



 **Richtig** essen
von Anfang an!

avomed
ARBEITSKREIS FÜR VORSORGE MEDIZIN
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN
TIROL

Tiroler Gebietskrankenkasse
TGKK
» Die Gesundheitskasse «

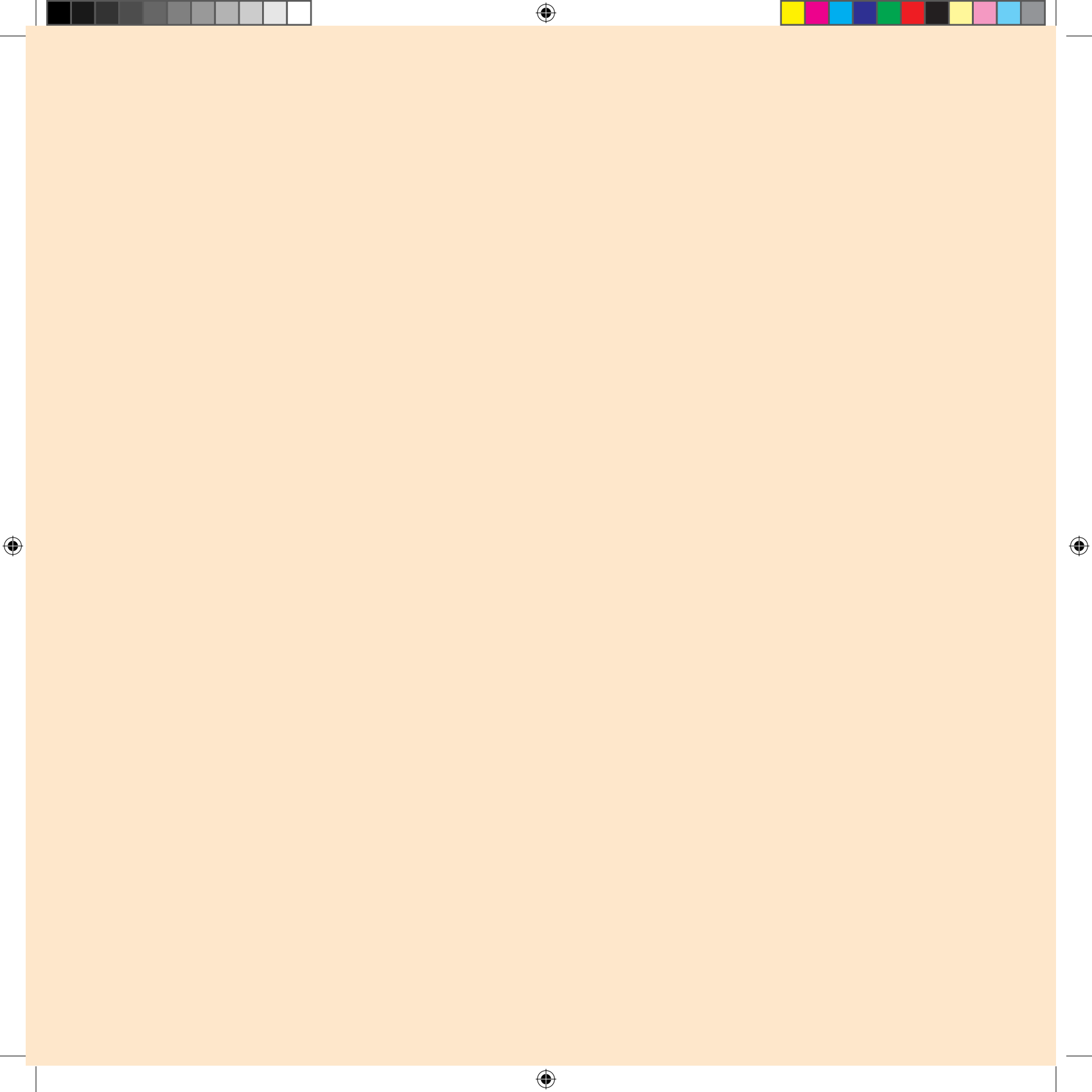


Richtig essen von Anfang an

Ernährungsempfehlungen in der Schwangerschaft



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.





Richtig essen von Anfang an

Ernährungsempfehlungen in der Schwangerschaft



Vorwort

Während der Schwangerschaft isst Ihr Kind mit

Wenn Sie ein Kind unter dem Herzen tragen, also schwanger sind, geht es auch um Ihren Bauch: Als Mutter sind Sie die einzige Nahrungsquelle für Ihr ungeborenes Kind. Von allem, was Sie zu sich nehmen, gelangen Stoffe über die Nabelschnur zum Nachwuchs. Und fehlen der werdenden Mutter Nährstoffe, so fehlen sie auch dem Kind. Gleichzeitig soll der intensive, von der Natur zum Schutz des Fötus bevorzugte Nahrungstransport zu keinem Mangel im Körper der Mutter führen.

Für die Gesundheit Ihres Kindes und Ihre eigene Gesundheit gilt es also einige Regeln zu beachten, die in dieser **avomed**-Broschüre übersichtlich zusammengefasst sind. Werdende Mütter sollen nicht doppelt so viel, also für zwei essen, sondern eigentlich doppelt so gut: Wenn Sie dieses Bewusstsein bis zur Geburt Ihres Kindes ständig begleitet, schaffen Sie von sich aus die besten Voraussetzungen für einen ungestörten Schwangerschaftsverlauf. Dabei geht es um in dieser Phase besonders benötigte Nährstoffe,

andererseits um Lebensmittel, die nicht verzehrt werden sollen.

Was die Mutter während der Schwangerschaft isst, beeinflusst auch das Ernährungsverhalten des Kindes mit und kann langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit sowie Entwicklung des Kindes haben. Mit dem Ernährungsprogramm „Richtig essen von Anfang an“ erhalten Sie konkrete Tipps für eine gesunde und ausgewogene Kost, die Ihrem Nachwuchs einen optimalen Lebensstart ermöglicht. Außerdem werden Sie als werdende Mutter so mit ausreichend Energie in einer außergewöhnlichen Lebenssituation versorgt und auch bestens auf die nachfolgende Stillzeit vorbereitet.

Alles Gute Ihnen und Ihrem Kind!

Ihr Univ.-Prof. DI Dr. Bernhard Tilg
Landesrat für Gesundheit





Vorwort

Liebe Eltern,

die Geburt eines Kindes ist wohl eines der größten Ereignisse im Leben. Keine Vorfreude ist größer, keine Fürsorge liebevoller als die einer Mutter, deren wichtigstes Gut auf Erden die Gesundheit ihres Sprösslings ist. „Richtig essen von Anfang an“ schließt genau dort an: Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Die gemeinsame Aktion von Bund, Land und TGKK in Zusammenarbeit mit dem **avomed**-Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol soll einfache und gesunde Ernährungsmaßnahmen vor und nach der Geburt erleichtern.

Das Ernährungsverhalten der Mutter entscheidet bereits während der Schwangerschaft über die Gesundheit des Kindes. Selbstverständlich setzt sich dies nach der Geburt fort. „Richtig essen von Anfang an“ vermittelt einfache und hilfreiche Ernährungsmaßnahmen, die in Workshops vermittelt werden. Daher bieten wir vor der Entbindung Ernährungsworkshops für Schwangere und nach der Geburt Beikost-Workshops für Eltern an.



Als Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse verstehe ich die Gesundheit als tragende Säule in der Gesellschaft, sie ist Mittelpunkt meiner Arbeit. Als schwangere Frau tragen Sie für sich und Ihr ungeborenes Kind große Verantwortung – Gesundheit und Wohlbefinden beginnen bereits im Mutterleib. Daher darf ich Sie zu unseren kostenlosen Ernährungsworkshops einladen und einen kleinen Beitrag zu mehr Wohlergehen leisten, der einen Gewinn für die Gesundheit Ihres Kindes bedeutet.

Werner Salzburger
(Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse)

Vorwort

Liebe Leserin,

mit der Geburt Ihres Kindes steht Ihnen ein wunderschöner neuer Lebensabschnitt mit großer Verantwortung bevor. Die richtige Ernährung kann nicht nur helfen, diverse Schwangerschaftsbeschwerden zu vermeiden oder zu lindern, sie beeinflusst auch in dieser Phase bereits die Gesundheit Ihres Kindes.

Die Geschmacksprägung beginnt bereits im Mutterleib, das bedeutet, dass Ihre Ernährung während der Schwangerschaft die Essensgewohnheiten Ihres Kindes nachhaltig beeinflussen kann. Keinerlei Zweifel besteht auch daran, dass Nikotin- und Alkoholkonsum in der Schwangerschaft Ihrem Kind schwerwiegende Schäden zufügen kann. Vorsicht ist aber auch beim Verzehr von diversen rohen Lebensmitteln geboten, da diese mit Bakterien kontaminiert sein können und in der Schwangerschaft gefährliche Infektionen auslösen können.

Diese Broschüre gibt Ihnen kompakt praktische Informationen zu all diesen Punkten und beantwortet gleichzeitig auch Fragen nach der optimalen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft oder wie Sie durch richtige Ernährung Verdauungsprobleme und Sodbrennen während der Schwangerschaft vermeiden können. Grundlage für die Empfehlungen sind die aktuellsten wissenschaftlich erhobenen Daten zur optimalen Ernährung in der Schwangerschaft.

**Der avomed wünscht Ihnen alles
Gute und viel Freude für Ihren neuen
Lebensabschnitt!**

Dr. Ludwig Gruber
(Vorsitzender **avomed**)

Priv. Doz. Dr. Susanne Kaser
(Projektleiterin Richtig essen
von Anfang an – Tirol)



Inhalt

Geschmacksprägung 8

Was ich esse, isst auch mein Kind!	8
Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen	9

Ernährungsempfehlungen 10

Doppelt so gut statt doppelt so viel!	10
Ernährungspyramide für Schwangere	10
Gewichtszunahme in der Schwangerschaft	11
Was brauche ich mehr?	11
Was darf bzw. was muss ich an Gewicht zunehmen?	11
Wie viel darf ich mich in der Schwangerschaft bewegen? ...	12
Was und wie viel darf ich trinken?	13
Obst, Gemüse & Hülsenfrüchte	15
Brot, Nudeln, Kartoffeln & Co.	16
Energie- und Nährstofflieferanten	16
Woran erkenne ich ein Vollkornbrot	16
Was ist eine Portion	17
Eiweiß	18
Milch & Milchprodukte	18
Gute Lebensmittelkombinationen	18
1–2 mal die Woche Fisch	20
Darf ich alle Fischarten essen?	20
Fette und Öle	20
Darf ich Schokolade, Chips & Co. essen?	21

Was kann ich bei Schwangerschaftsbeschwerden tun? 23

Sodbrennen	23
Übelkeit und Erbrechen	23
Verdauungsbeschwerden – Verstopfung	24
Blähungen und Völlegefühl	24

Worauf sollte ich in der Schwangerschaft noch achten? 24

Eisen	24
Folsäure/Folat	25
Jod	25
Toxoplasmose – vorbeugen	26
Listeriose – vorbeugen	27
Übersicht – ungeeignete Lebensmittel und Alternativen ...	28
Allergien	29

Zahngesundheit in der Schwangerschaft 30

Schwangerschaft und Mundgesundheit	30
Intensive Mundhygienemaßnahmen	30
Die Zahnentwicklung	31
Zahngesundheitsvorsorge Tirol des avomed	31

Quellenverzeichnis 32

Weiterführende Literatur 33

Impressum 34

Geschmacksprägung – Was ich esse, isst auch mein Kind!

Wenn Frau schwanger ist und dies ihrem Umfeld mitteilt, sieht Frau sich mit mehr oder weniger gut gemeinten Ratschlägen konfrontiert, ob sie will oder nicht. Diese Broschüre gibt Ihnen als werdende Mutter bzw. Eltern einen kurzen Überblick zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung in der Schwangerschaft. Weder Kalorientabellen noch spezielle Speisepläne sind notwendig, um sich und sein Kind ausgewogen zu ernähren. Mit praktischen Tipps soll diese Lektüre einen kleinen Beitrag zu einer der aufregendsten und schönsten Zeit im Leben einer Frau leisten.

Schwanger zu sein ist die schönste und normalste Sache der Welt – aber seien Sie beruhigt, keine Frau, die zum ersten Mal schwanger ist, weiß, was mit ihr passiert!

