



Gut informiert und gelassen durch die Schwangerschaft	4
Geplant oder aus heiterem Himmel	6
Das ändert sich in der Schwangerschaft	10
Ich lasse es mir gut gehen!	12
Was tun bei leichten Beschwerden?	16
Harmlos oder riskant?	18
Ausgewogen? Was heißt das überhaupt?	22
Vom Frühstück bis zum Abendessen	24
Getränke: Wasser ist die erste Wahl	26
Gemüse und Obst: bunt und vielseitig	28
Reichlich Energie mit Brot, Getreide und Beilagen	30
Milchprodukte sind wichtig für Mutter und Kind	32
Fleisch, Fisch und Eier mit Bedacht	34
Fette, Öle und fettreiche Lebensmittel	38
Süßes und Snacks nur ab und zu!	40
So vermindern Sie das Allergierisiko	42
Stoffwechselkomplikationen – was nun?	44
Jetzt schon an's Stillen denken	46
Rat und Hilfe	48

Gut informiert und gelassen durch die Schwangerschaft



Sollten Paare schon vor der Schwangerschaft auf die Ernährung achten? Müssen Schwangere mehr oder anders essen? Welche Lebensmittel und Speisen sind jetzt tabu? Was tun bei Übelkeit? Warum sind Folsäuretablettchen wichtig? Können Eltern über die Ernährung das Allergierisiko ihres Kindes verringern? Fragen über Fragen, auf die werdende Mütter und Väter Antworten suchen.

Alles wird anders. Auch das Essen?

Sie erwarten ein Baby oder planen eine Schwangerschaft? Dann wird sich in den kommenden Monaten vieles ändern, egal ob Sie zum ersten Mal Eltern werden oder bereits Kinder haben. Sie sortieren Ihren Alltag, Ihre gesamte Lebensweise neu – Essen und Trinken gehören dazu.

Falls Sie bereits im Internet gesurft, mit anderen Eltern gesprochen und aufmerksam Ratgeberseiten in Zeitschriften und Broschüren gelesen haben, dann sind Ihnen vermutlich die unterschiedlichsten Ratschläge, Regeln, Tipps, Verbote und „Allheilmittel“ begegnet. Manche werdenden Eltern sind erschrocken über die Vielzahl widersprüchlicher Informationen. Ist die Ernährung in der Schwangerschaft wirklich so kompliziert?

Zum Glück ist sie einfacher, als viele denken. Die Empfehlung lautet: ausgewogen und abwechslungsreich essen und trinken – am besten schon vor der Schwangerschaft. Das bringt Vorteile für Mutter und Kind. Eine ausgewogene Ernährung ist für alle, vom Kleinkind bis zum Erwachsenen, gleich aufgebaut. Als Schwangere müssen Sie nur wenige Besonderheiten beachten, sonst essen und trinken Sie nach den allgemeinen Empfehlungen. Natürlich berücksichtigen Sie dabei Ihre eigenen Vorlieben, Ihren Tagesablauf und eventuelle Unverträglichkeiten.

Sie selbst sind Ihre beste Managerin

Dieses Heft zeigt Ihnen, wie Sie Ihre bisherige Ernährung unter die Lupe nehmen und was Sie gegebenenfalls verbessern können. Es hilft Ihnen beim Einkaufen, bei der Auswahl in der Kantine oder im Restaurant und beim Selberkochen. Auf den letzten Seiten erfahren Sie, wo Sie kompetente Ansprechpartner zu weiterführenden Informationen finden. Damit sind Sie Ihre eigene „Ernährungsmanagerin“ und können auch den unterschiedlichen Meldungen und Ratschlägen, die Sie in den nächsten Monaten hören und lesen werden, gelassen begegnen.

Sollten darüber hinaus noch Fragen offen bleiben, Sie an speziellen Unverträglichkeiten oder Krankheiten leiden oder sich Probleme einstellen, wenden Sie sich bitte immer (!) an Ihre Ärztin/Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder eine Ernährungsfachkraft.



Schwangere brauchen weder Kalorientabellen noch komplizierte Speisepläne oder besondere Lebensmittel, um sich und ihr Kind bedarfsgerecht zu ernähren.

Bleiben Sie gelassen!

Werdende Eltern sind häufig besonders sensibel und offen für alle Informationen. Sie möchten alles richtig machen. Das ist auch in Ordnung, solange man es nicht übertreibt. Manchmal ist es auch gut, einmal „fünfe gerade sein zu lassen“. Das gilt für die Ernährung ebenso wie für die anderen Bereiche des Alltags. Es liegt in der Natur der Sache, dass sich der Alltag einer werdenden Familie verändert und deshalb nicht so durchplanen oder beherrschen lässt wie die Abläufe am Arbeitsplatz oder in manchen anderen Bereichen. Oder kennen Sie eine Familie mit kleinen Kindern, in der jederzeit alles perfekt läuft?

Positives Denken und Gelassenheit tragen dazu bei, dass Sie und Ihr Kind sich in den kommenden Monaten wohlfühlen.

Geplant oder aus heiterem Himmel



Schon vor der Schwangerschaft an die Ernährung denken?

Nadine und Stefan möchten ein Kind bekommen und verhüten ab sofort nicht mehr. Eine Freundin hat Nadine geraten, bereits jetzt auf ihre Ernährung zu achten. Ist das wirklich nötig?

Falls Sie eine Schwangerschaft planen, können Sie tatsächlich bereits vor der Empfängnis die Voraussetzungen für einen guten Start Ihres Kindes schaffen. Ein Folsäurepräparat für die Mutter, Normalgewicht und ausgewogenes Essen und Trinken beider Partner – so lautet die Empfehlung.

