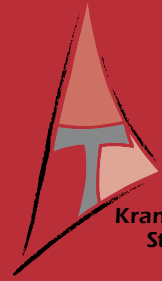




> Ratgeber für Ernährungsfragen

in der Schwangerschaft und Stillzeit



Krankenhaus
St. Josef
Braunau





Liebe werdende Mutter!

Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes in der Schwangerschaft, während der Geburt und danach ist Ihnen und uns das größte Anliegen. Dafür ist die richtige Ernährung von herausragender Bedeutung.

Das Wissen um die Ernährung vor und während der Schwangerschaft für das weitere Leben des Kindes nimmt ständig zu. Verwirrende und widersprüchliche Informationen strömen heutzutage auf die Mutter ein und führen oftmals zu Verunsicherung.

Um Ihnen eine klare und verständliche Hilfestellung zu geben, wurde dieser Ratgeber entworfen.

Wir verstehen ihn als weiteren Beitrag für eine umfassende Betreuung der werdenden Mutter durch die Geburtsbegleitung Braunau.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Prim. Dr. Gottfried Hasenöhrl für das Team der Geburtsbegleitung Braunau

Der Beginn der Schwangerschaft ist für Sie ein wichtiger Grund, sich mit der eigenen Ernährungsweise ausführlich auseinander zu setzen.

Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung ist ohne Zweifel ein wesentlicher Faktor für einen ungestörten Schwangerschaftsverlauf und eine erfolgreiche Stillzeit.

Der in der Schwangerschaft erhöhte Bedarf an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen erfordert allerdings eine gezielte und vernünftige Lebensmittelauswahl.

Gerne steht Ihnen unser Team der Diätologinnen beratend zur Verfügung, und ich hoffe, mit dieser Broschüre viele Ihrer Ernährungsfragen beantworten zu können.

Elisabeth Ortner, Diätologin, Leitung der Ernährungsberatung

>>> 4/5

Energie- und Kalorienbedarf / Gewichtszunahme

>>> 6/7

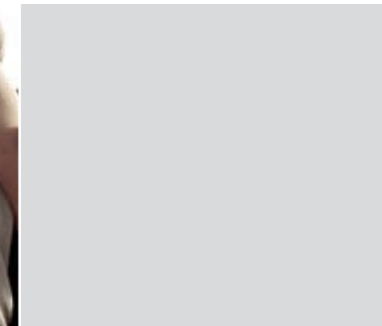
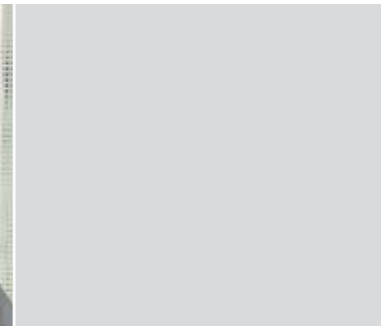
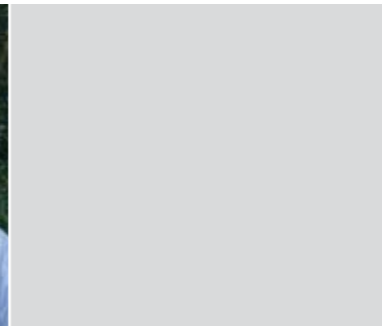
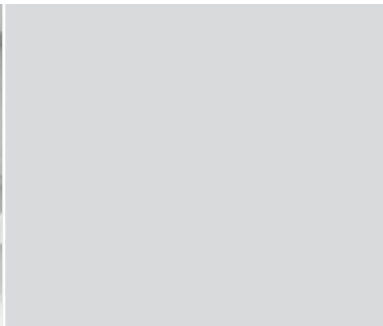
Mineralstoff- und Vitaminbedarf

>>> 8/9

Mineralstoffe

>>> 10/11

Kritische Nahrungsmittel, Tipps





Energiebedarf

Das Wachstum des Kindes, die Plazenta und das mütterliche Gewebe bedingen einen **höheren Energiebedarf**, der jedoch nicht überschätzt werden darf.

