

Ernährung in der Schwangerschaft – Essen für zwei? Saure Gurkenzeit?

Dass es in der Schwangerschaft beim Essen weniger um Quantität als um Qualität geht, ist vielen werdenden Müttern heute bekannt. Tatsächlich besteht in den ersten 3 bis 4 Schwangerschaftsmonaten kaum ein erhöhter Energiebedarf. Vom 4. bis 7. Schwangerschaftsmonat benötigt die Schwangere etwa 250 kcal pro Tag mehr, danach 300 bis 500 kcal. Das Essen für zwei ist also eine alte Mär. Vielmehr entspricht der Mehrbedarf

am Ende der Schwangerschaft in etwa einer Scheibe Vollkornbrot und einem Apfel.

Wie sieht es mit dem Essen von sauren Gurken aus?

Nun, tatsächlich bringt die Schwangerschaft eine Vielzahl von Veränderungen mit sich. Besonders in der Frühschwangerschaft können zum Beispiel gewisse Gerüche plötzlich ein grosses Unbehagen hervor-



rufen, und umgekehrt können plötzliche Heisshungerattacken auf ganz bestimmte Lebensmittel, zum Beispiel auf saure Gurken, aber auch auf Schokolade, auftreten.

Den werdenden Eltern stehen heute eine Vielzahl von Ratgebern zur Ernährung in der Schwangerschaft zur Verfügung und fast ebenso viele Nahrungsergänzungsprodukte. Was aber benötigen die Schwangere und ihr Baby wirklich?

Grundsätzlich muss die Ernährung in der Schwangerschaft nicht umgestellt werden, solange sie ausgewogen und vielseitig ist. Von Diäten und rein veganer Ernährung wird jedoch abgeraten, da hier die Gefahr für einen Nährstoffmangel beim Baby besteht.

Die allgemeinen Ernährungsempfehlungen sollen ein optimales Gedeihen des Kindes gewährleisten und stellen zudem eine Prophylaxe von Infektionskrankheiten wie der Salmonellose, Toxoplasmose und Listeriose dar, welche die Schwangerschaft negativ beeinflussen. Fleisch und Fisch sollten immer gut durchgebraten oder gekocht sein. Rohmilchprodukte tragen die Gefahr einer Listeriose und sollten nicht auf dem Speiseplan stehen. Da Rohmilchprodukte jedoch als solche gekennzeichnet werden



müssen, sind sie für den Verbraucher in der Regel gut erkennbar.

Wichtige Vitaminlieferanten wie frisches Obst, Gemüse und Salate müssen vor dem Verzehr gut gewaschen werden und gehören mehrmals täglich auf den Speiseplan. Der Verzicht auf Alkohol, Nikotin und andere Drogen versteht sich hier von selbst. Koffeinhaltige Getränke können in gerin-

gen Mengen konsumiert werden (bis zu 3 Tassen Kaffee).
 Augen und des Gehirnes. Sie sind besonders in fettreichen Fischarten enthalten. Da viele fettreiche Fischarten mit Schwermetallen belastet sind, kann nur zum Verzehr von Forelle, Rotbarsch, Heilbutt, Sardinen und konserviertem Thunfisch geraten werden, nicht aber zu Schwertfisch und Hai. Wer keinen Fisch isst, kann die Omega-3-Fettsäuren alternativ in Tablettenform zu sich nehmen.



Der erhöhte Eiweissbedarf ist dem Wachstum des Kindes geschuldet. Biologisch hochwertiges Eiweiss ist in Milch und Milchprodukten enthalten, aber auch in Fleisch, Fisch, Ei und Sojaprodukten. Da pflanzliche Eiweisse nicht in gleichem Masse wie tierische Eiweisse vom Körper verwertet werden können, wird empfohlen, diese zu jeder Hauptmahlzeit miteinander zu kombinieren. Das beliebte Birchermüsli ist ein gutes Beispiel dafür.

Milchprodukte sind auch wichtige Calciumlieferanten. Zusammen mit Vitamin D ist Calcium für den optimalen Knochenaufbau des Kindes verantwortlich. Der Calciumbedarf beträgt 1200 mg/Tag. Auch hier ist die Verwertung aus den tierischen Nahrungsmitteln besser als aus den pflanzlichen, so dass möglichst 2/3 des Calciumbedarfes durch Milchprodukte abgedeckt werden sollten.

Essentielle Fettsäuren, also Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann, finden sich in hochwertigen Pflanzenölen wie Olivenöl und Rapsöl, aber auch in Nüssen. Die sogenannten Omega-3 Fettsäuren unterstützen die optimale Entwicklung der

In der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Bedarf an Eisen, Folsäure, Jod, Vitamin B-Komplex und Vitamin C. Zu viel Vitamin A hingegen kann zu Missbildungen des Kindes führen. Auf gebratene Kalbsleber sollte daher verzichtet werden.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf Eisen, Jod und Folsäure. Eisen benötigen Mutter und Kind zur Blutbildung. In der zweiten Schwangerschaftshälfte wird Ihr Frauenarzt Ihnen daher möglicherweise ein Eisenpräparat verordnen.

Jod benötigt die kindliche Schilddrüse zur Produktion von Schilddrüsenhormonen. Bei einer kindlichen Schilddrüsenunterfunktion im Mutterleib kann eine schwere geistige Entwicklungsstörung entstehen. Einem Jodmangel können Sie durch Würzen mit jodiertem Speisesalz und dem regelmässigen Genuss von Fisch entgegenwirken. Alternativ, wenn Sie keinen Fisch essen, kann auch Jod in Tablettenform zugeführt werden.

In der Schwangerschaft besteht ein deutlich erhöhter Bedarf an Folsäure. Ein Folsäuremangel kann beim Kind zur Spina bifida (offener Rücken) führen. Deshalb ist es sinnvoll, sich bei Kinderwunsch schon vor Eintritt der Schwangerschaft beim Frauenarzt vorzustellen und mit der Folsäuresubstitu-



tion zu beginnen. In diesem Rahmen kann Ihr Frauenarzt auch Ihre Schilddrüsenwerte und den Impfstatus überprüfen.



Autorin

Pract. med. Daniela Söchting
 Oberärztin Gynäkologie und Geburtshilfe am Kantonsspital Nidwalden
 Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
 Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin