



## Ernährungsliste

---

### Wichtig!

Essentiell ist die **Folsäure**, ein Vitamin der B-Gruppe. Die Folsäure wirkt in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen vorbeugend gegen die Entstehung eines Neuralrohrdefekts (offenes Rückenmark). Die erforderliche Menge für diesen Schutz liegt sehr hoch und kann mit einer ausgewogenen Ernährung oft nicht erreicht werden. Deshalb wird eine Nahrungsergänzung mit künstlicher Folsäure, ca. 400 Mikrogramm/Tag, empfohlen. Der notwendige Zeitraum umfasst mindestens einen Monat vor bis drei Monate nach dem Eintritt der Schwangerschaft.

In der Schwangerschaft hat man auch einen erhöhten Bedarf an weiteren wichtigen Vitaminen und Spurenelementen wie z.B. Eisen und Vitamin D. In den Präparaten aus den Apotheken sind die empfohlenen Mengen enthalten, die oft nicht durch die Ernährung ausgeglichen werden können.

Solltest du vegetarisch oder vegan leben, lass dich bitte entsprechend frühzeitig beraten!

### Gerne reichlich von:

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Wasser, ungesüßte Tees, Fisch, mageres Fleisch, Getreide, Milch, Kartoffeln, Nüsse, Vollkornprodukte, Trockenfrüchte, Naturjoghurt.

### Gelegentlich:

Rotes Fleisch für die Eisenzufuhr

### Lieber Vermeiden:

Alkohol, Drogen und Nikotin sind tabu!

Einige Lebensmittel sind leider in der Schwangerschaft nicht zu empfehlen, weil sie Übertragungsweg für Erkrankungen wie Listeriose, Toxoplasmose oder Salmonellen sein können. Listerien und Toxoplasmen können deinem Kind schaden. Salmonellen oder andere Erreger, die Durchfallerkrankungen auslösen, schaden nicht per se, sind allerdings in der Schwangerschaft natürlich

nicht angenehm und führen zur starken Belastung für die Schwangere und durch die rege Peristaltik könnten auch vorzeitige Wehen ausgelöst werden.

Produkte wie Fleisch, Fisch und Eier in der Schwangerschaft lieber nicht roh konsumieren.

Innereien können hohe Anteile an Schwermetallen und im Falle der Leber auch zu viel an Vitamin A enthalten, dass prinzipiell in hohen Dosen toxisch sein kann.

Weichkäse, Rohmilchprodukte, geräucherten Fisch oder geräuchertes Fleisch.

Ungewaschenes Obst und Gemüse, vorgeschnittene Salate, Fertigprodukte wie Aufstriche.

Zu viel Koffein - zwei Tassen Kaffee/Tag sind ausreichend - Energydrinks sind tabu.

**Nicht verzagen, vieles schmeckt nach langer Entbehrung umso besser!**