Ab dem 4. Monat erhöht sich der Energiebedarf um 250 – 350 Kalorien pro Tag. Nicht für „zwei essen“, sondern für „zwei das Richtige“ essen lautet die Devise.

Der Fötus braucht bis zur Geburt 38.000 Kalorien.

Gewichtszunahme

Die Gewichtszunahme geht in der Regel parallel mit dem fetalen Wachstum einher. Die Gewichtszunahme der Mutter verläuft nicht linear.

Im ersten Drittel:
Meist noch keine Gewichtszunahme

Im weiteren Verlauf:
Ca. 300 g pro Woche

Ab dem 6. Monat:
Etwa 500 g pro Woche

Die durchschnittliche Gewichtszunahme liegt bei 11 – 13 kg:

Kind	3300 g
Gebärmutter	900 g
Plazenta	650 g
Fruchtwasser	800 g
Brust	400 g
Blutvolumen	1250 g
Gewebswasser	2000 g
Fettdepots	1700 g

Nährstoffe

Eiweiß- und Fettzufuhr:

Die Eiweiß- und Fettzufuhr entspricht den Empfehlungen der gesunden Ernährung. In der Schwangerschaft sind die Blutfette meist erhöht und daher ist auf eine gute Fettauswahl zu achten.

Außerdem ist der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren erhöht.

Zur Bedarfsdeckung reicht aus:

- 3 – 4 x pro Woche mageres Fleisch
- 1 – 2 x pro Woche Seefisch
- täglich 2 Milchprodukte
- 3 Eier pro Woche
- wenig Wurstwaren ...
- hochwertige Pflanzenöle (Rapsöl, Olivenöl ...)

Kohlenhydratzufuhr:

Kohlenhydrate decken den Hauptbestandteil der Energieaufnahme. Im ersten Schwangerschaftsdrittel besteht eine Neigung zu Unterzucker und Heißhunger.

Schon leichte Unterzuckerungen werden schlecht vertragen, daher sollten Sie z.B. auch das Frühstück nicht ausfallen lassen.

Viele kleinere Mahlzeiten sind verträglicher:

Empfehlenswert sind viele komplexe Kohlenhydrate in Form von Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte ...





Flüssigkeit

Empfehlung: 1,5 – 2 l / Tag

Die früher empfohlene Flüssigkeitseinschränkung bei Ödemen oder bei der Schwangerschaftsgestose ist obsolent.

Welche Getränke sind empfehlenswert?

Wasser, Mineralwasser, Milchmischgetränke, Kräutertee, Früchtetee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte.

Ein geringer **Kaffeekonsum** und schwarzer Tee, maximal 2 – 3 Tassen pro Tag scheinen unbedenklich zu sein.

Alkohol: Es gibt keinen sicheren Grenzwert, daher sollen Sie alkoholische Getränke meiden.

Mikronährstoffe

Es besteht ein erhöhter Bedarf an bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, der durch eine ausgewogene und vollwertige Ernährung meist gedeckt wird.

Es gibt aber auch die Gefahr einer Unterversorgung, speziell bei einseitiger Ernährung kann es zu einem Mangel an Eisen, Folsäure, Calcium und Magnesium kommen.

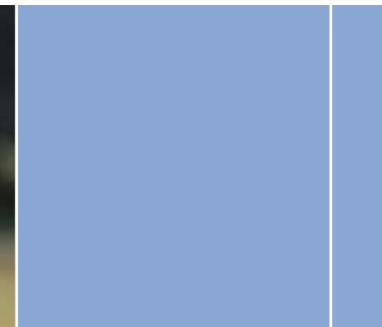
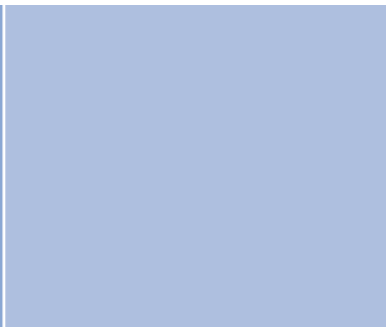
Ihr Arzt verordnet Ihnen bei Bedarf zusätzlich ein Vitamin- bzw. Mineralstoffpräparat.