Folsäure beziehungsweise Folat ist ein sehr empfindliches Vitamin, das beim Lagern und Erhitzen leicht zerstört wird. Viele Menschen sind mit diesem Vitamin nur unzureichend versorgt. Dabei ist ausgerechnet Folsäure für das Wachstum und die Entwicklung des ungeborenen Kindes besonders wichtig. Eine ausreichende Versorgung, so haben Studien gezeigt, senkt das Risiko von bestimmten Fehlbildungen beim Kind. Das betrifft vor allem die so genannten Neuralrohrdefekte („offener Rücken“). Wichtige Entwicklungsschritte geschehen schon ganz früh in der Schwangerschaft, wenn viele Frauen noch nicht wissen, dass sie schwanger sind. Deshalb sollten Frauen, die eine Schwangerschaft planen oder nicht ausschließen, täglich ein Folsäurepräparat mit 400 Mikrogramm (μg) Folsäure einnehmen.

Auch das Gewicht, mit dem die Frau in die Schwangerschaft geht, ist wichtig. Ein normales Gewicht (Body-Mass-Index von 18,5 bis 24,9) beeinflusst die Schwangerschaft günstig und ist für die gesunde Entwicklung des Kindes von Vorteil. Der BMI errechnet sich so:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Wer sich ein Kind wünscht und über- oder untergewichtig ist, sollte deshalb versuchen, Normalgewicht zu erreichen. Doch nicht durch strenge Diäten, denn das gefährdet eine gute Nährstoffversorgung. Besser ist es, ausgewogen zu essen und sich regelmäßig zu bewegen.

Alle Frauen mit Kinderwunsch sollten sich ausgewogen ernähren und zusätzlich ein Präparat mit 400 Mikrogramm (μg) Folsäure pro Tag einnehmen. Mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels nehmen sie die Folsäure weiter ein. Frauen, die ungeplant schwanger werden, nehmen das Präparat ein, sobald sie von ihrer Schwangerschaft wissen.

Test positiv. Was bedeutet das für meine Ernährung?

Schwanger! Der Test war positiv, die Frauenärztin hat Nadine und Stefan die Schwangerschaft bestätigt. Seitdem ist nichts mehr, wie es war, Gefühle und Gedanken wirbeln durcheinander. Was ist jetzt wichtig, was kommt später? Die Bestellung von Kinderwagen und die Einrichtung des Kinderzimmers können getrost noch eine Weile warten. Aber was ist mit der Ernährung? Ab sofort isst und trinkt Nadine nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihr Baby.

Schwangere sollten auf eine folatreiche, ausgewogene Ernährung achten, zum Beispiel mit reichlich Gemüse und Obst.

Bestandsaufnahme

Wenn ein Baby geplant oder unterwegs ist, setzen sich viele werdende Mütter und Väter genauer mit ihrer Ernährung auseinander: Wie habe ich bisher gegessen? Tagsüber unterwegs, teils nebenbei oder setze ich mich zum Essen in der Regel an den Tisch und genieße in Ruhe? Was kommt am häufigsten auf den Teller? Wo und wann kaufe ich meist ein? Wie häufig esse ich etwas Frisches, wie häufig Fertigprodukte? Diese Bestandsaufnahme ist wichtig, denn ab sofort geht es nicht mehr nur um das eigene Wohlbefinden, sondern auch um die Gesundheit des Kindes.



Ausgewogen von Anfang an



Bei den Vorsorgeuntersuchungen wird das Gewicht der werdenden Mutter kontrolliert und in den Mutterpass eingetragen.

Ein ungeborenes Kind erhält über die Nabelschnur von der Mutter Energie und Nährstoffe, um heran-zuwachsen und zu reifen. Doch wussten Sie, dass sich Ernährungsweise und Stoffwechsel einer Schwangeren auf die Gesundheit ihres Kindes nach der Geburt und während seines ganzen Lebens aus-wirken können?

Ist die Mutter während der Schwangerschaft übergewichtig, nimmt sehr rasch oder übermäßig zu oder leidet unter einem Schwangerschaftsdiabetes (Seite 44), so „prägt“ dies den Stoffwechsel ihres Babys ungünstig. Das Kind hat dann möglicherweise lebenslang ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und entsprechende Folge-erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes mellitus Typ 2.

Isst und trinkt die Mutter ausgewogen, fühlt sich wohl und liegt ihr Ge-wicht im normalen Bereich, ist das die beste Gesundheitsvorsorge für sie selbst und ihr Kind – auch für die Zukunft! Ab Seite 22 wird erklärt, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt. Welcher Gewichtsver-lauf für Mutter und Kind günstig ist, erfahren Sie auf Seite 10.

Schon früh auf den Geschmack kommen

Bereits in der achten Schwangerschaftswoche wachsen beim Baby die ersten Geschmacksknospen. Im Laufe der Schwangerschaft bilden sich angeborene Vorlieben aus, zum Beispiel für die Geschmacksrichtung süß. Was Eltern von heute Kopfzerbrechen bereitet, sicherte unseren Vorfahren das Überleben: Muttermilch schmeckt leicht süß, süße Speisen liefern viel Energie und von Natur aus ist Süßes selten giftig. Viele natürliche Giftstoffe schmecken dagegen bitter und diese Geschmacksrichtung lehnen Neuge-borene ab.

Das Baby bereitet sich schon im Mutterleib auf die spätere Nahrungsauf-nahme vor: Es übt sich intensiv im Saugen und Schlucken und ist nach der Geburt sofort in der Lage, kleine Mengen Muttermilch aufzunehmen.