

Ernährung in der Schwangerschaft – Kurzfassung

Alle Einzelheiten sowie den Überblick über die verwendete Literatur der nachfolgenden Inhalte ist der Langfassung „Ernährung in der Schwangerschaft – Langfassung“ zu entnehmen (www.richtigessenvonanfangan.at - Copyright© AGES, BMASGPK & DVSU). Die vorliegende Kurzfassung des Dokuments „Ernährung in der Schwangerschaft – Langfassung“ stellt einen pragmatischen Extrakt für die tägliche Arbeit dar. In diesem Dokument finden Sie die zusammengefassten Inhalte sowie die wichtigsten Tabellen und Abbildungen zu „Ernährung in der Schwangerschaft“. Das Ziel der Lang- und Kurzfassung zu „Ernährung in der Schwangerschaft“ besteht darin einheitliches Wissen zu vermitteln, das Bewusstsein zu bilden und praktische Informationen zur gesunden Ernährung während der Schwangerschaft bereit zu stellen. Es richtet sich an Expert:innen, insbesondere an Fachexpert:innen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“.

Weitere Informationen zur Ernährung für Schwangere und dem Programm „Richtig essen von Anfang an!“ finden Sie auf der Homepage www.richtigessenvonanfangan.at.

INHALT

Energiebedarf	1
Empfohlene Gewichtszunahme.....	1
Bewegung in der Schwangerschaft.....	1
Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Gesundheit und das Ernährungsverhalten des Kindes. 1	
Mahlzeitenhäufigkeit und Mahlzeitenstruktur	2
Ernährung während der Schwangerschaft	2
Achtung: Koffein, Alkohol, chininhaltige Getränke, Tabak-, verwandte und sonstige Nikotinerzeugnisse.....	3
Bedarf an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft	4
Potentielle Schwangerschaftsbeschwerden.....	6
Potentielle Risiken und Erkrankungen.....	7
Vegetarische und Vegane Ernährung.....	8
Allergieprävention	8
Allgemeine Hygieneregeln zum sicheren Umgang mit Lebensmitteln	9
Lebensmitteltabelle – Gemüse, Obst und Pilze	12
Lebensmitteltabelle – Getreideerzeugnisse und Backwaren.....	13
Lebensmitteltabelle – Milch und Milchprodukte sowie Eier und vegane Alternativprodukte	13
Lebensmitteltabelle – Fleisch und Fleischerzeugnisse	15
Lebensmitteltabelle – Fisch und Fischerzeugnisse.....	16
Anhang	17
Impressum	18

Energiebedarf

Der Energiebedarf Schwangerer steigt im Laufe der Schwangerschaft aufgrund von Gewebebildungen und fetalem Wachstum an. Der tatsächliche Mehrbedarf am Ende der Schwangerschaft beträgt nicht mehr als 10 % der Gesamtenergie (E%) im Vergleich zum Ausgangsniveau (vor der Konzeption). Der Energiebedarf steigt erst im 2. Trimester (14. – 27. Schwangerschaftswoche) um 250 kcal pro Tag an. Ab dem 3. Trimester (ab der 28. Schwangerschaftswoche) steigt der Energiebedarf um weitere 250 kcal pro Tag an. In Summe steigt der Energiebedarf einer Schwangeren ab dem 3. Trimester um 500 kcal pro Tag an. In Zusammenhang mit der Energieaufnahme während der Schwangerschaft spielt das Bewegungsverhalten (Physical Activity Level; PAL) ebenso eine entscheidende Rolle. Da der Nährstoffbedarf im Vergleich zum Energiebedarf stärker ansteigt, ist in der Schwangerschaft auf eine hohe Nährstoffdichte der ausgewählten Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte, zu achten. Durch die bewusste Wahl kann eine gute Nährstoffversorgung gewährleistet und eine zu starke Gewichtszunahme mit etwaigen negativen Folgen für Mutter und Kind vermieden werden.

Empfohlene Gewichtszunahme

Der Verlauf der Gewichtszunahme während der Schwangerschaft hat Einfluss auf die Gesundheit von Mutter und Kind. Empfehlungen zur Gewichtszunahme während der Schwangerschaft hängen vom individuellen Körpergewicht vor der Schwangerschaft ab. Die National Academy of Medicine (NAM), ehemals Institute of Medicine (IOM) empfiehlt daher eine angepasste Gewichtszunahme während der Schwangerschaft abhängig vom BMI vor der Konzeption.

Tabelle 1 Übersicht über empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft in Abhängigkeit vom BMI vor der Schwangerschaft

BMI vor der Schwangerschaft (kg/m ²)	Empfohlene Gewichtszunahme (kg) in der Schwangerschaft	Durchschnittliche Gewichtszunahme im 2. und 3. Trimester (kg/Woche)
Untergewicht < 18,5	12,5 bis 18	0,5
Normalgewicht 18,5 – 24,9	11,5 bis 16	0,4
Übergewicht 25 – 29,9	7 bis 11,5	0,3
Adipositas (alle Klassen) ≥30	5 bis 9	0,2

Bei Zwillingschwangerschaften sollten schwangere Frauen mit Normalgewicht zwischen 17 – 25 kg zunehmen, übergewichtige Frauen 14 – 23 kg und adipöse Frauen 11 – 19 kg. Von Reduktionsdiäten während der Schwangerschaft ist generell abzuraten.

Bewegung in der Schwangerschaft

Regelmäßige Bewegung ist sowohl vor als auch während der Schwangerschaft empfehlenswert. Neben gewichtsregulierenden Effekten sorgt regelmäßige Bewegung für eine Vielzahl positiver und präventiver Effekte. Allgemein sind u. a. schnelles Gehen, Nordic Walking, Wandern, Ausdauertraining an Heimtrainern, Gymnastik für Schwangere, Schwimmen, Wassergymnastik und Tanzen geeignete Sportarten. Sehr anstrengende und intensive Bewegungen wie Gewichtheben oder Sportarten mit hohem Sturzrisiko wie Skifahren und Reiten, ebenso wie Mannschaftssportarten wie etwa Fußball sind für Schwangere nicht geeignet. Außerdem sollte ein Training in Rückenlage oder über 2.000 m Seehöhe vermieden werden.

Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Gesundheit und das Ernährungsverhalten des Kindes

Ausgewogene und gesunde Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit und bereits während der Schwangerschaft und Stillzeit von großer Bedeutung. Was

werdende Mütter während der Schwangerschaft und der Stillzeit essen, beeinflusst die gesundheitliche Entwicklung des Kindes bis ins Erwachsenenalter (z. B. Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2, Beeinträchtigung der neuronalen und kognitiven Entwicklung) und wirkt sich auf spätere Ernährungsgewohnheiten und Geschmackspräferenzen aus.

Mahlzeitenhäufigkeit und Mahlzeitenstruktur

Um eine gleichmäßige Versorgung mit Nährstoffen und Energie für Mutter und Kind zu garantieren, sollen gesunde Schwangere regelmäßig und über den Tag verteilt essen. Hier eignen sich z. B.: drei Mahlzeiten und je nach Bedarf, mehrere Zwischenmahlzeiten (z. B.: zwei Zwischenmahlzeiten in Form von Obst, Gemüse oder Milchprodukten). Außerdem können regelmäßige und bewusst eingenommene Mahlzeiten helfen, Heißhungerattacken zu verhindern. Es lässt sich jedoch kein Zusammenhang zwischen der Mahlzeitenfrequenz und der Gewichtszunahme während der Schwangerschaft herstellen.

