



Gesunde Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit

- **Täglich frisches Obst und Gemüse verzehren**
Es liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie z.B. Vitamin C und Folsäure
- **Weißmehlprodukte sollten durch Vollkornprodukte ersetzt werden**
Vollkornprodukte enthalten wertvolle Folsäure, Eisen, Vitamin B und unterstützen den Verdauungstrakt
- **Mageres Fleisch 2-3x pro Woche einplanen**
Es enthält wichtiges Eiweiß und Eisen
- **1-2x wöchentlich Seefisch essen**
z.B. Hering, Lachs, Heilbutt, Rotbarsch, Scholle usw. Er liefert wichtige Omega 3- Fettsäuren, Jod und Vitamin D
- **Täglich Milch- und Milchprodukte verzehren**
Sie liefern wichtiges Calcium, Eiweiß, Zink und Magnesium
- **Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen**
Verhindert Heißhunger und Völlegefühl
- **Mahlzeiten in Ruhe einnehmen und sich Zeit lassen beim essen**

- **Mindestens 2 Liter täglich trinken**

Das beste Getränk ist Wasser. Ungesüßter Früchte- oder Kräutertee oder auch Saftschorle sind geeignet.

- **Folsäurereiche Ernährung während der Schwangerschaft:**

- Wichtig für die Zellneubildung z.B. Blutbildung und Schleimhautzellen
- Folsäure ist wichtig für die Entwicklung der kindlichen Wirbelsäule und zur Vermeidung von Neuralrohrdefekten, also von Fehlbildungen im Bereich des Rückenmarks und des Gehirns des Babys.

Folsäurereiche Lebensmittel sind z.B.: Vollkornprodukte, Kohlgemüse, Spinat, Fenchel, Rote Beete, Erdbeeren, Kirschen, Feldsalat,...

- **Energiebedarf während der Schwangerschaft:**

Der Kalorienbedarf erhöht sich erst ab dem 4. Monat. Dann ist der Bedarf um 250 kcal erhöht.