

Ernährung in der Schwangerschaft

Was Du isst, isst auch Dein Kind

11,5 – 16kg Gewichtszunahme wird in der Schwangerschaft empfohlen

Nahrungsbestandteile schweizerische Ernährungspyramide:

Getränke:	1,5 – 2 Liter pro Tag gerne ungesüsst (max. 2 Tassen Kaffee,S.Tee)
Gemüse/Früchte:	empfohlen 5-6 Portionen Früchte/Gemüse
Getreide/ Kartoffeln:	empfohlen Getreideprodukte 3-4 Portionen (à 120g Vollkornprodukte bevorzugt
Milch/ Fleisch/Fisch.	empfohlen 3-4 Portionen (ab 4.Monat 1 Portion zusätzlich) keine rohen Eier/ Fleisch/Fisch/Rohmilchprodukte 1-2 x pro Woche Fisch
Fette/Öle:	empfohlen 2-3 Esslöffel Pflanzenöl (Rapsöl)
Süßes:	in Massen geniessen

Grundregeln :

- nicht für 2 Personen essen
(ab 4.Monat 200-300 kcal mehr)
- Nahrung soweit wie möglich natürlich lassen
- gegen Ende Schwangerschaft kochsalzarm essen
- Nikotin stoppen wenn nicht dann reduzieren –keine Drogen
- kein Alkohol
- hoher Bedarf an Mineralstoffe und Vitamine



Folsäure:	50-100% mehr (Zellteilung und Zellwachstum) Weizenkeime,Bohnen, Broccoli wird nur 50% verwertet vom Körper
Eisen:	30mg pro Tag mit Vit.C in Hirse,Pistazien,Schokolade wird nur 10-15% resorbiert
Kalzium:	10-15mg pro Tag, 3 Port.Milch nur 10% wird verwertet
Jod:	Jodsalz / fettreiche Fische / grosse dicke Fische meiden

- bewusste Ernährung bewirkt mehr Wohlbefinden in der Schwangerschaft, weniger Schmerzen unter der Geburt, besseres Durchhaltevermögen, bessere Stillfähigkeit und raschere Erholung im Wochenbett
- Hygiene einhalten
- täglich an die frische Luft
- regelmässig sich Bewegen(Velo, Spazieren, Nordic Walking, schwimmen...), Puls nicht höher als 140 Schläge pro Minute

Unterlage aktualisiert nach dem KIG-Symposium St.Gallen März 2013