

## „RICHTIG ESSEN IN DER SCHWANGERSCHAFT“

Richtig essen in der Schwangerschaft ist für Mutter und Kind sehr wichtig. Essen Sie am besten verschiedene gesunde Lebensmittel über den Tag verteilt. So nehmen Sie und Ihr Kind viele Vitamine und Mineralstoffe auf. Zusätzlich kann Ihr Kind den unterschiedlichen Geschmack bereits im Mutterleib und dann beim Stillen über die Muttermilch kennen lernen. Das hilft Ihrem Kind auch später, sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen.

### Wie viel brauchen Schwangere jetzt mehr zu essen?

**Zu Beginn der Schwangerschaft** ist es nicht nötig mehr zu essen als vor der Schwangerschaft.

Erst **ab der 13. Schwangerschaftswoche** steigt der Bedarf an Energie an. Hier genügt eine kleine Jause zusätzlich. Beispiele für eine kleine Jause:

- 1 kleine Schüssel Müsli (Getreideflocken) mit 200 ml fettarmer Milch
- 1 Packung Buttermilch (500 ml) und 1 Apfel

**Ab der 28. Schwangerschaftswoche** braucht der Körper noch etwas mehr. Dieser Mehrbedarf kann durch eine weitere zusätzliche kleine Jause abgedeckt werden. Anstatt dieser 2 kleinen Jausen kann auch eine größere Mahlzeit gegessen werden. Beispiele für eine größere Mahlzeit:

- 1 Portion Linseneintopf
- 1 Portion Fisch mit Polenta und Tomatensalat

Tip: *Rezepte finden Sie in der Broschüre „Richtige Ernährung von Anfang an! Schwangerschaft und Stillzeit“.*

### Was brauchen Schwangere zu trinken und zu essen?

- **Das brauchen Sie mehrmals am Tag:**
    - Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Früchtetee, stark verdünnte 100%ige Fruchtsäfte, stark verdünnte 100%ige Gemüsesäfte
    - Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen)
    - Erdäpfel oder Getreide (z. B. Dinkel, Reis, Polenta, Hirse), Brot, Nudeln – am besten aus Vollkorn
    - Milch\* und Milchprodukte\* (z. B. Joghurt, Käse)
    - in kleinen Mengen: pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl), Nüsse und Samen
  - **Das brauchen Sie mehrmals in der Woche:**
    - Fisch\* (z. B. Forelle, Lachsforelle, Saibling, Lachs, Hering)
    - mageres Fleisch\* oder magere Wurst\*
    - Ei\*
  - **Das sollten Sie nur sparsam verwenden:**
    - Butter, Margarine, Schmalz, Schlagobers, Sauerrahm oder Crème Fraîche
  - **Das können Sie ab und zu essen:**
    - Süßigkeiten (z. B. Schokolade, Schokoriegel, Kekse), Kuchen, Limonaden, salzige und fette Snacks (z. B. Chips, Popcorn, Pommes)
- \*keine Rohprodukte  
essen*

Hinweis: *Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin am besten schon vor der Schwangerschaft über die Einnahme von Folsäure. Folsäure ist wichtig für die optimale Entwicklung Ihres Kindes.*

## Achtung: Worauf müssen Schwangere aufpassen?

- keinen Alkohol trinken und auch keine Speisen essen, die Alkohol enthalten
- nicht zu viel Kaffee, Schwarztee oder Grüntee (pro Tag maximal 2 bis 3 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Tee), keine Energydrinks trinken
- keine Rohmilch trinken und keinen Rohmilchkäse essen (diese müssen vor dem Essen gut durcherhitzt werden). Achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“!
- Lebensmittel wie Rohwurst, Fleisch, Fisch, Eier oder Meeresfrüchte müssen gut durcherhitzt werden, bevor sie gegessen werden (das heißt: kein Steak medium, kein Sushi, keine unerhitzte Salami und kein weiches Ei essen)
- Tiefkühlbeeren und Sprossen nur gut durcherhitzt essen
- keine geräucherten/gebeizten Fische essen (z. B. Räucherlachs, Graved Lachs)
- keine Innereien essen
- keine Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht essen
- nicht Rauchen
- Medikamente nur einnehmen, wenn sie vom Arzt bzw. der Ärztin verschrieben wurden
- keine Diäten zum Abnehmen machen, nicht fasten

## Was können Sie gegen Beschwerden in der Schwangerschaft tun?

- bei Übelkeit/Erbrechen z. B. mehrere kleine Mahlzeiten essen, in der Früh im Bett etwas Kleines essen (1 Scheibe Zwieback, Toast,...), 1 Tasse Ingwertee trinken
- bei Verdauungsbeschwerden z. B. mehrere kleine Mahlzeiten essen, gut kauen, Bewegung
- bei Sodbrennen (saurer Aufstoßen) z. B. mehrere kleine Mahlzeiten essen, gut kauen, keine zu sauren oder stark gewürzten Speisen essen, keine zu fetten oder süßen Speisen essen, nach dem Essen etwas hinlegen (darauf achten, dass der Oberkörper leicht aufrecht ist)

## Wie viel sollen Schwangere zunehmen?

Wie viel in der Schwangerschaft zugenommen werden kann, hängt davon ab, wie hoch das Körpergewicht vor der Schwangerschaft war.

- Wenn Sie vor der Schwangerschaft normalgewichtig waren, können Sie in der Schwangerschaft 11,5 bis 16 kg zunehmen.
- Wenn Sie übergewichtig waren, sind es 7 bis 11,5 kg.

So ermitteln Sie, ob Sie normalgewichtig oder übergewichtig waren:

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{Körpergewicht vor der Schwangerschaft [kg]}}{\text{Körpergröße [m]} \times \text{Körpergröße [m]}}$$

Normalgewicht: BMI (kg/m<sup>2</sup>) = 18,5 bis 24,9    Übergewicht: BMI (kg/m<sup>2</sup>) = ab 25

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)