



RICHTIG ESSEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Sie sind schwanger. Deshalb ist es wichtig, dass Sie **gesund essen**. So bekommen Sie und Ihr Baby **alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe** und auch genug Energie.

Essen Sie nicht für 2 Menschen.

In der Schwangerschaft braucht Ihr Körper **etwas mehr Energie**. Aber Ihr Körper braucht **nicht doppelt so viel** Energie. Zusätzliche Snacks mit vielen Nährstoffen reichen aus.

1. bis 12. Woche
0 Kalorien extra

13. bis 27. Woche
+ 250 Kalorien jeden Tag extra

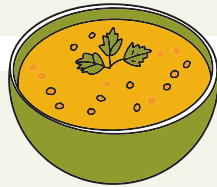
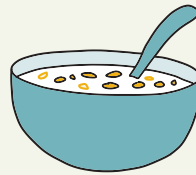
28. bis 40. Woche
insgesamt + 500 Kalorien jeden Tag extra

BEISPIELE MIT ETWA 250 KALORIEN

ODER

BEISPIELE MIT ETWA 500 KALORIEN

1 kleine Schüssel Getreide-Flocken
mit etwa 200 Milliliter
magerer Milch



1 Portion Linsen-Eintopf

[www.richtigessenvonanfangan.at/rezepte/
bunter-linseneintopf/](http://www.richtigessenvonanfangan.at/rezepte/bunter-linseneintopf/)



1 Packung Buttermilch (½ Liter)
und 1 Apfel



1 Portion Lachsfilet (125g)
mit Gemüsenudeln

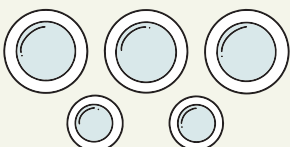
[www.richtigessenvonanfangan.at/rezepte/
lachsfilet-mit-gemuesenudeln/](http://www.richtigessenvonanfangan.at/rezepte/lachsfilet-mit-gemuesenudeln/)



Essen Sie viele verschiedene Lebensmittel.

TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Essen Sie bitte regelmäßig.
Zum Beispiel
3 Hauptmahlzeiten und
2 kleine Mahlzeiten
zwischendurch über
den Tag verteilt.



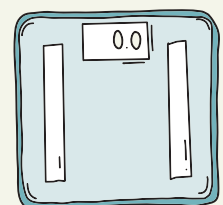
Achten Sie bitte auf Abwechslung. Für Sie und Ihr Baby sind gut: Obst, Gemüse, Vollkorn-Produkte, Milch-Produkte, mageres Fleisch, Fisch und Eier.



Trinken Sie bitte genug:
viel Wasser oder
Gemüsesäfte und
Fruchtsäfte mit viel
Wasser verdünnt.



Die Schwangerschaft ist keine Zeit für eine Diät.
Das ist für Sie und Ihr Baby ungesund. Verzichteten Sie in der Schwangerschaft auf Diäten und auf Fasten.



Essen Sie in der Schwangerschaft gesund.

JEDEN TAG

Wasser
6 Portionen



**Gemüse, Obst
Hülsen-Früchte**
5 Portionen

**Getreide-Produkte,
Reis und Erdäpfel**
4 Portionen



**Milch und
Milch-Produkte**
3 Portionen



**Pflanzliche Öle,
Nüsse oder Samen**
1 Portion



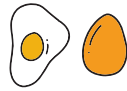
JEDE WOCHE



Fisch
1 bis 2 Portionen



Mageres Fleisch
bis zu 3 Portionen



Eier
bis zu 3 Stück

WENIG



**Butter, Margarine,
Schmalz, Schlagobers**

SELTEN



**Süßes, Fettiges,
Salziges**

Zusätzlich ab der 13. Schwangerschaftswoche

1 Portion Milch-Produkte wie Milch, Käse, Joghurt;
1 Portion Gemüse und 1 Portion Kohlehydrate wie Reis,
Erdäpfel, Brot, Nudeln

Zusätzlich ab der 28. Schwangerschaftswoche

1 Portion pflanzliches Öl oder 1 Portion Nüsse oder Samen
1 Portion Getränke

Trinken Sie in der Schwangerschaft **keinen Alkohol**. **Verzichten Sie auf rohe tierische Lebensmittel wie:** Rohmilch, Salami, Räucherlachs, weiches Ei. Manche Fische enthalten schädliche Stoffe wie zum Beispiel Quecksilber.

Verzichten Sie deshalb auf Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch und Hecht. Trinken Sie täglich nur bis zu 2 Tassen Filterkaffee oder 2 Espresso oder 4 Tassen schwarzen oder grünen Tee.

⚠️ Rauchen Sie nicht. Verwenden Sie auch keine anderen Nikotin-Produkte. Vermeiden Sie auch Passiv-Rauchen. Sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über: **Medikamente und Produkte zur Nahrungsmittel-Ergänzung.**



VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Eine vegetarische Ernährung mit Eiern, Milch und Milch-Produkten ist möglich. Dabei müssen Sie und Ihr Baby **genug Vitamine und Mineralstoffe** bekommen. **Besonders ist auf Eisen und Jod zu achten.**

VEGANE ERNÄHRUNG

Das ist in der Schwangerschaft wichtig: **Bei einer veganen Ernährung fehlen Ihnen wichtige Nährstoffe.** Lassen Sie sich deshalb bitte von einer Fachkraft für Ernährung beraten.

Fit mit Babybauch

Bewegen Sie sich bitte. So bleiben Sie in der Schwangerschaft fit.
https://fgoe.org/Bewegungsempfehlungen_Schwangere_Frauen



BEI SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN

Bei Übelkeit und Erbrechen: Essen Sie vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit, zum Beispiel Zwieback. Trinken Sie eine Tasse Ingwer-Tee.

Bei Problemen mit der Verdauung: Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich. Kauen Sie bitte gut. Trinken Sie auch genug.

Bei Sodbrennen: Verzichten Sie bitte auf Essen, das sehr sauer, sehr fett, sehr süß oder stark gewürzt ist. Essen Sie bitte mehrere kleine Mahlzeiten und kauen Sie gut.



1. So viel ist eine Portion. www.richtigessenvonanfangen.at/de/lebensmittel-auswahl-nach-der-ernaehrungs-pyramide/

2. Das sollen Sie in der Schwangerschaft vermeiden oder seltener tun:

www.richtigessenvonanfangen.at/de/was-sollten-sie-in-der-schwangerschaft-meiden-oder-einschraenken/

3. Sie fühlen sich belastet? **Die Frühen Hilfen bieten Unterstützung:** <https://fruehehilfen.at/>