- Wussten Sie, dass die Ernährung in der Schwangerschaft sogar darüber mit entscheidet, wie gesund Ihr Kind als Jugendlicher oder Erwachsener sein wird?
- Eine Schwangerschaft stellt sowohl für werdende Mütter als auch für werdende Väter eine neue Herausforderung dar. Denn ab jetzt heißt

es, Verantwortung für ein neues Leben zu tragen. Ein gesundheitsbewusstes Verhalten und eine ausgewogene Ernährung spielen dabei eine wichtige Rolle. Von Anfang an hat die Ernährung einen großen Einfluss auf Wachstum, Entwicklung und Wohlbefinden Ihres Babys.





- Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen bei Neugeborenen werden schon während der Schwangerschaft und Stillzeit durch die Ernährung der Mutter mitgeprägt. Bereits während der Schwangerschaft lernt das Kind Geschmackseindrücke im Mutterleib kennen. Aromastoffe in der Ernährung von Schwangeren werden in das Fruchtwasser abgegeben und vom Ungeborenen geschluckt. Kinder bevorzugen später die Geschmackseindrücke, die sie im Mutterleib kennen gelernt haben. Eine sehr abwechslungsreiche Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit sorgt dafür, dass Kinder gegenüber einer großen Zahl verschiedener Lebensmittel aufgeschlossen sind. Um die Geschmacksvorlieben des Kindes zu lenken, sollte schon während der Schwangerschaft auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung geachtet werden.



Richtig essen von Anfang an!

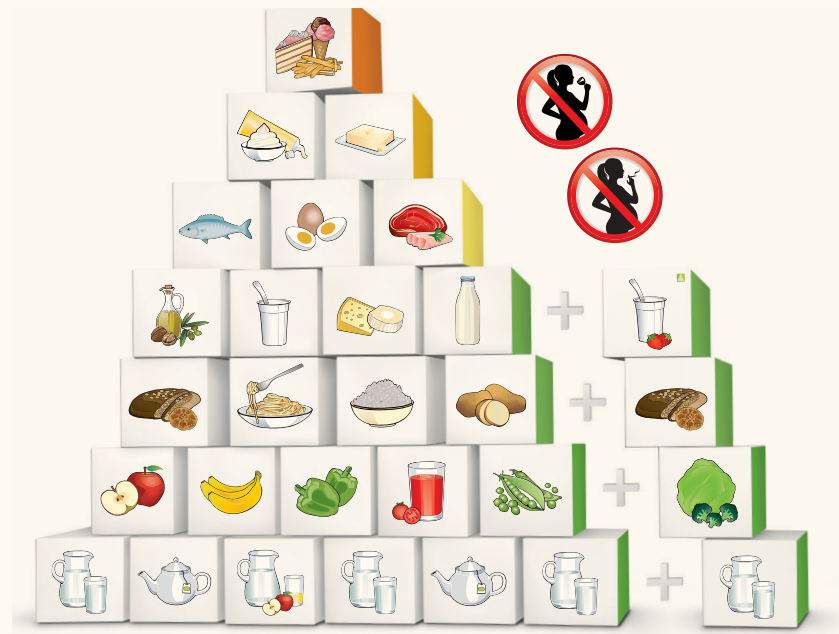


Ernährungsempfehlungen – doppelt so gut statt doppelt so viel!

Für die Ernährung in der Schwangerschaft sind ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten zu empfehlen. In der Schwangerschaft steigt der Energiebedarf sowie der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Was aber nicht heißt für zwei, also doppelt so viel, zu essen, denn der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen der Schwangeren steigt stärker als der Energiebedarf.

Eher sollte auf die Qualität der Lebensmittel geachtet werden und darum gilt: **doppelt so gut statt doppelt so viel.**

In der Schwangerschaft steigt der Kalorienbedarf um nur ca. 250 kcal pro Tag an, was z. B. einer kleinen Schüssel Müsli mit Milch und einer Handvoll Früchten entspricht. Damit Mutter und Kind gut versorgt sind, ist eine vielfältige Auswahl an Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen wichtig, wie z. B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und fettarme Milchprodukte.



Ernährungspyramide für Schwangere (Quelle: BMG)



Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

BMI VOR DER SCHWANGERSCHAFT (KG/M ²)		GEWICHTSZUNAHME IN DER SCHWANGERSCHAFT (KG)
Untergewicht	< 18,5	12,5–18
Normalgewicht	18,5–24,9	11,5–16
Übergewicht	25–29,9	7–11,5
Adipositas	≥ 30	5–9

(adapt. nach IOM Guidelines) Diese Angaben gelten nicht für Mehrlingsschwangerschaften.

Was darf bzw. was muss ich an Gewicht zunehmen?

Eine Gewichtszunahme ist in der Schwangerschaft erlaubt, ja sogar erwünscht. Die wünschenswerte Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ist vom BMI (Body Mass Index) vor der Schwangerschaft abhängig. Eine normalgewichtige Frau kann zwischen 11,5–16 kg während der Schwangerschaft zunehmen. Im zweiten und dritten Schwangerschaftsdrittel ist die Gewichtszunahme deutlich höher als im ersten Drittel.

Was brauche ich mehr?

Täglich 1 Portion mehr, entweder als Zwischenmahlzeit oder auch mal als Dessert, z. B.:



150 g Vollmilchjoghurt
+ 3 EL Müsli
+ 1 Handvoll frischer Beeren



1 Scheibe Vollkornbrot
+ Schnittkäse
+ 1 Tomate



1 Scheibe Vollkornbrot
+ 1 gehäuften TL Frischkäse + 30 g Schinkenwurst + 150 g frische Gurke



1 Portion selbstgemachter Vanillepudding mit frischer Himbeersauce



Wie viel darf ich mich in der Schwangerschaft bewegen?

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag! Sofern keine medizinischen Komplikationen vorliegen, ist in der Schwangerschaft täglich 30 Minuten mäßige Bewegung wünschenswert z. B. Walken, Schwimmen, leichtes Aerobic. Sie unterstützt das Wohlbefinden der Schwangeren und trägt zu einer gesunden Gewichtsentwicklung bei.

Vorteile eines aktiven Alltags:

- es tut einfach gut
- Ausgeglichenheit & Wohlbefinden steigen
- besseres Körpergefühl
- weniger Rückenschmerzen
- Verbesserung der Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Babys





Was und wie viel darf ich trinken?

Die optimale Flüssigkeitszufuhr eines Erwachsenen liegt bei 2–3 Litern täglich, wobei 1–1,5 Liter über Getränke aufgenommen werden sollten. Für schwangere Frauen steigt der Flüssigkeitsbedarf pro Tag auf ca. 3 Liter, davon sollten ca. 2 Liter aus Getränken stammen.

GEEIGNETE DURSTLÖSCHER	UNGEEIGNET	MEIDEN
stilles Mineralwasser	Kaffee	Alkohol
Leitungswasser	grüner & schwarzer Tee	chininhaltige Getränke, wie Tonic & Bitter Lemon
ungesüßte Früchtetees, gelegentlich in geringen Mengen Kräutertees	Colagetränke, Eistee	Energy Drinks
stark verdünnte 100%ige Obst- & Gemüsesäfte		

Wie viel Tassen Kaffee darf ich am Tag trinken?

Aufgrund des Koffeingehaltes sollten es nicht mehr als 2–3 Tassen am Tag sein. Ähnliches gilt für schwarzen bzw. grünen Tee. Diese enthalten Teein und sollten deshalb in Maßen, maximal 4 Tassen am Tag, getrunken werden. Vorsicht ist auch bei Colagetränken und Eistee geboten. Diese beinhalten neben Koffein auch einen hohen Zuckeranteil. Gesüßte Getränke mit erhöhtem Koffeingehalt (z. B. Energy Drinks) werden für Schwangere nicht empfohlen.

Warum darf ich kein Bitter Lemon trinken?

Bitter Lemon und Tonic enthalten Chinin. Aufgrund der wehenauslösenden Wirkung sowie eines gewissen Suchtpotentials (Entzugserschei-

nungen bei Neugeborenen) sollte auf diese Getränke während der Schwangerschaft verzichtet werden.

Vom Konsum von Alkohol – auch in kleinen Mengen – wird abgeraten!

Alkohol beeinträchtigt die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Vorsicht ist auch bei der Zubereitung von Speisen mit Alkohol geboten. Die Zubereitungsart, die Kochzeit und das Kochgefäß haben Einfluss auf den Restalkoholgehalt. Je kleiner das Kochgefäß, desto höher ist der Restalkoholgehalt. Je länger eine Flüssigkeit kocht, umso geringer ist der Restalkoholgehalt. Bitte daher auch bei der Zubereitung von Speisen auf die Verwendung von Alkohol verzichten.



Zum
Schmunzeln

Zum Schmunzeln

5 Gründe, hinsichtlich deiner Speisenauswahl, die dich vermuten lassen könnten, dass du schwanger bist:

Dir ist übel – richtig übel, nein nicht nur 1x am Tag sondern beim Frühstück, Mittagessen, Abendessen und zwischendurch?

Alles um dich herum beginnt komisch zu riechen, Lieblingsgerichte erinnern dich eher an faule Eier als an deine Leibspeise?

Du liebst kuriose Speisekom-
binationen und
alles am besten
durcheinander –
wie Müsli mit
Schinkenbrot oder
Milchbrötchen mit
Essiggurke?

Du bist immer hungrig und dein Partner schaut dir entspannt und mit Genuss bei der 3. Portion Spaghetti zu, frei nach dem Motto: ich liebe es, wenn Frauen so einen Appetit haben?

Deine Verdauung spielt verrückt, du hast ein permanentes, brennendes Gefühl am Ende der Speiseröhre und beim Verzehrer von bestimmten Lebensmitteln solltest du dich besser allein in einem Raum aufhalten?



Gratuliere!

Deine weltberühmte, weibliche Intuition hat dich nicht getäuscht.

Gemüse, Obst & Hülsenfrüchte

15

Ernährungs-
empfehlung

Obst und Gemüse

Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte enthalten zahlreiche gesundheitsfördernde Stoffe, wie z. B. Folsäure, Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe und viele mehr. 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst werden täglich empfohlen. Da in der Schwangerschaft ein erhöhter Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen besteht, wird eine zusätzliche Portion Gemüse und/oder Hülsenfrüchte empfohlen. Achten Sie darauf, regionale und saisonale Obst- und Gemüsesorten zu verwenden.



Rezeptbeispiele:

- Gemüsestrudel
- gegrilltes Gemüse auf Ciabatta-Brot
- Spaghetti mit Tomatensoße
- Obstspieße

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte, wie z. B. Erbsen, Linsen und Bohnen sollten mindestens einmal wöchentlich als Beilage oder Hauptmahlzeit auf den Tisch kommen.

EINE PORTION ENTSPRICHT:

Hülsen-
früchte

roh ca. 70–100 g,
gekocht ca. 150–200 g



Brot, Nudeln, Kartoffeln & Co.

Energie- und Nährstofflieferanten

Getreideerzeugnisse wie z. B. Brot, Haferflocken oder Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis sind wichtige Energie- und Nährstofflieferanten. Diese Lebensmittelgruppen sollten Teil jeder Mahlzeit sein (5 Portionen pro Tag). Speziell Vollkornprodukte enthalten besonders wertvolle Inhaltsstoffe, die vor allem in den Randschichten und im Keimling stecken. Zudem sind diese Produkte ballaststoffreich, was für eine gute Verdauung sorgt und satt macht. Brot aus fein vermahlenem Vollkorngetreide wird meist besser vertragen und verdaut als grobes (geschrotetes) Vollkornbrot.

Woran erkenne ich ein Vollkornbrot?

Vollkornprodukte müssen nicht immer dunkel und körnig sein, und ein „Körndl-Brot“ muss nicht automatisch Vollkornmehl enthalten. Gesetzlich gilt: Wo „Vollkorn“ draufsteht, muss auch mind. 90% Vollkornmehl enthalten sein. Am besten direkt im Geschäft nachfragen.

Kartoffeln

Kartoffeln enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Gerade in der Schwangerschaft ist der Vitamin- und Mineralstoffbedarf deutlich erhöht. Hier gilt es auf eine gute Versorgung zu achten. Zudem haben Kartoffeln eine hohe Nährstoffdichte und sind dadurch sättigender. Kartoffeln sollten – auch um Vitamin- und Mineralstoffverluste zu vermeiden – mit der Schale gedämpft und dann erst geschält werden, und mehrmals wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.

