



**Ernährung**

**in der Schwangerschaft**

**Landeskliniken-Holding**



**IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.**

Liebe Eltern, liebe Familien!

Eine Schwangerschaft bringt Veränderungen ins Leben. Mit einem neuen Familienmitglied kommen auf die Eltern – neben allem Glück und aller Freude – auch viele kleine und größere Fragen und Verpflichtungen zu. In unseren Landeskliniken möchten wir werdende Mütter und ihre Familien rundum gut betreuen. Das bedeutet auch, mit Rat und Hilfe bei allen Fragen zur Seite zu stehen. Diese Broschüre bietet Ihnen einen Überblick über die optimale Ernährung in der Schwangerschaft und gibt Ihnen wertvolle Tipps.



Wir verstehen die niederösterreichischen Landeskliniken als Gesundheitszentren, die neben der optimalen Betreuung auch umfassende Beratung rund um die Gesundheit bieten. Diese neue Broschüre ist ein weiterer Mosaikstein in diesem Angebot.

Mit den besten Wünschen für Sie und Ihr Kind!

LH Dr. Erwin Pröll

LR Mag. Karl Wilfing

Liebe Leserinnen und Leser!

Während der Schwangerschaft spielt die bedarfsgerechte Ernährung für die Entwicklung Ihres Babys eine bedeutende Rolle, da sie die Voraussetzung für einen unkomplizierten Verlauf der Schwangerschaft ist. Ernähre ich mich gesund, ausgewogen und damit auch tatsächlich „bedarfsgerecht“? Wie viel darf ich wovon essen und was sollte ich auf meinem täglichen Speiseplan eher vermeiden? Was kann ich gegen morgendliche Übelkeit tun?



Diese Broschüre soll Ihnen einen grundlegenden Überblick und Tipps zur Ernährung in der Schwangerschaft geben. Bei Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme, an das Geburtshilfeteam oder die Diätologinnen bzw. Diätologen Ihres Landesklinikums. Gerne werden Sie ebenso Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt und Ihre Gynäkologin bzw. Ihr Gynäkologe beratend zu diesem Thema informieren.

An dieser Stelle möchten wir uns bei all jenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der NÖ Landeskliniken herzlichst bedanken, welche uns tatkräftig mit Ihrem theoretischen Wissen und praktischen Tipps aus dem Alltag bei der Entwicklung dieser Broschüre unterstützt haben!

Dr. Robert Griessner,  
Medizinischer Geschäftsführer

Dipl. KH-BW Helmut Krenn,  
Kaufmännischer Geschäftsführer

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Ernährung in der Schwangerschaft</b> .....	<b>3</b>
1.1	Wie viel? Wovon?.....	3
1.2	Kohlenhydrate .....	4
1.3	Eiweiß.....	4
1.4	Fett .....	4
1.5	Kalzium.....	5
1.6	Eisen .....	5
1.7	Magnesium.....	5
1.8	Folsäure .....	5
1.9	Flüssigkeitszufuhr.....	6
<b>2</b>	<b>Zu vermeiden</b> .....	<b>6</b>
2.1	Alternative Ernährung (Veganismus, Makrobiotik, u.a.) .....	6
2.2	Abmagerungskuren und einseitige Schlankheitsdiäten.....	6
2.3	Koffein .....	6
2.4	Alkohol.....	7
2.5	Nikotin .....	7
2.6	Schwermetalle.....	7
2.7	Krankheitserreger.....	7
<b>3</b>	<b>Tipps</b> .....	<b>8</b>
3.1	Ernährung bei Sodbrennen in der Schwangerschaft.....	8
3.2	Ernährung bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft.....	8
3.3	Verdauungsbeschwerden.....	8
3.4	Blähungen und Völlegefühl .....	9

# 1 Ernährung in der Schwangerschaft

## 1.1 Wie viel? Wovon?

Schwangere setzen sich heute immer kritischer mit Fragen der Lebensführung auseinander. Wenn die Ernährung stimmt, haben Sie schon sehr viel dafür getan, dass Sie während der Schwangerschaft fit bleiben und sich wohl fühlen. Sie versorgen Ihr Baby über den Mutterkuchen (Plazenta) mit allem, was es für eine gesunde Entwicklung braucht. Vergessen Sie ruhig die traditionelle Regel, dass Sie jetzt „für zwei“ essen sollten.