Die Nahrungsmittelauswahl sollte reich an energiearmen Getränken und nährstoffreichen Lebensmitteln sein. Sie sollte vermehrt aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen und nur mäßig von tierischen Lebensmitteln geprägt sein. Sparsam zu genießen sind fett- und zuckerreiche Lebensmittel. Wie eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung aussehen kann, zeigt die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende (siehe Anhang).

Ernährung während der Schwangerschaft

Idealerweise orientiert sich die Ernährung während der Schwangerschaft an den Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende. Die darin dargestellten Lebensmittelportionen bieten einen optimalen Leitfaden zur Erreichung einer, den Empfehlungen entsprechenden, adäquaten Gewichtszunahme während der Schwangerschaft.

Da der Mehrbedarf an Nährstoffen (wie Vitaminen sowie Mengen- und Spurenelementen) höher ist als der Mehrbedarf an Energie, ist auf eine vollwertige Ernährung, mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, sowie eine große Lebensmittelvielfalt zu achten.

Nachfolgend werden alle Ebenen der Österreichischen Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende im Detail erklärt.

Für schwangere Frauen liegt der Flüssigkeitsbedarf pro Tag bei etwa 2,7 Liter, wovon 1,5 – 2,0 Liter aus Getränken stammen sollten. Bei starken Flüssigkeitsverlusten (z. B. Erbrechen, Durchfall, große Hitze, entsprechende körperliche Anstrengung) muss die Flüssigkeitsmenge dementsprechend gesteigert werden.

- **Geeignete Durstlöcher:** stille Mineralwässer, Leitungswasser, stark verdünnte 100%ige Obst- und Gemüsesäfte. Bei der Verwendung von Trinkwasser aus Hausbrunnen und Quelfassungen ist auf eine ordnungsgemäße Überprüfung der Wasserqualität zu achten.
- **Ungeeignet:** Koffeinhaltige Tees (vor allem grüner und schwarzer Tee) und Kaffee, sollten wegen des Koffeingehaltes nur in geringen Mengen genossen werden! Von (gesüßten) Getränken mit erhöhtem Koffeingehalt (Bsp.: Energy Drinks, Erfrischungsgetränke mit Guarana) wird Schwangeren dringend abgeraten.

Es sollen täglich 3 Portionen **Gemüse und/oder Hülsenfrüchte**, sowie 2 Portionen **Obst** konsumiert werden. Ab der 13. Schwangerschaftswoche empfiehlt die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende 1 Extraportion Obst oder Gemüse.

Täglich sollten 4 Portionen **Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel** aufgenommen werden – dabei Produkte aus Vollkorn bevorzugen. Ab der 13. Schwangerschaftswoche wird 1 zusätzliche Portion Getreide oder Erdäpfel empfohlen.

Schwangere sollten gemäß der österreichischen Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende täglich 3 Portionen **Milchprodukte**, bevorzugt fettärmere Varianten konsumieren und ab der 13. Schwangerschaftswoche, 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder 1 Ei pro Woche) zusätzlich zu sich nehmen. Der Proteinbedarf steigt ab dem 2. Trimester auf 0,9 g/kg KG/Tag und im 3. Trimester auf 1,0 g/kg KG/Tag an.

Gemäß der österreichischen Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende sind wöchentlich 1 – 2 Portionen **Fisch**, maximal 3 Portionen **mageres Fleisch** oder **magere Wurst** und bis zu 3 **Eier** empfohlen.

Täglich 1 – 2 Esslöffel **pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen**. Hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl und andere pflanzliche Öle wie Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren und können daher in moderaten Mengen täglich konsumiert werden.

Ab der 28. Schwangerschaftswoche sollte 1 Portion Pflanzenöl zusätzlich (1 Esslöffel), welche auch mit Nüssen und Samen (2 Esslöffel) gedeckt werden kann, konsumiert werden. Streich-, Back- und Bratfette wie beispielsweise Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie beispielsweise Obers, Sauerrahm, Crème Fraîche sind sparsam zu verwenden.

ACHTUNG! Fettreiche Fischarten weisen häufig höhere Gehalte an Methylquecksilber auf, da diese Verbindung fettlöslich ist und sich im Fettgewebe anreichern kann. Daher sollten Schwangere, Stillende und Frauen mit Kinderwunsch auf Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Butterfisch, Schnapper, Hai, Marlin, Königsmakrele, Ziegelfisch sowie Butter-/Schlangemakrele verzichten.

Süße Speisen und Naschereien sollten in der Schwangerschaft reduziert werden, um häufige Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fastfood Produkte (z. B.: Donuts, Croissants oder Zimtstangerl), Snacks, wie Pizzabaguettes, Langos usw., Knabbereien, Limonaden und andere energiereiche Getränke sind ernährungsphysiologisch wenig empfehlenswert. Es wird daher empfohlen, diese Lebensmittel selten zu konsumieren.

Achtung: Koffein, Alkohol, chininhaltige Getränke, Tabak-, verwandte und sonstige Nikotinerzeugnisse

Schwangere und Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollen Alkohol unter allen Umständen (auch im Rahmen der Speisenzubereitung) meiden! Schwangere sollen nicht rauchen! Nikotin, Zigarettenrauch, E-Zigaretten/E-Shishas, Tabakerhitzer und Nikotinbeutel ebenso wie nikotinfreie Produkte stellen eine Gefahr für Fetus und Mutter dar. Daher sollte im Laufe der Schwangerschaft und Stillzeit vollständig darauf verzichtet werden. Zudem sollten sich Schwangere weder Passiv- noch Drittrauch¹ aussetzen. Die Maximalaufnahme an Koffein ist auf 200 mg pro Tag zu limitieren. Dies entspricht in etwa der Menge von 2 Tassen Kaffee oder 2 Tassen Espresso oder 4 Tassen grüner/schwarzer Tee pro Tag.

ACHTUNG! Frauen sollten während der Schwangerschaft lt. BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) aufgrund der wehenauslösenden Wirkung und eines gewissen Suchtpotentials (Entzugserscheinungen bei Neugeborenen) auf den Konsum von chininhaltigen Getränken (Tonic- und Bitter Lemon-Getränke) verzichten.

¹ Drittrauch (engl. „third-hand-smoke“ bzw. „third-hand-aerosol“) bezeichnet die Rückstände von Tabakrauch und Aerosolen aus anderen Nikotin-/Raucherzeugnissen, die sich an Oberflächen wie Möbeln, Wänden, Teppichen oder Kleidung ablagern. Diese werden wieder in die Raumluft abgegeben.

Bedarf an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft

Der Bedarf vieler Nährstoffe nimmt in der Schwangerschaft zu. Hierzu zählen die Vitamine A, Vitamin E, Vitamin B₁, Vitamin B₂, Niacin, Vitamin B₆, Folat, Vitamin B₁₂, Vitamin C, das Mengenelement Phosphor sowie die Spurenelemente Eisen, Jod und Zink. Schwangere sollten daher auf eine ausgewogene und nährstoffbedarfsdeckende Ernährung achten.