Frühstückscerealien

Frühstückscerealien, wie z. B. Flakes und Pops sowie Müsliriegel oder süßes Gebäck bestehen meist zur Hälfte aus Zucker und zählen zu den Süßigkeiten.





Was ist eine Portion?

17

Ernährungs-
empfehlung

EINE PORTION ENTSPRICHT:

1 Scheibe Brot/Vollkornbrot	ca. 50–70 g (1 Handfläche)
1 Stück Gebäck (z. B. Weckerl, Kornspitz, Semmel)	ca. 50–70 g (1 Handfläche)
1 Portion Müsli/Getreideflocken	ca. 50–60 g (1 Handvoll)
1 Portion Reis als Beilage als Hauptgericht	roh ca. 50–60 g, gekocht ca. 150–180 g roh ca. 80 g
1 Portion Nudeln als Beilage als Hauptgericht	roh ca. 50–60 g roh ca. 80–100 g
1 Portion Kartoffeln (Hauptmahlzeit)	ca. 200–250 g, 3–4 mittelgroße

Darf ich Chips essen?

Fertigprodukte aus Kartoffeln wie z. B. Pommes frites, Chips und Kroketten sollten aufgrund des hohen Fettgehaltes nur selten gegessen werden.



Eiweiß

Eiweiß ist Baustein von Zellen, Bindegewebe und Muskeln. Fleisch, Fisch, Eier sowie Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß und verschiedene Nährstoffe wie z. B. Eisen, Zink und Vitamine. Auch pflanzliche Produkte wie z. B. Getreide oder Hülsenfrüchte liefern Eiweiß. Damit der Körper das Eiweiß besser nützen kann, wird eine Kombination verschiedener Eiweißquellen empfohlen.

Milch und Milchprodukte

Drei Portionen fettarme Milch und Milchprodukte werden für Schwangere täglich empfohlen, fallweise können auch Vollfettprodukte verwendet werden. Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat steigt der Eiweißbedarf an und es sollte 1 Portion zusätzlich am Tag verzehrt werden. Alternativ kann auch eine Portion mageres Fleisch oder Fisch oder ein Ei in der Woche mehr gegessen werden.



Gute Lebensmittel- kombinationen sind z. B.:

- Kartoffeln mit Ei und Spinat
- Müsli mit Joghurt
- Vollkornbrot mit Schinken und Käse
- Forelle mit Brokkoli und Reis



**EINE PORTION ENTSPRICHT:**

Fisch	1–2 Portionen in der Woche: 1 Portion = ca. 150 g
Fleisch/Wurst	max. 3 Portionen pro Woche: 1 Portion = ca. 150 g
Eier	maximal 3 Eier pro Woche inkl. versteckter Eier (z. B. Kuchen)
Milch	200 ml
Joghurt	1 Becher (180–250 g)
Käse	2 handflächengroße Scheiben
Topfen	6–7 Esslöffel

Beispiele für 3 Portionen Milch und Milchprodukte:

Naturjoghurt mit frischen Früchten



Vollkornbrot mit Kräutertopfen



Früchte-Milchshake

1–2 mal die Woche Fisch

Fisch enthält Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und deshalb über die Nahrung zugeführt werden müssen. Vor allem fettreiche Meeresfischsorten wie z. B. Lachs oder Hering sind hochwertige Quellen dafür. Darüber hinaus liefert Meeresfisch Jod für die Bildung der Schilddrüsenhormone. Heimische Fischsorten, wie z. B. Forelle, Saibling oder Renke bringen ebenfalls Abwechslung auf den Tisch und liefern hochwertige Nährstoffe.

Darf ich alle Fischarten essen?

Aufgrund der möglichen erhöhten Schwermetallbelastung sind Fischarten wie Heilbutt, Thunfisch, Schwertfisch oder Hecht während der Schwangerschaft zu meiden.

Fette und Öle

Fette und Öle sind wichtig für den Körper, sie liefern aber auch die höchste Menge an Energie.

Die Bestandteile der Fette und Öle sind unersetzlich als Bausubstanz von Zellen und Hormonen, sind Energiespender, Träger fettlöslicher Vitamine und Lieferant wichtiger Fettsäuren. Die Qualität der Fette und Öle spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Hochwertige Pflanzenöle, z. B. Rapsöl, Olivenöl oder Walnuss-, Soja- und Leinöl sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren und können daher in Mengen von 1–2 Esslöffeln täglich verwendet werden. Sie enthalten die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, welche bereits in der Schwangerschaft positive Auswirkungen auf die Entwicklung des Zentralnervensystems des Kindes haben. In der Küche lassen sich Pflanzenöle gut z. B. zum Braten, Backen oder als Salatdressing einsetzen.

Verwenden Sie kalt gepresste Öle in der kalten Küche, z. B. für Salate, in Dips und Rohkostgerichten. Raffinierte Öle – Rapsöl, Sonnenblumenöl etc. – können Sie auch zum Braten verwenden.





Sparsam verwendet werden sollten:

- Streich-, Back- und Bratfette wie z. B. Butter, Margarine oder Schmalz
- Obers, Sauerrahm oder Crème fraîche

Tägliche Menge: 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen

Darf ich Schokolade, Chips & Co. essen?

Setzen Sie sich keine Verbote, diese machen Süßigkeiten und Knabbereien nur noch interessanter und das Verlangen danach wird noch größer. Richtig dosiert ist gegen eine Portion „Süßes“ oder „Salziges“ nichts einzuwenden. Bauen Sie diese Nahrungsmittel einfach sinnvoll in Ihren Tagesablauf mit ein, z. B. als süßen Abschluss nach dem Mittagessen oder am Nachmittag auch mal ein Stück Kuchen.



Hinweis:

Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel sowie zuckerhaltige Getränke sollten dennoch nicht zu häufig konsumiert werden, um plötzliche Blutzuckerschwankungen und eine zu hohe Gewichtszunahme in der Schwangerschaft zu vermeiden bzw. damit sie vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel nicht vom Speiseplan verdrängen.

21

Ernährungs-
empfehlung





Zum Schmunzeln

Erfahrungswerte von Schwangeren für Schwangere:



Zum
Schmunzeln

Quetsch dich nicht in die gleichen High Heels wie vor der Schwangerschaft, wähle eine Nummer größer. Nein, du bist keine Ausnahme, auch dein Fuß schwillt an ...