Bei der Nahrungsmittelauswahl steht Qualität vor Quantität!



Halten Sie es nach dem  Motto:

**Nicht doppelt so viel, sondern doppelt so gut!**

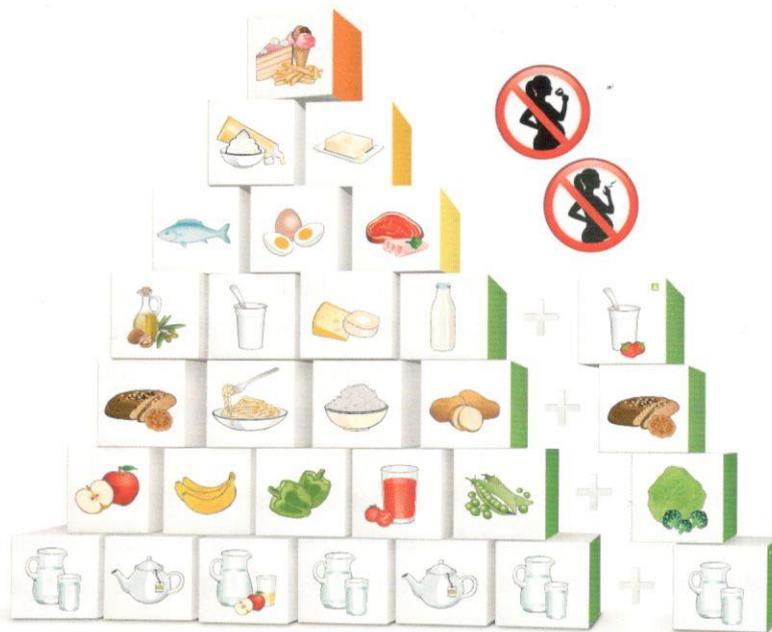
In den ersten drei Monaten ist der Kalorienbedarf kaum höher als sonst und in den nachfolgenden Monaten steigt dieser um nur ca. 300 kcal/Tag.

300 Kalorien enthalten beispielsweise:

- 1 Grahamweckerl mit 1 Scheibe magerem Käse *und* 1 Tomate *oder*
- 1 kleines Schüsserl Cornflakes mit Vollmilch (200 ml) *oder*
- 1 Stück Vollkornbrot mit 1 Blatt Schinken *und* 1/4 frische Gurke *oder*
- 1 Fruchtojoghurt (180 g) *und* 1 Briochekipferl *oder*
- 1 Apfel *und* 1 Pkg. Buttermilch (500 ml)

Wichtig ist die richtige Zusammensetzung der Nahrung! Der Vitamin- und Mineralstoffbedarf ist vom Beginn der Schwangerschaft an zum Teil doppelt so hoch. Es müssen daher qualitativ hochwertige Lebensmittel mit ausreichend Nährstoffen im Speiseplan aufgenommen werden.

Eine ausgewogene Ernährung sorgt in den meisten Fällen für eine ausreichende Versorgung an Vitaminen und Mineralstoffen. Vitaminpräparate sollten nur nach ärztlicher Verordnung eingenommen werden (Gefahr der Überdosierung bei nicht gezielter Einnahme)!



Ernährungspyramide für Schwangere (Quelle: Bundesministerium für Gesundheit)

## 1.2 Kohlenhydrate

stellen die Basis der Ernährung in der Schwangerschaft dar. Kohlenhydrate in Form von Getreideprodukten, wie z.B. Brot, Gebäck, Reis, Teigwaren und Kartoffeln oder als Obst und Gemüse enthalten eine große Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen sowie Ballaststoffe. Ballaststoffe regen die Verdauung an, verbessern die Darmflora und vermeiden Darmträgheit. Süße Speisen und Naschereien sollten in der Schwangerschaft reduziert werden, um plötzliche Schwankungen im Blutzuckerspiegel zu vermeiden.