Tabelle 2 Unterschiede im täglichen Bedarf an Vitaminen sowie Mengen- und Spurenelementen zwischen schwangeren und nicht schwangeren Frauen im Alter von 19 bis <25 Jahre bzw. 25 bis <51 Jahre, welche in der Schwangerschaft erhöht sind (nach den DGE/ÖGE-Referenzwerten)

Nährstoffe	Frauen (19 bis <25 Jahre) / (25 bis <51 Jahre)	Schwangere im 1. Trimester	Schwangere im 2. Trimester	Schwangere im 3. Trimester
VITAMINE				
Vitamin A (mg RÄ)	0,7	0,8	0,8	0,8
Vitamin E (mg TÄ)	12	13	13	13
Vitamin B ₁ (Thiamin) (mg)	1,0	1,0	1,2 ²	1,3 ²
Vitamin B ₂ (Riboflavin) (mg)	1,1	1,1	1,3 ²	1,4 ²
Niacin (mg NÄ)	13/12	13/12	14 ²	16 ²
Vitamin B ₆ (mg)	1,4	1,5	1,8 ³	1,8 ³
Folat (µg FÄ)	300 ⁴	550 ⁴	550 ⁴	550 ⁴
Vitamin B ₁₂ (Cobalamine) (µg)	4,0	4,5	4,5	4,5
Vitamin C (mg)	95	95	105 ³	105 ³
MENGEN- UND SPURENELEMENTE				
Phosphor (mg)	550	≥ 19 Jahre: 550 mg < 19 Jahre: 660 mg	≥ 19 Jahre: 550 mg < 19 Jahre: 660 mg	≥ 19 Jahre: 550 mg < 19 Jahre: 660 mg
Eisen (mg)	16 ⁵ / Prämenopause:16 ⁵ Postmenopause:14	27	27	27
Jod (µg)	200	230	230	230
Zink (mg)	8 ⁶	9 ⁶	11 ^{3,6}	11 ^{3,6}

² unter Berücksichtigung des Richtwerts für Frauen von 19 bis unter 25 Jahren (PAL-Wert 1,4) und Zulage von 250 kcal/Tag während des 2. Trimesters und von 500 kcal/Tag während des 3. Trimesters der Schwangerschaft;

³ ab dem 4. Monat der Schwangerschaft;

⁴ Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sollten zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung 400 µg synthetische Folsäure pro Tag in Form eines Präparats einnehmen, um Neuralrohrdefekten vorzubeugen. Diese zusätzliche Einnahme eines Folsäurepräparats sollte spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft anfangen und während des 1. Drittels der Schwangerschaft beibehalten werden.

⁵ Bei Jugendlichen und Frauen, die nicht menstruieren (u. a. aufgrund der Verwendung von oralen Kontrazeptiva, die durchgängig ohne Pause eingenommen werden, frühere Perimenopause) wird basierend auf den Werten für Männer eine empfohlene Zufuhr von 11 mg Eisen/Tag angegeben. Für Schwangere und für Frauen nach einer Geburt gelten die jeweiligen Referenzwerte.

⁶ Die Absorption von Zink wird bei Erwachsenen durch den Phytatgehalt der Nahrung beeinflusst. Daher wird die empfohlene Zufuhr für Zink in Abhängigkeit von der Phytatzufuhr angegeben. Für die hier angegebene empfohlene Zufuhr wurde eine mittlere Phytatzufuhr (660 mg/Tag) angenommen. Eine mittlere Phytatzufuhr und damit eine moderate Zinkabsorption liegt bei Ernährungsweisen vor, die Proteinquellen tierischer Herkunft, darunter auch Fleisch oder Fisch, sowie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte einschließen (entsprechend einer vollwertigen Ernährung) oder bei einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung mit vorrangig hoch ausgemahlene, gekeimten oder fermentierten Getreideprodukten.

Tabelle 3 Zusammenfassung von Vitaminquellen (für Vitamine, bei denen während der Schwangerschaft ein erhöhter Bedarf besteht)

VITAMINE	
Vitamin A	- Gemüse, insbesondere Karotten und intensiv gefärbte Grüngemüse wie Spinat, Grünkohl, Fisolen, Brokkoli, Vogerlsalat enthalten nennenswerte Mengen des Provitamins β-Carotin - Eier - Milch und Milchprodukte - einige Fischarten (z. B. Aal) ACHTUNG: Da Leber sehr hohe Vitamin A-Mengen enthalten kann, sollten schwangere Frauen im ersten Schwangerschaftsdrittel auf den Verzehr von Leber und Produkten daraus (Pastete, Leberwurst) verzichten! Es besteht die Gefahr von embryonalen Fehlbildungen.
Vitamin E	- Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Rapsöl - Haselnüsse
Vitamin B₁ (Thiamin)	- Vollkorn(mehl)erzeugnisse (Buchweizen, Dinkel, Weizen, Haferflocken) - Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen) - Sonnenblumenkerne, Erdnüsse, Pinienkerne - Muskelfleisch, besonders Schweinefleisch
Vitamin B₂ (Riboflavin)	- Milch und Milchprodukte - Fisch (Seelachs, Makrele)
Niacin	- Mungobohnen (besonders empfindliche Personen, wie Schwangere sollten Sprossen nur gut durchgehitzt verzehren) - Erdnüsse - einige Pilze - Fisch (Sardellen, Lachs, Makrele) - mageres Fleisch
Vitamin B₆	- einige Gemüsearten (z. B. Kohl, Fisolen, Linsen, Sojabohnen, Vogerlsalat) - Erdäpfel - Bananen - Vollkornprodukte und Sojabohnen - Hühner- und Schweinefleisch - Fisch
Folat (Folsäure)	- Gemüse, insbesondere grüne Gemüsesorten wie Salat, Spinat, Fenchel, Brokkoli und diverse Kohlsorten - Tomaten - Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen) - Obst (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Bananen) - Vollkornprodukte (Brot, Gebäck, Müsli, Vollkornteigwaren, ...); Feinvermahlene Vollkornprodukte werden besser vertragen - Nüsse - Erdäpfel - Eier - Milchprodukte (z. B. Mozzarella)
Vitamin B₁₂	- Eier - Milch und Käse - Muskelfleisch - Fisch und Meeresfrüchte
Vitamin C	- Obst und Gemüse und daraus hergestellte Säfte und Smoothies <i>Besonders hoher Gehalt:</i> - Sanddornbeeren(saft), Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Petersilie <i>Mengenmäßig für die Vitamin C-Versorgung auch bedeutsam:</i> - Zitrusfrüchte, Erdäpfel, Kohl, Spinat, Tomaten

Tabelle 4 Zusammenfassung von Lebensmittelquellen für Mengen- und Spurenelemente, bei denen während der Schwangerschaft ein erhöhter Bedarf besteht

MENGEN- UND SPURENELEMENTE	
Calcium⁷	• einige Gemüsearten (z. B. Brokkoli, Grünkohl, Rucola) • Mineralwässer (> 150 mg Calcium/l) • einige Nüsse: Hasel-, Paranüsse • Milch und Milchprodukte
Phosphor	• Brot • Milch • Eier • Fleisch und Leber
Eisen	• Vollkorngetreideprodukte (z. B. Vollkornbrot, Haferflocken) • Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen) • Sonnenblumenkerne • Eierschwammerl • Gemüse (z. B. grünes Blattgemüse) • Bitterschokolade • Fleisch und Wurstwaren, Meeresfrüchte
Jod	• Meeresfische und andere maritime Produkte • Milch und Eier (bei entsprechender Fütterung der Tiere) • jodiertes Speisesalz (geht z. T. beim Kochen verloren)⁸
Zink	• Weizenvollkorn, Cashew- und Pekannüsse • Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel • Ei • Milch, Käse

Potentielle Schwangerschaftsbeschwerden

Ein Großteil, circa zwei Drittel, der Schwangeren sind von **Sodbrennen** betroffen. Die Symptome klingen für gewöhnlich nach der Entbindung ab. Bei der Entstehung spielen hormonelle sowie mechanische Ursachen eine Rolle. Verschiedene Maßnahmen können die Beschwerden lindern. Hierzu zählen die Mahlzeiten kleiner zu halten, dafür häufiger zu essen, spätestens 3 Stunden vor dem Schlafen gehen nicht mehr zu essen sowie sich nicht direkt nach einer Mahlzeit hinzulegen oder zu bücken. Auf Sport sollte direkt nach dem Essen verzichtet werden. Zudem sollten Lebensmittel, welche häufig in Zusammenhang mit Sodbrennen stehen, vermieden werden. Hierzu zählen etwa kohlenensäurehaltige Getränke, Zitrusfrüchte, fette, süße, saure scharfe oder stark gewürzte Lebensmittel. Treten die Symptome v.a. nachts auf, kann es helfen das Kopfteil des Bettes zu erhöhen sowie die linke Seitenlage einzunehmen.

