



Ernährung in der Schwangerschaft

Eine ausgewogene Ernährung ist auch während der Schwangerschaft ausreichend.

Sinnvolle Nahrungsmittel sind Gemüse, Obst, Milchprodukte, Vollkornbrot, Dörrfrüchte.

Bei einer Neigung zu Verstopfung sollten Mehlspeisen, Fleisch, Teigwaren, Reis und Eier nur in Maßen gegessen werden.

Schwarzer Tee und Kaffee kann in Maßen (1-2 Tassen pro Tag) auch in der Schwangerschaft genossen werden.

Folsäure und Jodsubstitution

Für beide Stoffe besteht in der Schwangerschaft ein erhöhter Bedarf.

Folsäure hilft Missbildungen der kindlichen Wirbelsäule („offener Rücken“) zu verhindern und sollte bereits schon bei Kinderwunsch eingenommen werden (täglich 600 Mikrogramm). Deutschland gilt als Jodmangelgebiet. Daher sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit täglich 200 Mikrogramm Jodid eingenommen werden.

Kritische Lebensmittel

Einige Lebensmittel können Bakterien (sogenannte Listerien) auf die Schwangere übertragen und so zu einer Schädigung des Kindes führen.

Gemüse, Salat und Früchte sollten vor dem Essen gut gewaschen werden, auch um das Risiko einer Toxoplasmose (Erreger, die durch Katzen und Katzenkot in der Erde übertragen werden) zu vermeiden.

Folgende Lebensmittel haben ein hohes Risiko mit Listerien kontaminiert zu sein:

- Wurstaufschnitt, speziell Salami
- Wurst- und Fleischpasteten
- Rohes Fleisch („Tartar“), speziell Hühnerfleisch
- speziell Lachsschinken
- Rohe Milch und Rohmilchprodukte
- Weichkäse (wie Romadur, Brie v.a. die Rinde, Mozzarella)
- Muscheln und andere Meeresfrüchte (Austern, Shrimps, Sushi), Vorgefertigte Schnitt- und Rohkostsalate
- Rohe Eier
- Angebrochene Mayonnaise und Salatdressing
- Sandwich

Kochen und Braten, wobei die Nahrung dabei gleichmässig durcherhitzt werden muss, beseitigt die Listerien.

Auch Alkohol, Nikotin und Drogen schädigen das ungeborene Kind nachweislich und sollten nicht konsumiert werden.