Mineralstoffbedarf

Mineralstoffe in der Schwangerschaft	empfohlene Mehrzufuhr	relative Mehrzufuhr
Calcium	1200 mg	20 %
Phosphor	1600 mg	7 %
Magnesium	400 mg	33 %
Eisen	30 mg	100 %
Zink	15 mg	25 %
Jod	230 µg	15 %

Vitaminbedarf

Vitamine in der Schwangerschaft	empfohlene Mehrzufuhr	relative Mehrzufuhr
Vitamin A	1,1 mg	38 %
Vitamin D	10 µg	100 %
Vitamin E	14 mg	17 %
Thiamin B1	1,5 mg	25 %
Riboflavin B 2	1,8 mg	20 %
Pyridoxin B 6	2,6 mg	63 %
Cobalamin B 12	3,5 µg	17 %
Vitamin C	100 mg	33 %
Niacin	17 mg	13 %
Folsäure	0,8 mg	100 %





Eisen

Bedarf: 30 mg pro Tag

Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport und für die Blutbildung. Der Eisenstatus ist bei vielen Frauen nicht zufriedenstellend, vor allem in den letzten Monaten der Schwangerschaft. Bei Bedarf empfiehlt Ihnen Ihr Arzt ein Eisenpräparat.

Nahrungsquellen:

Fleisch (Muskelfleisch), Vollkornprodukte, Haferflocken, Hirse, Naturreis, Sojabohnen, Eier, Gemüse, Beeren, eisenangereicherte Fruchtsäfte.

Eisen aus tierischen Produkten wird besser resorbiert als aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Frucht- und Milchsäure, sowie Vitamin C verbessern die Eisenaufnahme, daher z. B. ein Glas Orangensaft zum Essen trinken. Die Eisenausbeute erhöht sich dadurch um das Dreifache.

Folsäure

Bedarf: 0,8 mg pro Tag

Folsäure ist wichtig für die Zellteilung. Während die meisten Vitamine erst ab dem 4. Monat vermehrt benötigt werden, brauchen Sie schon zu Beginn der Schwangerschaft doppelt so viel Folsäure als zuvor.

Gefordert wird bereits bei Kinderwunsch eine ausreichende Folatzufuhr.

Nahrungsquellen:

Vollkornprodukte, Weizenkeime, Sojaprodukte, Blatt- und andere Gemüsesorten (Kohl, Spinat), Obst (Orangen, Erdbeeren, Kirschen, Trauben), Fleisch, Eier, Milchprodukte, Kartoffeln.

Folsäure ist wasserlöslich und hitzeempfindlich. Essen Sie daher regelmäßig rohes Obst und Gemüse.

Calcium

Bedarf: 1200 mg pro Tag

Die werdende Mutter muss viel Calcium bereitstellen, für den Aufbau des Skelettes und des Systems des Fötus, auch ist in der Stillzeit der Calciumbedarf erhöht.

Nahrungsquellen:

Milch- und Milchprodukte, Wasser, Mineralwasser, Nüsse, Leinsamen, Broccoli, Kräuter.

Um das Calcium aus dem Darm effektiv aufnehmen zu können, sollen Sie calciumreiche Lebensmittel auf mehrere Mahlzeiten aufteilen. Die letzte Mahlzeit des Tages soll calciumreich sein.

Wichtig ist auch viel an die frische Luft zu gehen, dadurch wird **Vitamin D** gebildet, das mithilft, das Calcium in den Knochen einzubauen.

Nahrungsquellen:

Fetter Seefisch, Leber, Butter, Eier, Milch und Milchprodukte

Magnesium

Bedarf: 400 mg pro Tag

Magnesium ist Bestandteil der Knochen und Zähne und ist wichtig für die Übertragung von Nervenimpulsen und für die Muskelkontraktion.

Mangel: Wadenkrämpfe, vorzeitige Wehentätigkeit.

Nahrungsquellen:

Vollkornprodukte, Naturreis, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Milch und Milchprodukte, Kartoffeln, grüne Gemüsesorten (Spinat, Kohlrabi), Hülsenfrüchte, Obst (Banane, Avocado), Mineralwasser.

Jod

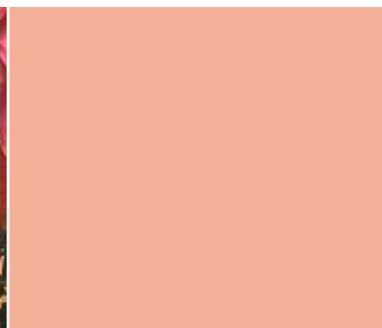
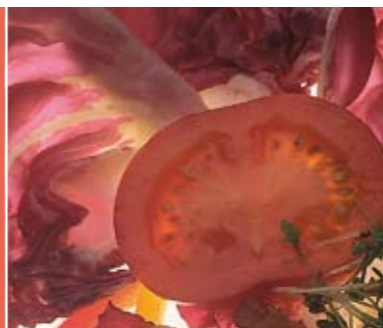
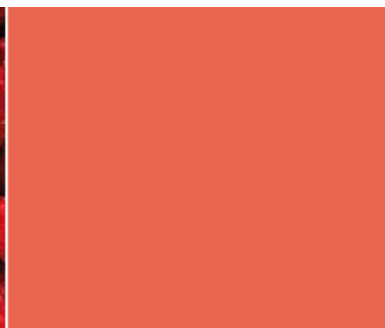
Bedarf: 230 µg pro Tag

Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Der Jodbedarf ist durch eine vermehrte Jodausscheidung, als Folge einer vermehrten renalen Durchblutung erhöht.

Mangel: Unterfunktion der Schilddrüse beim Baby, Entwicklungsstörungen, Wachstumsangel.

Nahrungsquellen:

Seefisch, Meerestiere, Milch, Milchprodukte und Jodsalz.





Kritische Nahrungsmittel

Schwangere haben aufgrund hormoneller Veränderungen eine abgeschwächte Immunabwehr und sind deshalb empfänglicher für Infektionen.

Vor allem **Lebensmittelinfektionen** sind kritisch, da das ungeborene Kind durch die Krankheitserreger geschädigt werden kann.

- **Toxoplasmose-Erreger**
- **Listerien**
- **Salmonellen**

Als **Schutz vor Infektionen** sollen Sie folgendes meiden:

- Rohes Fleisch, rohen Fisch, Rohwürste
- Rohmilch, Rohmilchkäse, Käserinde, rohe Eier

Tipps:

- Sorgfältige Hygiene bei der Lebensmittelzubereitung!
- Fleisch, Fisch, Eier stets durchgaren.
- Gemüse, Salat, Obst vor dem Essen gut waschen.
- Pasteurisierte Milchprodukte verwenden.

Übelkeit

Übelkeit und Erbrechen treten häufig in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft auf und lassen meist von selbst wieder nach.

Häufig spielen ein niedriger Blutdruck und ein zu niedriger Blutzucker am Morgen eine Rolle.

Tipps:

Nach dem Wachwerden am Morgen noch einen Moment liegen bleiben.

Was „Leichtes“, Zwieback, Toast zum Frühstück essen.

Viele kleine, leicht verträgliche Mahlzeiten einnehmen.

Auch Gerüche können Übelkeit auslösen, daher viel lüften.

Scharf gewürzte Speisen und zu fettes Essen meiden.

Ingwerwurzel lindert Übelkeit.

Sodbrennen

Im letzten Drittel der Schwangerschaft kommt es häufig zu Sodbrennen. Grund: Die Magen-Darmmuskulatur wird träger und der Spannungszustand des Speiseröhren-Schließmuskels ist herabgesetzt.

Tipps:

Bei akutem Sodbrennen hilft 1 Glas Milch. Einige Nüsse, Mandeln, etwas Topfen essen. Aus Leinsamenschrot gekochter Brei (1 EL + 200 ml Wasser).

Säurelocker sind: Kaffee, Rindsuppe, scharf angebratene Speisen, säurereiche Obstsäfte, kohlenstoffreiche Getränke, scharfe Gewürze

Nicht zu große Mahlzeiten auf einmal aufnehmen und Flüssigkeiten eher außerhalb der Mahlzeiten trinken.

Nach dem Essen nicht flach niederlegen, sondern Oberkörper erhöhen. Prophylaktisch hilft auch ein Magnesiumpräparat.

Verstopfung

In der Schwangerschaft wird die Darmmuskulatur träger und Obstipation tritt häufiger auf.

Tipps:

Viele Ballaststoffe aufnehmen: vollwertige Getreideprodukte, Obst, Gemüse, Müsli, Leinsamen.

Milchzucker gilt als natürliches, stuhlregulierendes Mittel.

Den Darm zur Regelmäßigkeit erziehen: Morgens nach dem Frühstück ist der Entleerungsreflex am stärksten.

Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Stopfende Lebensmittel meiden: Kakao, Banane, Heidelbeeren, Weißbrot.

Stillzeit

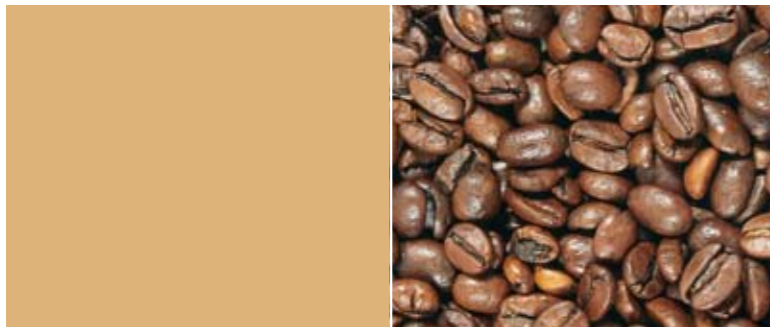
Die Stillzeit zeichnet sich durch einen höheren Energie-, Flüssigkeits-, Vitamin- und Mineralstoffbedarf aus.

Der Energiebedarf erhöht sich bis zu 650 Kalorien pro Tag.

Es gibt keine schlüssigen Beweise, dass der Verzehr von Lebensmitteln und kohlenstoffhaltigen Getränken, die bei der Mutter Blähungen hervorrufen, auch beim gestillten Säugling zu Unpässlichkeiten führen.

Individuelle Unverträglichkeiten sollen Sie jedoch beachten.

Es gilt der **Grundsatz**: Abwechslungsreich und gesund soll der tägliche Speisezettel zusammengestellt sein.





Krankenhaus
St. Josef
Braunau

**Allgemeines öffentliches
Krankenhaus St. Josef Braunau**

Ringstraße 60 • 5280 Braunau
Tel. 07722 / 804-0 • Fax 07722 / 804-11
e-mail: office@khbr.at • www.khbr.at

marschall pr

www.e-marschall.com

Mit freundlicher Unterstützung von



Für den Inhalt der Broschüre
verantwortlich:
Elisabeth Ortner,
Leitung der Ernährungsberatung

ORDENSSPITALER



Dem Leben dienen