Bei anhaltenden Beschwerden (bzw. vorliegenden Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus bzw. Gestationsdiabetes) ist die Beratung durch Ärzt:innen erforderlich.

Ein Großteil der Schwangeren, bis zu 90 % ist von **Übelkeit** betroffen. Die Übelkeit tritt typischerweise vor der 9. Schwangerschaftswoche auf und klingt bis zur 16. Schwangerschaftswoche ab, wobei sie in manchen Fällen während der gesamten Schwangerschaft bestehen bleibt (10 – 20 %). Als Ursache dieser Schwangerschaftsbeschwerden werden verschiedene Gründe diskutiert. Die Beschwerden

⁷ Nur für Schwangere < 19 Jahren ist der Bedarf erhöht (1.200 mg)

⁸ Laut dem österreichischen Speisesalzgesetz, BGBl. Nr. 115/1999, muss in Österreich hergestelltes oder importiertes „Vollsalz“ (jodiertes Speisesalz) einen Gesamtjodgehalt von mindestens 15 mg und höchstens 20 mg je Kilogramm in Form von Jodid oder Jodat enthalten und mit dem Hinweis „jodiert“ gekennzeichnet sein. Unjodiertes Speisesalz darf nur mit der Aufschrift „unjodiert“ in Verkehr gebracht werden (BGBl. I. Nr. 115/1999).

können durch das Umsetzen einiger Tipps verbessert werden. Hierzu zählen häufige, aber kleine Mahlzeiten zu essen (z. B. trockener Vollkorntoast, Obst und Gemüse). Denn ein zu leerer, wie auch ein zu voller Magen sollten vermieden werden. Zudem sollte auch ausreichend getrunken werden, aber ebenfalls nur jeweils kleine Mengen. Ingwer, Kamille und die Einnahme von B-Vitaminen können die Beschwerden lindern. Geschmacksintensive und würzige Speisen sollten hingegen vermieden werden. Bei sehr ausgeprägten Symptomen sollte eine weiterführende Diagnostik zum Ausschluss anderer Ursachen durchgeführt werden.

Verdauungsprobleme wie **Obstipation**, **Blähungen** und **Völlegefühl** treten in der Schwangerschaft und nach der Geburt eines Kindes (postpartum) gehäuft auf. Dabei kommen u. a. eine vermehrte Wasser- und Natrium-Resorption, hormonelle Umstellung, geringe körperliche Aktivität, häufige Eiseneinnahme durch Supplemente, ballaststoffarme Ernährung und das bewusste Unterdrücken des Defäkationsreizes als Ursachen in Frage.

Eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 bis 2 Liter pro Tag; keine kohlen säurehaltigen Getränke) sowie häufige, kleinere, gut gekaute Mahlzeiten, das Vermeiden stopfender (z. B. Schokolade, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten) bzw. schwer verdaulicher Lebensmittel (auf individuelle Verträglichkeit achten), Essen ohne Zeitdruck sowie ausreichende und mäßige Bewegung zählen zu den Maßnahmen, welche den Verdauungsbeschwerden vorbeugen können.

Potentielle Risiken und Erkrankungen

Der einzellige Parasit *Toxoplasma gondii* ist der Auslöser der **Toxoplasmose**. Bei einer Erstinfektion während einer Schwangerschaft können die Toxoplasmen auf das ungeborene Kind übertragen werden (koninatale Infektion), schwere Schäden am Ungeborenen verursachen und sogar zum Tod des Embryos bzw. Fetus führen.

Als Infektionsquellen für den Menschen kommen rohes oder unvollständig durchgebratenes Fleisch (z. B. Steak medium, Beef Tartar) und daraus hergestellte Erzeugnisse oder infektiöser Katzenkot bzw. der Kontakt mit infizierten Katzen in Frage. Auch Erde an ungewaschenem Obst und Gemüse ist ein möglicher Übertragungsweg von Toxoplasmen.

Zur Vermeidung einer Erstinfektion mit *Toxoplasma gondii* in der Schwangerschaft (Test auf Antikörper war negativ) sollten Schwangere bei der Gartenarbeit Handschuhe tragen, um möglichen Kontakt mit Katzenkot zu vermeiden und danach die Hände mit Seife waschen. Zudem sollte der Kontakt mit „neuen“ Katzen (Katzen, die nicht schon seit längerem im selben Haushalt leben und Katzen, deren Fressgewohnheiten nicht kontrolliert werden können) vermieden werden. Die Reinigung der Katzentoilette sollte täglich erfolgen und bestenfalls nicht durch die Schwangere selbst. Ansonsten sollte die Schwangere Handschuhe tragen, heißes Wasser bei der Reinigung verwenden und die Hände danach waschen. Die Katzentoilette sollte abseits der Wohnräume aufgestellt und etwas feucht gehalten werden, um ein Aufwirbeln von Kotteilchen zu vermeiden.

Listerien (*Listeria monocytogenes*) sind Bakterien und die Erreger der Listeriose. Bei Schwangeren besteht die Gefahr einer Infektion des ungeborenen Kindes mit dem Risiko, dass es zu einer Früh- oder Totgeburt kommt. Beim infizierten Neugeborenen können sich Sepsis und Meningitis entwickeln. Es besteht während der Schwangerschaft ein höheres Risiko an Listeriose zu erkranken.

Listerien werden hauptsächlich durch den Verzehr von kontaminierten tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln aufgenommen. So können z. B. Rohmilch und Rohmilchprodukte sowie rohes Fleisch, aber auch Fleisch- und Fischprodukte wie aufgeschnittene, abgepackte Wurst und Räucherfisch, Listerien enthalten. Die Bakterien können sich bei niedrigen Temperaturen vermehren, auch im Kühlschrank.

Obwohl diese bakteriellen Infektionskrankheiten das ungeborene Kind nicht direkt gefährden, sind Frauen jedoch während der Schwangerschaft anfälliger für derartige Infektionskrankheiten.

Die häufigsten Überträger von **Campylobacter** und **Salmonellen** sind nicht genügend erhitzte tierische Produkte wie Fleisch, Rohmilch oder Eier und Erzeugnisse daraus (z. B. Speiseeis, Eiprodukte). Die Bakterien können bei mangelnder Küchenhygiene (z. B. unzureichend gereinigte Schneidbretter) auch auf andere Lebensmittel übertragen werden, die dann ein Risiko bedeuten können, wenn vor dem Verzehr keine Erhitzung stattfindet.

Erkrankungen mit Campylobacter und Salmonellen können u. a. zu Fieber, Durchfall, Erbrechen und Übelkeit führen. Die Erkrankungen können auch ohne erkennbare Krankheitszeichen (asymptomatisch), verlaufen. Dies hängt u. a. auch von der aufgenommenen Keimzahl und dem Immunstatus der betroffenen Person ab. Die Symptome dauern meist nur wenige Tage an.

Vegetarische und Vegane Ernährung

Da sich mit dem Verzicht auf jegliche tierische Lebensmittel das Risiko für Nährstoffdefizite und damit das Risiko für Gesundheitsstörungen erhöht, wird von einer veganen Ernährung in der Schwangerschaft abgeraten.

Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung ist für Schwangere als Dauerernährung möglich. Während der Schwangerschaft ist besonders darauf zu achten, eine bedarfsgerechte Ernährung sicherzustellen, um einer möglichen Nährstoffunterversorgung entgegenzuwirken. Je weiter das Angebot eingeschränkt wird, desto eher ist mit Defiziten zu rechnen, insbesondere bei Eisen und Jod.

Eine gezielte ärztliche Betreuung (z. B. durch Gynäkolog:innen) sowie die Beratung durch eine Ernährungsfachkraft (Dietolog:innen, Ernährungswissenschaftler:innen, Ernährungsmediziner:innen) ist jedenfalls bei sich vegan ernährenden Schwangeren dringend zu empfehlen.

Allergieprävention

Während Schwangerschaft und Stillzeit wird eine ausgewogene, abwechslungsreiche und nährstoffbedarfsdeckende Ernährung empfohlen. Diese beinhaltet u. a. den Verzehr von Gemüse, Milch/Milchprodukten (einschließlich fermentierter Milchprodukte wie Joghurt), Obst, Nüssen, Eiern und Fisch. Einzelne Nahrungsmittel sollen nicht – auch nicht aus Gründen der Allergieprävention – gemieden werden.

Übergewicht/Adipositas können das Risiko für die Entstehung von Asthma bei Kindern erhöhen. Daher soll Übergewicht und Adipositas sowohl bei Frauen vor und in der Schwangerschaft, sowie bei Kindern und Jugendlichen aus Gründen der Asthmaprävention vermieden werden.

Zudem soll bereits während der Schwangerschaft die aktive und passive Exposition gegenüber Tabakrauch vermieden werden.

Allgemeine Hygieneregeln zum sicheren Umgang mit Lebensmitteln

Tabelle 5 Allgemeine Hygieneregeln zum sicheren Umgang mit Lebensmitteln

ALLGEMEINE HYGIENEREGELN ZUM SICHEREN UMGANG MIT LEBENSMITTELN	
Selbsthygiene und Hygiene des Küchenbereich	• Regelmäßiges, gründliches Händewaschen mit Seife vor und nach der Zubereitung von Speisen, nach Tierkontakt und nach dem Toilettenbesuch. • Auf persönliche Hygiene achten (saubere Kleidung, Hände und Fingernägel, evtl. Haare zusammenbinden und Handschmuck abnehmen). • Das Berühren von Mund, Nase oder Haaren sowie das Streicheln von Haustieren während der Speisenzubereitung vermeiden. • Verwendung sauberer Handtücher, eventuell Einmalhandtücher, zum Trocknen der Hände. • Schwamm- und Küchentücher, Spülbürsten und Schwämme nach dem Gebrauch gründlich mit heißem Wasser auswaschen und zum Trocknen auslegen/aufhängen und diese regelmäßig austauschen (besonders nach der Zubereitung von rohen Lebensmitteln). Küchenhandtücher und Lappen häufig in der Waschmaschine und Spülbürsten im Geschirrspüler bei mind. 60°C waschen. • Für Hände und Geschirr separate Handtücher verwenden. • Küchenpapier zum Aufwischen von Lebensmittelrückständen verwenden. Dieses anschließend entsorgen. • Sorgfältige Reinigung von Arbeitsflächen. Anschließendes Abtrocknen der Flächen und Geräte nach der Reinigung, da sich Keime auf trockenen Oberflächen schlecht vermehren können oder sogar absterben. • Geschirr in der Spülmaschine aus hygienischen Gründen mit einem Spülprogramm bei einer Temperatur von mind. 60°C reinigen. • Zerkratzte Schneidebretter regelmäßig austauschen. • Kühlschrank regelmäßig reinigen. • Haustiere vom Küchenbereich fernhalten.
Vermeidung von Kreuzkontaminationen und Lebensmittelhygiene	• Zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen bzw. um eine nachträgliche Keimeinbringung zu vermeiden, sollten im Kühlschrank, rohe Lebensmittel getrennt und abgedeckt von verzehrfertigen Lebensmitteln gelagert werden. Hierzu zählt auch mögliche Risikolebensmittel wie Weichkäse, Schmierkäse, aufgeschnittene Wurstwaren oder geräucherte Fische immer getrennt und zugedeckt von anderen Lebensmitteln zu lagern. • Frisch zubereitete Speisen, sofern sie nicht sofort verzehrt werden, abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank zugedeckt aufbewahren.

ALLGEMEINE HYGIENEREGELN ZUM SICHEREN UMGANG MIT LEBENSMITTELN

	• Gefrorene Lebensmittel – insbesondere Fleisch, Geflügel und Fisch – im Kühlschrank bei < 5°C auftauen (beim Auftauen bei Zimmertemperatur können sich möglicherweise vorhandene Krankheitserreger stark vermehren). Lebensmittel zum Auftauen aus der Verpackung nehmen und diese zum Beispiel auf einem Sieb über einer Auffangschale platzieren. Dabei beachten, dass die Taupflüssigkeit entfernt wird, ohne mit dem Lebensmittel selbst oder anderen Lebensmitteln in Kontakt zu kommen. • Einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren. • Speisen kurz vor dem Verzehr noch einmal ausreichend Erhitzen und wiederholtes Aufwärmen vermeiden. • Bei aufgeschnittener, im Supermarkt abgepackter Wurst und Käse sowie bei vormariniertem Fleisch besonders auf die Hygiene achten. • Entsorgung verschimmelter Lebensmittel und Entfernung der trockenen Haut vor dem Verzehr von Pistazien (Vorsicht Aflatoxine, ein Schimmelpilzgift (Mykotoxin)⁹). • Lebensmittel nach Überschreiten des Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatums nicht mehr konsumieren. • Bei Outdoor-Aktivitäten kein ungefiltertes Wasser aus Seen, Bächen etc. Trinken. • Bei der Verwendung von Trinkwasser aus Hausbrunnen und Quelfassungen ist auf eine ordnungsgemäße Überprüfung der Wasserqualität zu achten. Informationen hierzu finden sich auf der Homepage des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz unter https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Wasser/Trinkwasser.html. • Buffets meiden: Speisen, die bei Temperaturen unter 65 °C über längere Zeit bereitgehalten werden, sollten vermieden werden (zwischen 10 – 60°C können sich evtl. vorhandene Krankheitserreger schnell vermehren).
Transport und Lagerung von Lebensmitteln	• Kühlkette einhalten (kühlende und gefrorene Lebensmittel möglichst schnell – am besten in einer Kühltasche nach Hause transportieren und in den Kühlschrank bzw. Tiefkühler geben. Bei größeren Einkäufen diese Lebensmittel am besten zuletzt einkaufen). • Kühlschrank- bzw. Gefriertemperaturen regelmäßig überprüfen. Die richtige Kühlschranktemperatur liegt zwischen 4 – 6°C, die ideale Tiefkühltemperatur liegt bei mindestens minus 18°C oder besser noch darunter.