## 1.3 Eiweiß

ist ein Baustein für Zellen, Bindegewebe, Muskeln, Knochen und Organe. Es wird einerseits für das heranwachsende Baby benötigt, aber auch für den Aufbau der Gebärmutter, der Brüste und für die Vergrößerung des Blutvolumens. Der Bedarf steigt ab dem 4. Schwangerschaftsmonat deutlich an. Gute Eiweißlieferanten sind mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, magere Milch und Milchprodukte, Käse sowie Hülsenfrüchte. Wir empfehlen den erhöhten Eiweißbedarf mit mageren Milchprodukten abzudecken, da diese viel Kalzium enthalten.

## 1.4 Fett

Fettstoffwechselstörungen (z.B. erhöhtes Cholesterin, erhöhte Triglyceride) können in der Schwangerschaft vermehrt auftreten. Deshalb sollte die Qualität von Fetten und Ölen beachtet und Fette allgemein sparsam eingesetzt werden. Als Kochfett verwendet man

am besten pflanzliche Öle (z.B. Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl, u.a.). Beachten Sie „versteckte Fette“ in Wurstwaren, Mehlspeisen, Süßigkeiten oder Nüssen und wählen Sie fettarme Produkte aus. Als Streichfett sollten höchstens 15 bis 25 Gramm Butter oder Margarine verwendet werden (entspricht ca. 1 bis 2 Esslöffeln).

## 1.5 Kalzium

Der Bedarf steigt in der Schwangerschaft an und liegt bei ca. 1200 mg pro Tag. Kalzium ist zur Knochenbildung des Babys wichtig. Gute Kalziumlieferanten sind magere Milch und Milchprodukte, sowie magere Käsesorten. Wenn Sie Milch und Milchprodukte nicht mögen, sollten Sie besonders gut auf die Ernährung achten. Brokkoli, Grünkohl, Beerenfrüchte, Petersilie, Schnittlauch, Sesam, Nüsse, Soja etc. sollten Sie dann täglich in ausreichenden Mengen essen. Ebenso reich an Kalzium sind Getreidesorten wie Amaranth, Quinoa und Haferflocken. Auch über Mineralwasser können Sie Kalzium aufnehmen. Achten Sie dabei auf einen hohen Kalziumgehalt ( $> 150$  mg/l) und geringen Natriumanteil ( $< 50$  mg/l).

## 1.6 Eisen

Der Bedarf an Eisen ist in der Schwangerschaft doppelt so hoch. Eisen findet sich vor allem in tierischen Nahrungsmitteln (z.B. Fleisch und Wurst,...), in geringeren Mengen in pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. Hülsenfrüchte, Schwarzwurzeln, Schnittlauch, Amaranth, Hirse, Quinoa,...). Die Eisenaufnahme wird mit gleichzeitiger Vitamin C Einnahme verbessert (z.B. mit einem Glas Orangensaft, einer Portion Salat oder Obst). Sehr häufig ist jedoch zur Abdeckung des erhöhten Eisenbedarfs die Einnahme von Eisenpräparaten nötig.

## 1.7 Magnesium

In der Schwangerschaft ist der Magnesiumbedarf ebenfalls erhöht. Eine ausreichende Magnesiumversorgung wirkt frühzeitigen Wehen entgegen. Magnesiumreiche Lebensmittel sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, getrocknete Früchte (z.B. Marillen, Feigen), Beerenfrüchte, Geflügel und grünes Gemüse.

## 1.8 Folsäure

Folsäure ist ein Vitamin aus der B-Gruppe und für Mutter und Kind von großer Bedeutung. Folsäure wird unter anderem für die Blutbildung benötigt und trägt wesentlich zur gesunden Entwicklung und zum Wachstum des Ungeborenen bei. Folsäurereiche Nahrungsmittel sind grünes Gemüse, Blattsalate, Getreidekeime, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Orangen, Erdbeeren, Himbeeren, Honigmelone, Kirschen, Weintrauben.

## 1.9 Flüssigkeitszufuhr

Der Flüssigkeitsbedarf steigt während der Schwangerschaft, da der Körper in dieser Zeit bis zu 5 Liter Wasser einlagert. Wenn Sie täglich mindestens 1,5 Liter trinken, unterstützen Sie die Nierenfunktion.

Gut geeignet sind:

- Leitungswasser
- Natriumarmes, aber kalzium- und magnesiumreiches Mineralwasser
- Kräutertees
- Früchtetees
- Ungesüßte bzw. mit Wasser verdünnte Säfte (1/3 Saft, 2/3 Wasser)

## 2 Zu vermeiden

### 2.1 Alternative Ernährung (Veganismus, Makrobiotik, u.a.)

Eine Ernährungsweise ohne tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier setzt ein großes ernährungsphysiologisches Wissen voraus, um eine Fehlernährung zu verhindern. Am häufigsten leiden Veganerinnen in der Schwangerschaft an Eiweißmangel und einer Unterversorgung mit Kalzium, Eisen, Zink, Vitamin B2 und B12.

### 2.2 Abmagerungskuren und einseitige Schlankheitsdiäten

Während einer Abmagerungskur zehrt der Körper vom Fettdepot der Schwangeren. Durch den Fettabbau entstehen sogenannte Ketonkörper, welche die Sauerstoffversorgung des Kindes behindern. Deshalb ist eine Gewichtsreduktion während der Schwangerschaft problematisch (Abnehmen erst nach dem Abstillen des Säuglings, wenn notwendig!).

### 2.3 Koffein

Koffein in hohen Mengen lässt die kindliche Herzschlagrate nahezu um das Doppelte ansteigen. Enthalten ist Koffein in Bohnenkaffee, Schwarztee, Grünem Tee, Cola-Getränken und Energydrinks. Pro Tag sollten maximal ein bis zwei Tassen Bohnenkaffee oder zwei bis vier Tassen Schwarz-/Grüntee getrunken werden.

## 2.4 Alkohol

Alkohol beeinträchtigt die körperliche und geistige Entwicklung des Ungeborenen (z.B. Entwicklungs- und Wachstumsverzögerungen, ...), weshalb während der Schwangerschaft und Stillzeit darauf verzichtet werden soll.

## 2.5 Nikotin

Nikotin führt zu Verengungen und dadurch zu Schädigungen in der Plazenta. Ihr Baby wird nicht mehr richtig mit Sauerstoff und lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Das ungeborene Kind raucht praktisch jede Zigarette mit. Je früher Sie aufhören, desto besser für Sie und Ihr Kind! Auch das Passivrauchen ist schädlich für Ihr Kind. Hört eine werdende Mutter mit dem Rauchen auf bzw. setzt sie das Neugeborene keinem Zigarettenrauch aus (Passivrauch), so trägt sie wesentlich dazu bei, Gesundheitsrisiken für das Baby vor, während und auch nach der Geburt zu reduzieren.

## 2.6 Schwermetalle

Schwermetalle können durch den Blutkreislauf ungehindert in den Mutterkuchen (Plazenta) übertreten und somit – bei einer hohen Belastung – zum ungeborenen Kind gelangen. Daher sollten Sie vor allem den Verzehr von Innereien vermeiden. Auch in Meeresfischen und Meeresfrüchten sind zum Teil Schwermetalle enthalten. Die größte Schwermetallbelastung findet in der Regel durch Zigarettenrauch statt (enthält Cadmium).

## 2.7 Krankheitserreger

Eine Lebensmittelvergiftung – zum Beispiel Toxoplasmose (kann durch Katzen übertragen werden), Salmonellose, Listeriose – während der Schwangerschaft kann für das Kind gefährlich werden, weshalb auf eine gute Körper- und Küchenhygiene geachtet werden soll. Kontakte zwischen rohen Lebensmitteln und genussfertigen bzw. zubereiteten Speisen sollten wegen einer möglichen Bakterienübertragung vermieden werden.

Zu meiden sind rohes Fleisch (nicht ganz durchgebraten), roher Fisch (Sushi), roher Speck, Schinkenspeck, Rohmilch (= nicht pasteurisiert), Rohmilchkäse (Vorsicht bei Schafkäse!), rohe oder weiche Eier. Vorsicht auch bei Tiramisu und selbstgemachten Schaumrollen,...

