

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Lesen Sie den Informationstext und lösen Sie anschließend das Kreuzworträtsel!

Ernährung in der Schwangerschaft

Über die Nabelschnur wird der Fetus mit Nährstoffen versorgt. „Für zwei“ essen heißt aber nicht, die Portionen zu verdoppeln:

Energie- und Nährstoffbedarf

Schwangere brauchen täglich etwa 255 kcal (entsprechend ca. 1 MJ) Energie zusätzlich, was ungefähr dem Energiegehalt von z. B. zwei Bananen entspricht. Deutlich stärker steigt der Bedarf an den meisten Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen. Schwangere sollten sich nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ernähren, um den Mehrbedarf für die Entwicklung des Feten zu decken, ohne wesentlich mehr Energie aufnehmen zu müssen. Es ist normal, dass eine Schwangere im Laufe der Schwangerschaft 12 bis 16 Kilogramm zunimmt.

„Jedes Kind kostet einen Zahn?“ Vitamine und Mineralstoffe für das Ungeborene

Während der Schwangerschaft steigt der Mineralstoff- und Vitaminbedarf deutlich an. Die Mineralstoffe Calcium, Eisen und Iod sowie die Vitamine Folsäure, Vitamin B₁₂, B₆ und Vitamin A werden in erhöhtem Maß benötigt. Wenn Schwangere zu wenig vom Knochen- und Zahnbaustein Calcium aufnehmen, wird das ungeborene Kind aus den mütterlichen Reserven in Knochen und Zähnen versorgt. Eisen wird für die Blutbildung benötigt, und Iod ist für die geistige und körperliche Entwicklung des Feten unbedingt notwendig.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über Funktionen und Vorkommen ausgewählter Inhaltsstoffe:

Nährstoff	Mehrbedarf	wichtig für	Vorkommen
Folsäure	+ 50 %*	Beitrag zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft, Immunsystem	Spinat, Grünkohl, Hülsenfrüchte
Vitamin B ₁₂	+ 17 %	Blutbildung, Zellteilung	Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte
Vitamin B ₆	+ 58 %**	Blutbildung, Eiweißstoffwechsel	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Grünkohl, Broccoli
Eisen	+ 100 %	Blutbildung, Immunsystem	mageres Fleisch und Fleischprodukte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fenchel, Mangold
Iod	+ 15 %	Bildung von Schilddrüsenhormonen, geistige Entwicklung, Energiestoffwechsel	Seefisch, Meeresfrüchte, Lebensmittel, die mit Iodsalz hergestellt werden
Proteine	+ 23 %**	Bau von Körperzellen, Enzymen und Hormonen	Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Getreide, Hülsenfrüchte

*Experten empfehlen eine zusätzliche Aufnahme von 400 µg Folsäure in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, um Neuralrohrdefekten (offener Rücken) vorzubeugen. Diese erhöhte Zufuhr sollte spätestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft erfolgen.

**ab dem vierten Monat der Schwangerschaft

Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (Umschau/Braus, 2008)

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Sodbrennen in der Schwangerschaft

Sodbrennen, eine brennende, schmerzhaft empfundene Empfindung hinter dem Brustbein, die bis zum Rachen ausstrahlen kann, tritt auf, wenn Magensäure in die Speiseröhre fließt. Hauptursache für dieses Sodbrennen ist der gestörte Verschlussmechanismus zwischen Speiseröhre und Magen: Der untere Schließmuskel der Speiseröhre ist infolge der Schwangerschaftshormone weniger angespannt. Außerdem erhöht sich der Druck in der Bauchhöhle durch die wachsende Gebärmutter, da der Fetus immer mehr Platz beansprucht, was die Verschlussfähigkeit des unteren Speiseröhrenschließmuskels zusätzlich mindert. Schlafen mit erhöhtem Oberkörper, häufige kleine Mahlzeiten und allgemein das Meiden fettiger Speisen, Süßigkeiten und Kaffee können den Schmerz lindern. Getränke ohne oder mit wenig Kohlensäure sollten bevorzugt getrunken werden. Gründliches und langsames Kauen von Nüssen, Mandeln oder Haferflocken bessert Sodbrennen.

Warnhinweise

Rohes oder nur halb durch gegartes Fleisch, Rohwürste wie Salami, Tatar, roher Schinken oder roher Fisch dürfen in der Schwangerschaft nicht verzehrt werden, da sie Krankheitserreger enthalten können, die Mutter und Kind schaden können. Auch Rohmilch und -produkte wie z. B. Rohmilch-Weichkäse sollten während der Schwangerschaft vom Speiseplan gestrichen werden.

Ernährung in der Stillzeit

Die Stillzeit ist gekennzeichnet durch einen erhöhten Energiebedarf, 300 bis 600 kcal (1260 bis 2520 kJ) mehr pro Tag. Es gelten ebenso wie in der Schwangerschaft die 10 Regeln der DGE:

- Täglich mehrmals frisches Gemüse und Obst. Die Vitamin- und Mineralstoffversorgung ist gesichert, zusätzlich werden verdauungsfördernde Ballaststoffe aufgenommen.
- Vollkornprodukte (Reis, Müsli, Brot), die Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe liefern.
- Zwei Portionen Fleisch pro Woche, sie enthalten gut resorbierbares Eisen und hochwertige Proteine.
- Kombinationen aus tierischem und pflanzlichen Protein, z. B. Kartoffeln mit Ei oder Getreideprodukte mit Milch sind besonders hochwertig.
- Zwei Portionen Fisch pro Woche, um Iod aufzunehmen. Aber vor dem Verzehr von Thunfisch wird aufgrund möglicher Schadstoffbelastung gewarnt, ebenso vor dem Verzehr getrockneter Algenpräparate, da sie zu viel Iod enthalten können.
- Wenig iodiertes Speisesalz verwenden.
- Täglich Milch- und/oder Milchprodukte, da der Calciumbedarf erhöht ist. Zum Beispiel pro Tag zwei kleine Gläser Milch, eine Scheibe Käse und 150 Gramm Joghurt.
- Sparsam mit Streich- und Kochfett umgehen, möglichst hochwertige, mehrfach ungesättigte Pflanzenöle verwenden und versteckte Fette in Wurst und Fertigprodukten meiden.
- Pro Tag zwei Liter Flüssigkeit trinken, am besten bei jedem Stillen ein Glas trinken. Gut geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Kaffee und schwarzer Tee wegen des enthaltenen Koffeins nur in kleinen Mengen trinken.
- Da Alkohol in die Milch übergeht, ihn während der Stillzeit strikt meiden.
- Bei Blähungen des Säuglings testen, ob es Besserung bringt, wenn Gemüsesorten wie Kohl, Lauch, Knoblauch, Hülsenfrüchten oder Zwiebeln vermindert verzehrt oder ganz weggelassen werden.
- Zitrusfrüchte eventuell meiden, da sie einen wunden Po des Säuglings verursachen können.