⁹ Mykotoxine ist der Sammelbegriff für verschiedene Gifte, die von unterschiedlichen Schimmelpilzarten produziert werden. Mykotoxine sind für den Menschen (und für Tiere) hochgiftig und können bereits bei sehr geringen Mengen zu einer Erkrankung führen AGES. (2023b). (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH). Mykotoxine. Abgerufen am 18.04.2024 von <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/mykotoxine>

ALLGEMEINE HYGIENEREGELN ZUM SICHEREN UMGANG MIT LEBENSMITTELN

	• Kühlschrank nicht zu voll befüllen, da sonst keine ausreichende Zirkulation der kühlen Luft zwischen den Lebensmitteln sichergestellt werden kann. • Kühlhinweise auf den Lebensmittelverpackungen beachten. • Zu kühlende Lebensmittel in kleinen Mengen kaufen und binnen 2 – 3 Tagen aufbrauchen; besonders nach dem Öffnen (Mindesthaltbarkeitsdatum beachten). • Selbsthergestellte Obst/Gemüse-Konserven nur in vorher sterilisierten Einmachgläsern einfüllen und luftdicht aufbewahren. Empfohlenes Kühlschranksystem: • Obere Fächer: Käse, Geräuchertes, Speisereste, Milchprodukte. • Untere Fächer: Fleisch, Wurst, Fisch, Milch. • Glasplatte (direkt oberhalb des Gemüsefachs): Fleisch, Geflügel und Fisch. Dies ist die kälteste Stelle im Kühlschrank und andere Lebensmittel können so nicht mit abtropfendem Fleischsaft verunreinigt werden. • Gemüselade: Früchte, Gemüse und Salate (dadurch wird verhindert, dass eventuell daran haftende Erde auf andere Lebensmittel fällt). • Türe: Eier, Butter, Saucen, Marmelade, Getränke.
Handhabung von rohen und ungewaschenen Produkten	• Obst, Gemüse und Salate immer gründlich waschen. • Getrennte Zubereitung von rohen tierischen bzw. pflanzlichen (ungewaschenen) Produkten und verzehrfertigen Produkten. • Zubereitung von Fleisch, rohen Eiern und rohem Gemüse auf unterschiedlichen, möglichst glatten Arbeitsflächen. • Rohes Geflügelfleisch nach dem Auspacken nicht abwaschen und nach dem Hantieren gründlich Hände (mit Seife) waschen. • Auftauwasser von gefrorenem Fleisch in den Abguss leeren, anschließend heiß nachspülen. • Sämtliche Arbeitsflächen und -geräte, die mit rohem Fleisch oder rohen Eiern in Kontakt waren, sind mit Spülmittel und heißem Wasser zu reinigen. Hände ebenfalls gründlich reinigen (gegarte oder zubereitete Lebensmittel auf keinen Fall damit in Kontakt bringen). • Sauberes Besteck zur Entnahme von Lebensmitteln aus geöffneten Verpackungen verwenden.

Lebensmitteltabelle – Gemüse, Obst und Pilze

Tabelle 6 Lebensmitteltabelle für Schwangere der Lebensmittelgruppe Gemüse, Obst und Pilze

Lebensmittel, die in der Schwangerschaft geeignet sind	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
- Gegartes Gemüse bzw. erhitztes Obst (z. B.: Obstkompott, Marmelade) - Gründlich gewaschenes oder geschältes rohes Gemüse bzw. Obst - Gründlich gewaschene Blattsalate - Gegarte Sprossen und Keimlinge - Industriell hergestellte und abgepackte Oliven und Antipasti	- Vorgefertigte Schnittsalate, Mischsalate, Rohsalate, vorgeschnittenes Obst - Ungewaschenes oder ungeschältes Rohgemüse und Obst, ungewaschener Blattsalat, ungewaschene frische Kräuter - Salate aus der Salatbar, in der Gemeinschaftsverpflegung und in der Gastronomie, da nicht feststellbar ist, wie lange die Zutaten schon gelagert wurden - Unerhitzte/rohe Sprossen und Keimlinge sowie unerhitztes Tiefkühlgemüse bzw. -obst, vor allem tiefgefrorene Beeren - Aufgeschnitten angebotenes Obst und Gemüse, besonders wenn es ungekühlt sind - Oliven, Antipasti und Feinkostsalate aus offenen Gefäßen sowie in der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung - Eingekochte, nicht sterilisierte Gemüse-/Obsterzeugnisse (z. B.: Obstkompott)
- Industriell hergestellte, pasteurisierte oder sterilisierte Gemüse-/Obstsäfte bzw. Smoothies - Frisch (und selbst) zubereitete Smoothies sollten sofort verzehrt werden	- Frisch gepresste und unerhitzte Gemüse-/Obstsäfte bzw. Smoothies an Saftständen oder in der Gastronomie - Selbstzubereitete Bowls und Müsli-Bowls (ausgenommen sie werden gekühlt und am selben Tag verzehrt)
Gereinigte und gegarte Zuchtpilze (z. B.: Zuchtchampignons)	Wild- und Waldpilze, wegen der möglichen Belastung mit Schwermetallen und Radioaktivität sind diese Pilze zu meiden (z. B.: Eierschwammerl, Steinpilze)

Wichtige Anmerkungen

- Gemüse und Salate sowie Obst vor dem Verzehr gründlich waschen (am besten unter fließendem Wasser) oder schälen!
- Lebensmittel, welche noch mit Erde behaftet sind (z. B. Karotten, Kartoffeln), am besten zuerst waschen, dann schälen und anschließend nochmals waschen.
- Keine vorgeschnittenen abgepackten Salate verwenden, sondern diese erst direkt vor dem Essen zubereiten. Dies gilt auch für frischgepresste Säfte sowie aufgeschnittenes Obst bzw. Gemüse.
- Tiefkühl Obst und -gemüse sowie Sprossen und Keimlinge vor dem Essen auf über 70°C erhitzen.

Lebensmitteltabelle – Getreideerzeugnisse und Backwaren

Tabelle 7 Lebensmitteltabelle für Schwangere der Lebensmittelgruppe Getreideerzeugnisse und Backwaren

Lebensmittel, die in der Schwangerschaft geeignet sind	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
• Brot • Backwaren, Gebäck; vollständig durchgebackene Kuchen • Getreideflocken, Müslis • Gegarte Getreideerzeugnisse (z. B.: Breie)	• Rohes Getreide in Form von Frischkornbrei oder Keimlingen • Backwaren mit rohei-/rohmilchhaltigen nicht durchgebackenen Füllungen oder Auflagen (z. B.: Cremes) • Kuchen und Backwaren mit nicht durchgebackener Füllung von Verkaufstheken • Rohe, nicht durcherhitze Teige (Cookie-dough) mit und ohne Ei • Vorgefertigte Sandwiches bzw. belegte Brötchen

Wichtige Anmerkungen

- Backwaren mit Schlagobers, Creme oder Pudding sowie unerhitztem (jedoch gründlich gewaschenem) Obst nur essen, wenn diese selbst hergestellt wurden oder wenn davon auszugehen ist, dass diese frisch zubereitet und genügend gekühlt wurden.
- Tiefkühlbackwaren im Kühlschrank auftauen.
- Geschlagenen Obers erst direkt vor dem Verzehr frisch zubereiten.
- Rohe, nicht durcherhitze Teige (Cookie-dough) sind in der Regel nicht keimfrei und können mit Krankheitserregern (z. B.: Salmonellen) kontaminiert sein. Auch in Teigen ohne Ei kann Mehl eine Infektionsquelle darstellen.