## 3 Tipps

### 3.1 Ernährung bei Sodbrennen in der Schwangerschaft

- Mahlzeiten kleiner halten, dafür häufiger essen (ca. alle 2 Stunden).
- Langsam essen, gut kauen.
- Kohlensäure meiden.
- Vollkornprodukte in fein vermahlener Form helfen die Magensäure zu neutralisieren.
- Zu fette, zu süße, zu saure oder stark gewürzte Lebensmittel und Speisen vermeiden.
- Ein eiweißreiches Abendessen einnehmen (Käse, Topfen).
- Nach dem Essen nicht sofort hinlegen, um den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre zu vermeiden.

### 3.2 Ernährung bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft

- Bereits eine halbe Stunde vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen (z.B. trockene Kekse, Zwieback, Brot oder Gebäck, ...) oder
- Eine Tasse Tee trinken, danach Zeit nehmen, langsam aufstehen.
- Häufig kleine Mahlzeiten pro Tag essen (zirka 6- bis 8-mal pro Tag).
- Nicht zu den Mahlzeiten, sondern ca. eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen trinken (durch das vergrößerte Volumen im Magen kann Übelkeit ausgelöst werden).
- Als Zwischenmahlzeiten eignen sich Obst, Joghurt oder Gebäck.

Bei lang anhaltendem und starkem Erbrechen (länger als 2 Tage) ist eine Ärztin bzw. ein Arzt zu konsultieren.

### 3.3 Verdauungsbeschwerden

Die während der Schwangerschaft häufig auftretenden Verdauungsbeschwerden sowie eine Stuhlverstopfung sind hormonell bedingt und können manchmal durch Eisenpräparate begünstigt werden.

Eine ballaststoffreiche Ernährung (z.B. vermehrter Konsum von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten) sowie ausreichendes Trinken (mindestens 2 Liter pro Tag) können bei Verdauungsproblemen Abhilfe schaffen und der Darmträgheit entgegenwirken.

Weitere unterstützende Möglichkeiten sind:

- Leinsamen oder Kleie, in Joghurt oder Buttermilch eingerührt (wichtig: pro Teelöffel Leinsamen oder Kleie ein Glas Flüssigkeit zusätzlich)
- Gedörnte Zwetschken über Nacht in Wasser einweichen und am Morgen auf nüchternen Magen die Flüssigkeit trinken
- Milchzucker in Pulverform (im Drogeriemarkt erhältlich) kann in Flüssigkeiten oder Cremespeisen sowie Kompotte eingerührt werden und wirkt ebenso verdauungsanregend.
- Stopfende Lebensmittel vermeiden (z.B. Reis, Kakao, Schokolade, Bananen, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Mehlspeisen, ...)
- Ausreichende, mäßige Bewegung
- Abführmittel sollten vermieden werden.