Gewöhne dich an Aussagen wie:
Wow, wie groß soll der Bauch denn noch werden? Soll ich schon mal warmes Wasser und Tücher vorbereiten?

Du fragst zwar nicht danach, hörst aber ständig Erfahrungsberichte und Meinungen anderer, hier die Top 4:

„Du musst für zwei essen!“

„Du kannst in deinem Zustand doch keine Bewegung mehr machen!“

„Warum bist du zu Mitternacht noch unterwegs – in deinem Zustand?“

„Jetzt schaust richtig „rund und gesund“ aus!“

Folgendes kann dir passieren: du stehst mitten im Drogeriemarkt und ein völlig Unbekannter greift dir auf den Bauch ...

Im letzten Monat willst du einfach nur, dass ES endlich losgeht ...

Wer soll einem das auch verübeln: das Atmen fällt schwer, selbst große Kleidung passt nicht mehr, du hast permanentes Sodbrennen, deine Verdauung ist auf Relax Modus ... und du bist dir völlig im Klaren darüber: irgendwann muss das Baby raus.





Was kann ich bei Schwangerschaftsbeschwerden tun?

Sicher gibt es keine Wundermittel gegen Schwangerschaftsbeschwerden, die meist in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft auftreten. Einige Schwangere werden keine der angeführten Beschwerden spüren, andere vielleicht umso häufiger. Deshalb hier einige Tipps, die helfen könnten, sich besser zu fühlen.

23

Beschwerden

Sodbrennen

- Mahlzeiten kleiner halten, dafür häufiger essen (etwa alle 2 Stunden)
- die letzte Mahlzeit nicht zu spät zu sich nehmen (ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen das letzte Essen)
- langsam essen, gut kauen
- Lebensmittel, die Sodbrennen auslösen, meiden
- Kohlensäure meiden
- Vermeiden von zu süßen, zu fetten, zu sauren oder stark gewürzten Speisen
- Röstprodukte reduzieren

Übelkeit und Erbrechen

- Natürlich gibt es kein Wunderheilmittel gegen

Morgenübelkeit. Die wichtigste Regel lautet: Der Magen sollte nicht zu leer und nicht zu voll sein. Daher wird dazu geraten, bei jeder Mahlzeit bevorzugt kohlenhydratreiche Lebensmittel (Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln) aufzunehmen

- bereits vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen (Vollkornkekse, Zwieback), eine Tasse Tee trinken, danach Zeit nehmen, langsam aufstehen
- häufig kleine Mahlzeiten pro Tag essen (alle 2 Stunden)
- ausreichend trinken
- kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeit: Vollkornprodukte, Obst, Gemüse ...
- bei langanhaltendem und starkem Erbrechen den Arzt/die Ärztin konsultieren



Verdauungsbeschwerden – Verstopfung

- ballaststoffreiche Ernährung
- ausreichend trinken
- ausreichende, mäßige Bewegung (30 Minuten pro Tag)
- gedörrte Zwetschken über Nacht in Wasser einweichen und am Morgen auf nüchternen Magen die Flüssigkeit trinken

Blähungen und Völlegefühl

- blähende Speisen meiden (Kohl, Lauch, Zwiebeln, Kraut, Fisolen, Erbsen, ...)
- Getränke mit Kohlensäure meiden
- Fencheltee, Kümmel- und Anistee bedarfsweise in geringen Mengen können die Beschwerden mindern
- häufige, kleinere und gut gekaute Mahlzeiten beugen dem Völlegefühl vor

Worauf sollte ich in der Schwangerschaft noch achten?

Eisen

Während der Schwangerschaft ist der Eisenbedarf doppelt so hoch wie bei Frauen, die nicht schwanger sind. Das Eisen wird z. B. für das vermehrte mütterliche Blutvolumen, den Fötus und die Ausbildung der Plazenta benötigt. Um einem Eisenmangel vorzubeugen ist deshalb in der Schwangerschaft auf eine ausreichende Versorgung zu achten.

- In Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Fruchtsäfte) kann die Eisenaufnahme gesteigert werden.
- Kaffee oder schwarzer Tee können die Eisenaufnahme verringern, daher sollten diese Getränke nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden.
- Milchprodukte, Weizenkleie sowie Sojaprodukte verringern ebenfalls die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln.

GUTE EISENLIEFERANTEN

- **Vollkornprodukte, wie Brot, Nudeln oder Reis**
- **Erbsen, Linsen, Bohnen**
- **grünes Blattgemüse • rotes Fleisch**



Folsäure/Folat

In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Folsäure um etwa 80%. Folsäure ist für Zellteilung und Wachstum des ungeborenen Kindes von Anfang an unentbehrlich. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure vermindert z. B. das Risiko von Fehlbildungen des Rückenmarks und des Nervensystems, die in den ersten Schwangerschaftswochen beim Ungeborenen entstehen können. Frauen mit Kinderwunsch wird daher schon vor der Schwangerschaft und in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen empfohlen, zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung täglich 400 µg Folsäure (in Tablettenform) einzunehmen. Eine Einnahme von Folsäure-Supplementen sollte vorher mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin besprochen werden.

Jod

Der Bedarf an Jod ist in der Schwangerschaft ebenfalls erhöht. Als Bestandteil der Schilddrüsenhormone fördert Jod das Wachstum und die Differenzierung vieler Organe, so z. B. die Hirnentwicklung beim Fötus.



GUTE FOLATLIEFERANTEN

- Gemüse, besonders grüne Gemüsesorten wie Salat, Spinat, Fenchel, Brokkoli
- Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen
- Vollkornprodukte wie Brot, Gebäck, Nudeln
- Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Bananen
- Nüsse
- Milchprodukte

GUTE JODLIEFERANTEN

- Meeresfisch • Milch
- Eier • jodiertes Speisesalz



25

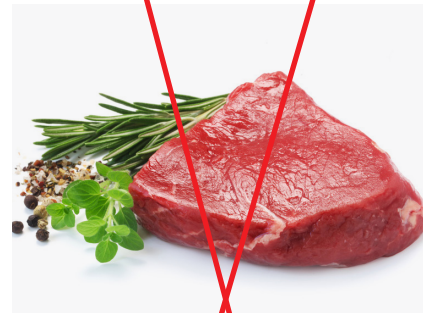
Beachten &
Vorbeugen

Toxoplasmose – vorbeugen

Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die von einem Einzeller übertragen wird. Durch den Verzehr von rohem oder unvollständig durchgegartem Fleisch oder durch Aufnahme aus infektiösem Katzenkot kann der Mensch sich infizieren. Auch Erde an ungewaschenem Obst und Gemüse ist ein möglicher Übertragungsweg des Erregers. Nach einer erfolgten Toxoplasmoseinfektion besteht andauernder Schutz. In der Schwangerschaft jedoch, wenn sich die Schwangere erstmals infiziert, können die Parasiten auf das ungeborene Kind übertragen werden.

Minimierung des Risikos:

- Fleisch vor dem Verzehr ausreichend erhitzen
- bei Gartenarbeit und bei Zubereitung von Fleisch Handschuhe tragen und Hände mit Seife waschen
- tägliche Reinigung der Katzentoilette durch eine andere Person oder Handschuhe tragen und danach Händewaschen
- bei Outdoor-Aktivitäten kein ungefiltertes Wasser aus Seen, Bächen etc. trinken
- Obst und Gemüse vor dem Verzehr gut waschen
- Meidung von Kontakt mit „neuen Katzen“



Listeriose – vorbeugen

Listeriose ist eine Infektionskrankheit, die durch ein Bakterium verursacht wird und wenige Tage bis Monate nach der Aufnahme mit der Nahrung ausbrechen kann. Kommt es zur Erkrankung, treten bei Schwangeren Symptome ähnlich eines grippalen Infektes auf, und der Erreger kann auf das Ungeborene übertragen werden. Die Übertragung erfolgt u.a. durch unbehandelte tierische Lebensmittel wie Rohmilch und daraus hergestellte Produkte, rohes Fleisch und rohen Fisch sowie ungewaschenes Obst und Gemüse. Der Erreger hat zudem die Fähigkeit, sich noch im Kühlschrank bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt zu vermehren.

Minimierung des Risikos:

- Rohmilch vor dem Verzehr abkochen
- Fleisch- und Fischgerichte durchgaren
- Faschiertes nicht roh verzehren
- Obst und Gemüse vor dem Verzehr waschen, keine vorgeschnittenen abgepackten Salate
- getrennte Zubereitung von Fleisch und rohem Gemüse
- Reinigung der Arbeitsflächen in der Küche
- abdecken frisch gekochter Speisen im Kühlschrank
- regelmäßiges Händewaschen vor und nach der Zubereitung von Speisen

27

Beachten &
Vorbeugen



Folgende Übersicht zeigt die Lebensmittel, auf die in der Schwangerschaft geachtet werden sollte sowie Alternativen bei der Zubereitung zur Minimierung des Infektionsrisikos:

UNGEEIGNET	BEISPIEL	VARIANTE
rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch und Fleischerzeugnisse	Faschiertes, Tartar, Steak rare oder medium	Faschiertes vollständig durchgaren z. B. Spaghetti Bolognese, faschierte Laibchen, Frischer Salat mit gebratenen Hähnchenbruststreifen
Rohmilch, Rohmilchprodukte, Weichkäse, Käse mit Oberflächenschmiere	Limburger, Tilsiter, Romadur, Quargel, einige Bergkäsesorten – auf die Kennzeichnung auf der Verpackung „mit Rohmilch hergestellt“ achten	Rohmilch vorher abkochen, Rohmilchkäse vollständig durchgaren in Nudelsoßen, Risotto langgereifte Käsesorten (Rinde entfernen)
Rohwürste	Mettwurst, Teewurst, Hauswürstel, Kantwurst, Salami, Landjäger	z. B. selbstgemachte Vollkornpizza mit Salami



UNGEEIGNET	BEISPIEL	VARIANTE
rohe Pökelfleisch- erzeugnisse	Lachsschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck, Serrano- Schinken, Rohschinken, Räucherspeck	z. B. Schinken bzw. Speck vollständig durchgaren für eine Nudelsoße oder selbst- gemachtes Speckkraut, Kochschinken oder Bauern- schinken, gekochtes Selch- fleisch
roher Fisch, rohe Meeresfrüchte	Muscheln, Garnelen, Sushi	Fisch & Meeresfrüchte vollständig durchgaren z. B. gebratene Forelle
geräucherte oder gebeizte Fische bzw. Fischerzeug- nisse	Räucherlachs, geräucherte Forelle	vollständig durchgaren
rohe oder halbrohe Eier	selbstgemachtes Tiramisu, selbstgemachte Mayonnaise, Frühstücksei	fertig abgepacktes Tiramisu aus dem Supermarkt; Frühstücksei durchgaren, Spiegelei von beiden Seiten braten

Allergien

In der Schwangerschaft und Stillzeit wird eine ausgewogene, abwechslungsreiche und nährstoffdeckende Ernährung empfohlen. Für eine Empfehlung zur Meidung potentiell allergieauslösender Lebensmittel (Fisch, Nüsse, Ei usw.) während der Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine wissenschaftlichen Belege.

Tabakrauch – sowohl aktiv als auch passiv – kann das Allergierisiko erhöhen. Jede nicht gerauchte Zigarette ist ein Gewinn für das Baby und eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Allergien und Asthma.



Zahngesundheit in der Schwangerschaft

Schwangerschaft und Mundgesundheit

Richtige Ernährung, Vitamine, Schwangerschaftsgymnastik und regelmäßige gynäkologische Untersuchungen, all dies und noch viel mehr geht einer schwangeren Frau durch den Kopf. Kaum eine Frau denkt aber daran, dass eine gute Mundgesundheit mit vermehrter Pflege des Gebisses und zahnärztliche Untersuchungen in der Schwangerschaft für die Mutter aber auch das ungeborene Kind besonders wichtig sind. Immer noch weit verbreitet ist der Irrglaube, dass Probleme mit den Zähnen in der Schwangerschaft normal seien.

30

Zahnpflege

Intensive Mundhygienemaßnahmen müssen jetzt durchgeführt werden

- Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste mit einem flachen Bürstenfeld, eine fluoridhaltige Zahnpasta und Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume.
- Eine werdende Mutter sollte zum Schutz ihrer eigenen Zähne für eine ausreichende Fluoridierung sorgen.
- Empfohlen sind auch bei mundgesunden Frauen 2 zahnärztliche Untersuchungen in der Schwangerschaft: die erste zwischen der 12. und der 16. Schwangerschaftswoche und die zweite zwischen der 28. und der 32. Woche.
- Ein erhöhtes Kariesrisiko ist durch die Schwangerschaft grundsätzlich nicht gegeben, doch die veränderten Essgewohnheiten, wie etwa Heißhungerattacken, häufige Mahlzeiten und auch zuckerreiche Mahlzeiten zu unüblichen Essenszeiten können sich negativ auf die Zähne auswirken.
- Ein Problem kann das häufige Erbrechen in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft sein. Dies führt zu einem vermehrten Säureangriff auf den Zahnschmelz.
- Nach dem Erbrechen sollten die Zähne deshalb nicht heftig geputzt, sondern der Mund nur kräftig mit Wasser, noch besser mit fluoridierter Mundspüllösung, ausgespült werden.
- Putzen Sie in dieser Zeit nicht auf nüchternen Magen Ihre Zähne und verwenden Sie eine kleine Zahnbürste, um einen Würgereiz zu vermeiden.
- In der Schwangerschaft verändert sich der Hormonhaushalt der Frau. Diese hormonelle Ausnahmesituation führt zu einer vermehrten Schleimhautdurchblutung und Gewebsauflockerung.
- Viele Schwangere klagen über empfindliches, leicht blutendes Zahnfleisch. Besonders bei Frauen mit schon bestehender chronischer Gingivitis (Zahnfleischentzündung) oder Parodontitis



6–8 Monaten. Mit Beginn des 3. Lebensjahres hat das Kind in der Regel ein vollständiges Milchgeiss mit 20 Zähnen.

- Aufmerksame Mundhygiene in der Schwangerschaft erhält der Mutter schöne Zähne und schafft ideale Voraussetzungen für gesunde Zähne des Kindes.
- Diese müssen dann durch intensive Zahnpflege lebenslang geschützt werden. Zähneputzen muss mit dem ersten Milchzahn beginnen!

(Zahnbettentzündung) kann es im mittleren Drittel der Schwangerschaft zu einer akuten Verschlechterung der Symptomatik kommen. Informieren Sie Ihren Zahnarzt/Zahnärztin jedenfalls, wenn in dieser Zeit vermehrt Zahnfleischblutungen auftreten.

Wichtig: In der Schwangerschaft ist es also besonders wichtig, die Mundgesundheit der werdenden Mutter zu erhalten oder zu verbessern, um bestmögliche Voraussetzungen für die (Mund-)Gesundheit des Kindes zu schaffen.

Beginn der Zahnentwicklung

- Die Zahnentwicklung beginnt bereits zwischen der 6. und der 8. Schwangerschaftswoche, aus den sogenannten Zahnleisten gehen die Keimanlagen für 20 Milchzähne und 32 bleibende Zähne hervor. Im 4. Schwangerschaftsmonat beginnt die Mineralisation der Hartsubstanz der Milchzähne.
- Bei der Geburt sind zwar schon alle Zähne im Kiefer angelegt, aber nicht in der Mundhöhle sichtbar. Der erste Zahndurchbruch erfolgt mit

Das Team der Zahngesundheitsvorsorge Tirol des **avomed** will Sie und Ihr Kind dabei unterstützen. Besuchen Sie die Mutter-Eltern-Beratungsstellen und nutzen Sie unsere Angebote der Zahngesundheitsvorsorge in Kindergärten und Volksschulen.

Dr. Maria Halder-Kessler
FÄ für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Projektleiterin Zahngesundheitsvorsorge
Tirol, avomed



Quellenverzeichnis

Richtig essen von Anfang

Im Auftrag der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVB)

www.richtigessenvonanfangen.at

aid-Heft, Bestell-Nr. 1605

„Das beste Essen in der Schwangerschaft“, aid infodienst e.V., Heilsbachstraße 16, 5312 Bonn

Bestellung unter www.aid.de

„Fit durch die Schwangerschaft“

In form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie

Portionsgrößen KH-Beilagen

Arbeitskreis Essstörungen – Verband der Dietologen Österreichs
Mengenangaben Dietologen Österreich,
Stand März 2013



Weiterführende Literatur

Der richtige Start ins Leben

Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder von
0–3 Jahren

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und
Gesundheitsförderung in Tirol, Innsbruck 2014

Nützliches im Internet:

www.avomed.at

www.richtigessenvonanfangen.at

www.dge.de

www.oege.at

www.was-wir-essen.de

Gut für mich – Gut für dich

Richtig essen in der Stillzeit

Hitthaller A., Ruso P., Meidlinger B.,
Verlag Maudrich, Wien 2013





Richtig essen von Anfang an

Ernährungsempfehlungen in der Schwangerschaft

© **avomed** 2014; 2. Auflage, November 2014

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin
und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6/4 · 6020 Innsbruck
Telefon 0 512 / 58 60 63 · Fax 0 512 / 58 30 23
E-Mail: avomed@avomed.at · www.avomed.at

Gestaltung

comdesign.net Werbeagentur, 6100 Seefeld

Bilder

© horvarth, © fotolia.com: Hannes Eichinger, Benicce
Kathleen Rekowski, HL Photo, Werner Münzker, Ilike,
Corinna Gissemann, Printemps, Andreas Berheide,
Max Diesel, sarsmis, Alexander Rochau, Gina Sanders,
ExQuisine, Anna Subbotina, manulito, margo555, PhotoSG,
juniart, LanaK, Africa Studio, Piotr Marcinski, A_Bruno,
volff, eyetronic, Martin Rettenberger, monticellllo,
olhaafanasieva, kab-vision, Antonio Gravante, teleginatania,
Ermolaev Alexandr, Barbara Pheby, Nitr, Hetizia, Halfpoint,
Michael Tewes, Maygutyak, bit24, hanaschwarz,
Jacek Chabraszewski, vichie81, akulamatiiau, soupstock,
Valeriy Lebedev, Yantra, Sergej Seemann

Druckfehler, Irrtümer vorbehalten.

Nachdruck, Vervielfältigung – auch auszugsweise
– sowie Verarbeitung in elektronischen Medien nur
mit Genehmigung des Herausgebers.



www.avomed.at
www.richtigessenvonanfangen.at

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6 · 6020 Innsbruck · Tel. +43 0512 586063 · E-Mail: avomed@avomed.at

