landwirtschaft oder artgerechter Tierhaltung sind weniger mit Antibiotika und Masthilfsmitteln belastet
- Essen und genießen Sie in entspannter Atmosphäre, beachten Sie ihr natürliches Sättigungs- und Durstgefühl.