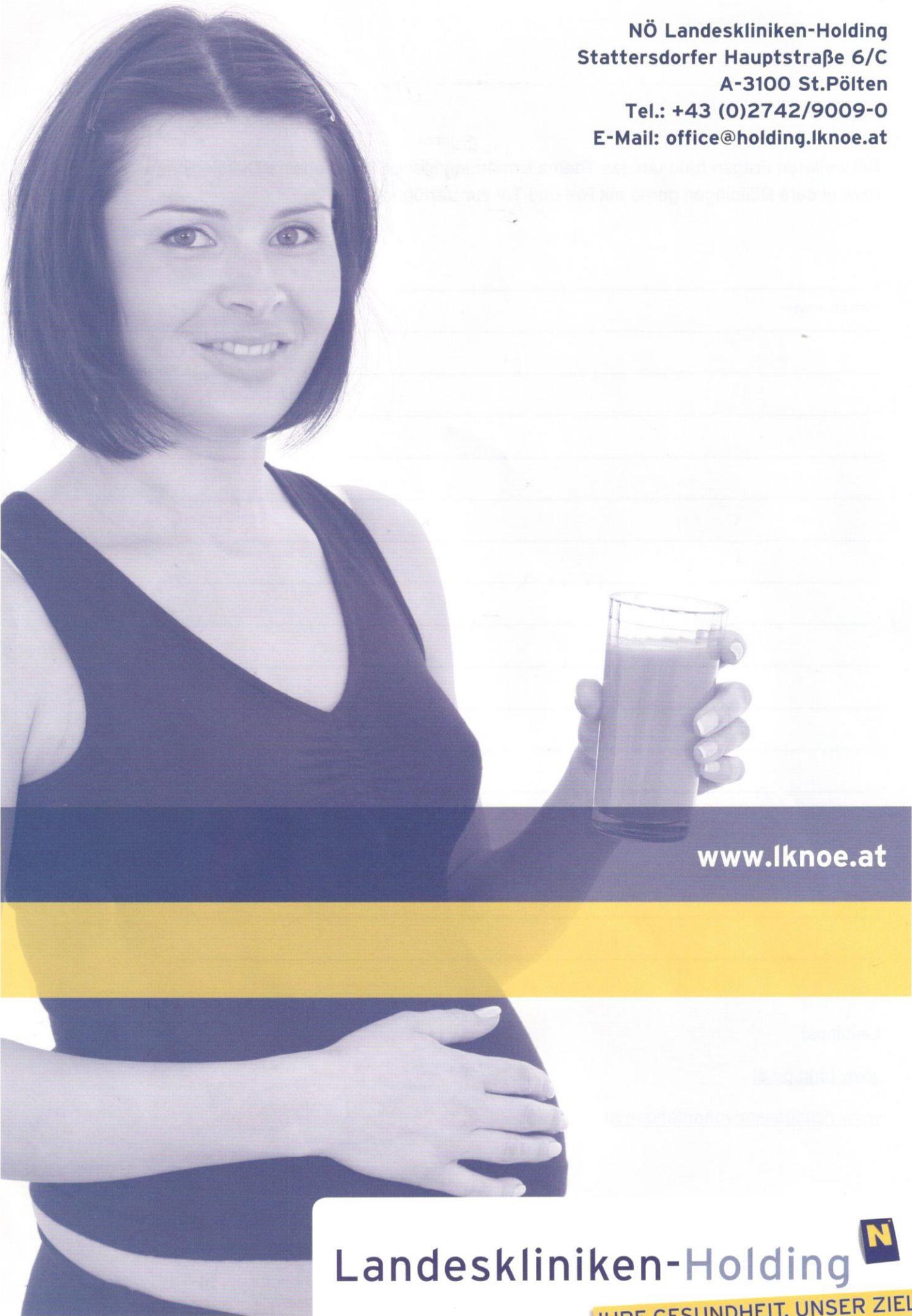
### **3.4 Blähungen und Völlegefühl**

Blähungen des Magens bzw. des Darms mit reichlich Abgang von Darmgasen, sowie Völlegefühl können im Verlauf der Schwangerschaft vermehrt auftreten.

Hilfreiche Maßnahmen gegen diese Beschwerden:

- Blähende Lebensmittel und Speisen vermeiden (z.B. Kohl, Lauch, Knoblauch, Zwiebel, Kraut, Fisolen, Erbsen, Bohnen, Linsen, Mais, Champignons, Birnen, warmer Germteig)
- Gemüse und Obst in verkochter Form wird besser vertragen (z.B. gedünstetes Mischgemüse, Gemüsesuppen; Kompotte, Mus).
- Leitungswasser, stille Mineralwässer, milde Kräutertees vermehrt als Getränke einsetzen (Getränke mit Kohlensäure vermeiden)
- Blähungslindernde Teesorten sind zum Beispiel Fencheltee, aber auch Kamillenblüten- oder Melissenblättertée. Unterstützend wirken z.B. auch Kümmel, Kümmeltee oder Kümmelöl, sowie Sternanis.
- Häufige, kleinere und gut gekaute Mahlzeiten beugen Völlegefühl vor.





NÖ Landeskliniken-Holding  
Stattersdorfer Hauptstraße 6/C  
A-3100 St.Pölten  
Tel.: +43 (0)2742/9009-0  
E-Mail: office@holding.lknoe.at

[www.lknoe.at](http://www.lknoe.at)

Landeskliniken-Holding 

IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.