Lebensmitteltabelle – Milch und Milchprodukte sowie Eier und vegane

Alternativprodukte

Tabelle 8 Lebensmitteltabelle für Schwangere der Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte sowie Eier und vegane Alternativprodukte

Lebensmittel, die in der Schwangerschaft geeignet sind	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
• Wärmebehandelte Milch (pasteurisiert, ultrahocherhitzt, sterilisiert) und daraus hergestellte Produkte (z. B.: Joghurt, Schlagobers, Buttermilch)	• Rohmilch und aus Rohmilch hergestellte Produkte (z. B.: Kuh-, Schaf-, Ziegen- und Stutenrohmilch, Sauermilcherzeugnisse aus Rohmilch)
• Schnittkäse aus pasteurisierter Milch, ohne Rinde (z. B.: Butterkäse, Cheddar, Edamer, Gouda, Leerdamer) • Lange gereifter Hartkäse, ohne Rinde (z. B.: Parmesan) • Industriell aus pasteurisierter Milch hergestellter und verpackter Feta, Frischkäse(-zubereitung), Hüttenkäse, Mascarpone, Ricotta • Industriell hergestellte Salatdressings	• Käserinden generell • Schnittkäse aus Rohmilch • Weichkäse (sowohl aus Rohmilch als auch aus pasteurisierter Milch) (z. B.: Camembert) • Käse mit Oberflächenschmiere (sowohl aus Rohmilch als auch aus pasteurisierter Milch) (z. B.: Limburger, Münster, Romadur, Tilsiter, Quargel)

Lebensmittel, die in der Schwangerschaft geeignet sind	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
• Industriell hergestellte und abgepackte Eiscremes	• Offener eingelegter Käse oder Frischkäse (z. B.: Feta, Schafkäse, Kräutertopfen, Mozzarella), auch als Salatzutat in der Gastronomie oder Gemeinschaftsverpflegung • Unerhitzte <u>vegane</u> Alternativprodukte zu Käse • Softeis
• Durcherhitzte Eier (10 Minuten, bei 70 °C; z. B. gekocht, verbacken) • Industriell hergestellte Mayonnaise	• Rohe Eier oder nicht ganz durchgegart Eier (z. B.: Frühstücksei, Spiegelei), Mayonnaise aus rohen Eiern, Salat mit Mayonnaise aus rohen Eiern, Süßspeisen mit rohen Eiern (z. B.: Tiramisu, Mousse au Chocolat, Zabaione)

Wichtige Anmerkungen

- Auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“ achten! Käse aus Rohmilch muss gekennzeichnet sein!
- Rohmilch und Eier immer vor dem Verzehr ausreichend erhitzen bzw. abkochen (Rohmilch: mind. 2 Minuten bei einer Kerntemperatur von 70°C oder höher; Eier: 10 Minuten, bei 70 °C; z. B. gekocht, verbacken). So werden allfällige Listeriose- oder Toxoplasmoseerreger abgetötet (im Zweifelsfall die Temperatur im Inneren mit einem sauberen Fleischthermometer messen).
- Bei Unsicherheit z. B. beim Ab-Hof Einkauf oder Auswärtsessen nachfragen, ob es sich um Rohprodukte handelt bzw. ob die Milch ausreichend erhitzt wurde. Im Zweifelsfall die Milch abkochen.
- Bei Käse immer die Rinde entfernen! Am besten harte/feste Käsesorten auswählen, welche industriell hergestellt und verpackt wurden.
- Bei aufgeschnittenem, im Supermarkt abgepacktem Käse besonders auf die Hygiene achten!
- Käse, wenn möglich am Stück kaufen oder sich nur kleine Mengen frisch aufschneiden lassen.
- Käse am besten zu Hause erst direkt vor dem Verzehr aufschneiden.
- Fertig verpackten Käseaufschnitt nur in kleinen Mengen und jedenfalls vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums kaufen und konsumieren.
- Reibkäse idealerweise direkt vor dem Verzehr raspeln.
- Geschlagenen Obers erst direkt vor dem Verzehr frisch zubereiten.
- Milch(-produkte) immer im Kühlschrank lagern und diese nach dem Öffnen innerhalb von 2 – 3 Tagen aufbrauchen.
- Eier im Kühlschrank lagern und nur solche mit einer sauberen und unbeschädigten Schale verwenden.
- Bei veganen Alternativprodukten handelt es sich um Lebensmittel, die als Ersatz für tierische Produkte dienen. Insbesondere vegane Alternativprodukte zu Käse, die im Produktionsprozess nicht ausreichend erhitzt wurden, können mit Krankheitserregern kontaminiert sein.

Lebensmitteltabelle – Fleisch und Fleischerzeugnisse

Tabelle 9 Lebensmitteltabelle für Schwangere der Lebensmittelgruppe Fleisch und Fleischerzeugnisse

Lebensmittel, die in der Schwangerschaft geeignet sind	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
Alle durchgegartten Fleischarten (z. B.: Rind, Schwein, Kalb, Geflügel)	- Rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z. B.: Steak rare oder medium) - Rohfleischerzeugnisse (z. B.: rohes Faschiertes, Tatar, Carpaccio oder Fleischdrehspieße wie Kebab, wenn sie nicht vollständig durchgebraten sind) - Innereien (auch Leberstreichwurst, wegen Schwermetallrückständen und hoher Vitamin A Konzentration)
- Unter Erhitzung industriell hergestellte Fleischerzeugnisse als Stückware wie: Brühwürste (z. B.: Fleischwurst, Frankfurter, Mortadella) - Kochwurst (z. B.: Fleischpastete) - Gegarte Pökelfleischerzeugnisse (Kochpökelfleisch) (z. B.: gekochter Schinken, gekochtes Selchfleisch) - Industriell hergestellte Fleischerzeugnisse als Konserven (ohne Kühlung haltbar)	- Rohwurst (z. B.: Mettwurst, Teewurst, Hauswürstel, Kantwurst, Landjäger, Salami, Chorizo) - Rohe Pökelfleischerzeugnisse (z. B.: Bündnerfleisch, Lachsschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck, Serrano-Schinken, Räucherspeck, Parmaschinken, Rohschinken, Wildrohwürste und Rinderrohurst wie Sucuk) - Offene Fleischsalate und Feinkostsalate - Eingekochte, nicht sterilisierte Fleischerzeugnisse (z. B.: Fleischaufstrich)

Wichtige Anmerkungen

- Beim Ab-Hof Einkauf bzw. Auswärtsessen nachfragen, ob es sich um Rohprodukte handelt.
- Bei aufgeschnittener, im Supermarkt abgepackter Wurst sowie bei vormarinierem Fleisch besonders auf die Hygiene achten!
- Wurst- und Fleischwaren am besten am Stück kaufen oder sich nur kleine Mengen frisch aufschneiden lassen.
- Wurst- und Fleischwaren am besten zu Hause erst direkt vor dem Verzehr aufschneiden.
- Fertig verpackte Wurst- oder Fleischaufschnitt sollten nur in kleinen Mengen und jedenfalls vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums gekauft und konsumiert werden.
- Fleischerzeugnisse allgemein möglichst rasch nach dem Einkauf und innerhalb von zwei Tagen nach Anbruch der Verpackung verbrauchen!
- Fleisch und Fleischerzeugnisse stets im Kühlschrank lagern.
- Faschiertes noch am selben Tag verarbeiten (durcherhitzen) bzw. einfrieren.
- Richtig durchgaren: Fleisch muss auch im Inneren für mind. 2 Minuten auf 70°C oder höher erhitzt werden (Kerntemperatur), damit allfällig vorhandene Erreger von Listeriose oder Toxoplasmose abgetötet werden. Im Zweifelsfall dickere Fleisch-/Geflügelstücke mit einem sauberen Bratenthermometer testen. Gut durcherhitztes Fleisch ist auch Innen nicht mehr rosa, sondern grau. Durch das Anschneiden austretender Fleischsaft ist klar und farblos.
- Mit Bleimunition geschossenes Wild meiden. Im Zweifelsfall nachfragen.
- Innereien (auch Leberstreichwurst) enthalten neben Schwermetallrückständen auch hohe Konzentrationen an Vitamin A. Hohe Dosen an Vitamin A während des ersten Trimenons der Schwangerschaft können embryonale Fehlbildungen zur Folge haben. Es besteht die Gefahr von Überdosierung, wenn ein Vitamin-A-haltiges Nahrungsergänzungsmittel (z. B.: ein

Multivitamin-Präparat) eingenommen wird! Eine Vitamin-A-Einnahme sollte während der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

Lebensmitteltabelle – Fisch und Fischerzeugnisse

Tabelle 10 Lebensmitteltabelle für Schwangere der Lebensmittelgruppe Fisch und Fischerzeugnisse

Lebensmittel, die in der Schwangerschaft geeignet sind	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen meiden sollten
Durchgegarter Fisch und Meerestiere wie Forelle, Lachs Saibling, Steckerlfisch (Kochen, Braten, Sterilisieren und Pasteurisieren tötet viele Bakterien ab)	- Roher Fisch (z. B.: Fisch-Carpaccio, Sushi, Sashimi, ...) - Rohe oder nicht komplett durcherhitzte Meerestiere (z. B.: Austern, Garnelen, Shrimps, Muscheln, ...)
Sterilisierte Fischkonserven, die ungeöffnet ohne Kühlung haltbar sind (mit Ausnahme von solchen mit Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht)	- Kalt und heiß geräucherte sowie gebeizte Fischerzeugnisse wie Räucherlachs, geräuchertes Forellenfilet, geräucherte Makrele, Graved Lachs - Andere Fischerzeugnisse, die gekühlt gelagert werden müssen (z. B.: Matjes) - Offene Fisch- und Feinkostsalate
	- Wegen möglicher Schwermetallbelastung sind Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Butterfisch, Schnapper, Hai, Marlin, Königsmakrele, Ziegelfisch sowie Butter-/Schlangemakrele sicherheitshalber zu meiden. - Wegen der enthaltenen schwer bzw. unverdaulichen Wachsester¹⁰ ist Butter-/Schlangemakrele (oft fälschlich als Butterfisch bezeichnet) zu meiden

Wichtige Anmerkungen

- Fisch und Meerestiere immer gut durchgaren, d.h. der Fisch sollte so lange erhitzt werden, bis das Fischfleisch nicht mehr glasig aussieht und sich mit der Gabel leicht teilen lässt.
- Selbst wenn Garnelen und Krebstiere bereits vorgegart sind, diese immer direkt vor dem Essen nochmals Erhitzen.
- Den Inhalt von Fischkonserven nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren (in einem verschließbaren Behälter) und diesen spätestens am folgenden Tag verbrauchen.

¹⁰ Es handelt sich um Fettsäuren, welche mit langkettigen Alkoholen verestert sind. Butter-/Schlangemakrelen verursachen aufgrund ihres natürlichen Gehaltes an Wachsester Verdauungsprobleme.

Anhang

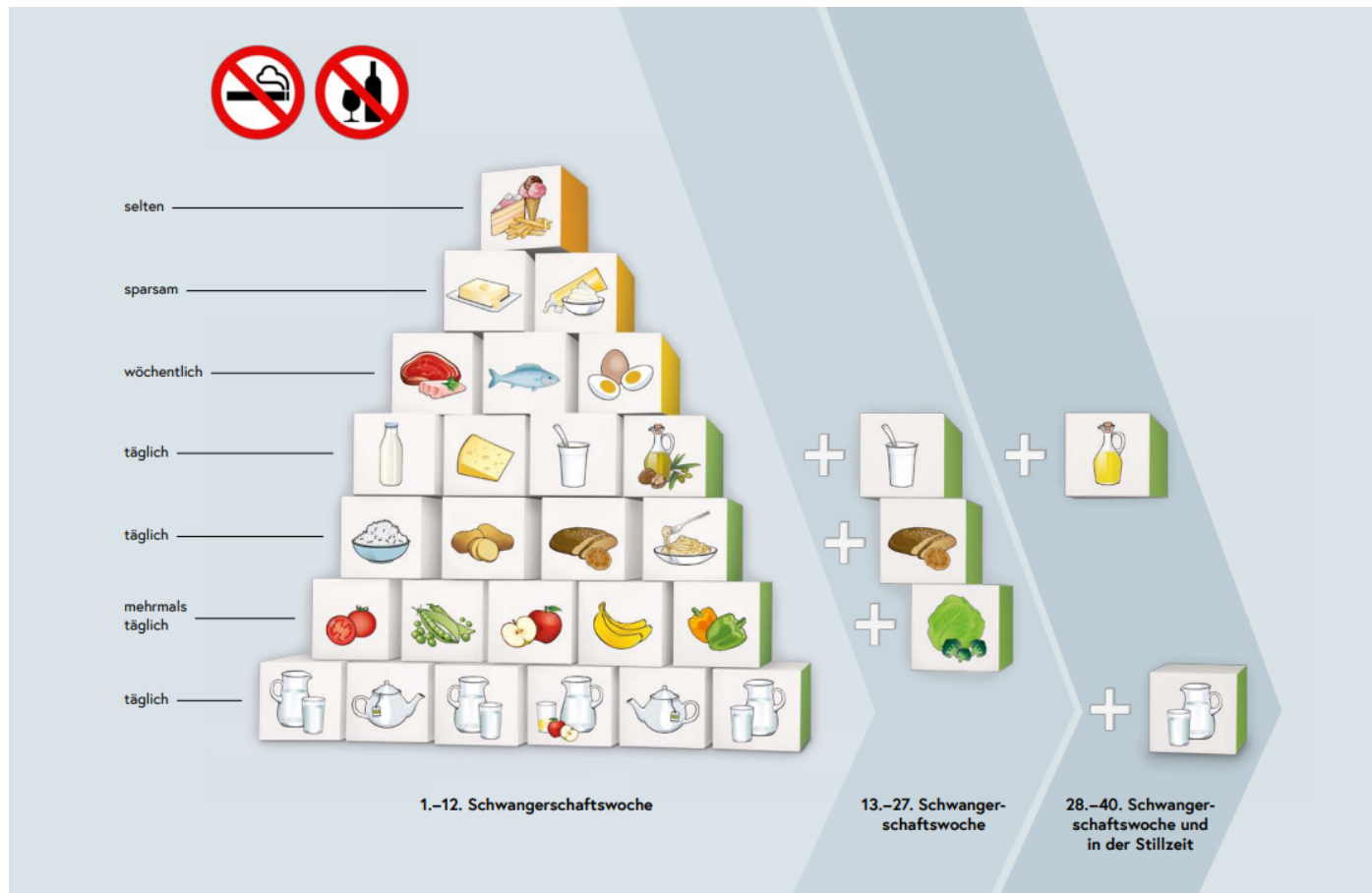


Abbildung 1 Österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Grafische Gestaltung: AGES

Verlagsort: AGES, Wien

© AGES, BMASGPK & DVSV, 2. Auflage, 1. aktualisierte Ausgabe 2025

1. Auflage: 2010

Zitiervorschlag: Quirgst, H., Zöbinger, H., Bruckmüller, M.U., Dvorak, B. und Dieminger-Schnürch, B. (2025). *Ernährung in der Schwangerschaft. Programm „Richtig essen von Anfang an!“*. AGES, BMASGPK, DVSV.

Das Dokument ist ein Werk im Sinne des Urheberrechts. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in irgendeiner Form verwertet, veröffentlicht, vervielfältigt, verbreitet, verliehen, verändert oder öffentlich vorgetragen werden.

Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet. Die Urheber:innen übernehmen jedoch keine Haftung für Schäden und Folgeschäden, die auf die Verwendung des Werkes oder mögliche fehlerhafte Angaben zurückgehen. Dieser Ausschluss gilt nicht für Schäden und Folgeschäden, die durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden.