

Auf diese Lebensmittel sollten Sie verzichten

- Rohes oder nur halb durchgegartes Fleisch und Rohwürste wie Salami oder Schinken. Diese könnten Krankheitserreger wie Toxoplasmen und Listerien enthalten.
- Rohen Fisch - wie in Sushi.
- Innereien - besonders Leber. Während der letzten Schwangerschaftsmonate steigt zwar Ihr Bedarf an Vitamin A an. Doch wenn Sie zuviel davon zu sich nehmen, könnte dies zu Missbildungen bei Ihrem Kind führen.
- Rohmilch und Rohmilchprodukte wie Weichkäse können ebenfalls mit Listerien verseucht sein.
- Eier sollten zur Vorbeugung einer Infektion mit Salmonellen nur gut durchgegart gegessen werden.



Jetzt brauchen Sie:

- Während Ihr Bedarf an Fett und Kohlehydraten etwa gleich bleibt, erhöht sich ab dem vierten Schwangerschaftsmonat Ihr Bedarf an Eiweiß um zehn Gramm pro Tag. In Österreich ist die Eiweißversorgung sehr gut, oft wird sogar mehr Eiweiß gegessen, als empfohlen. Sie müssen also nicht für zwei essen: etwa 250 Kalorien mehr am Tag genügen. Mehr sollten es nicht sein, da mit zunehmender Schwangerschaftsdauer Ihr Grundumsatz sinkt.
- Essen Sie 5-6 kleine Mahlzeiten, statt 2-3 große.
- Essen Sie Produkte, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind. Die Zufuhr an Eisen sollten Sie verdoppeln. Denn Ihre Blutmenge erhöht sich und Ihr ungeborenes Kind benötigt Eisen für sein Wachstum. Besonders gute Eisenlieferanten sind grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Getreide - vor allem Hirse, Fleisch und Nüsse. Vitamin C erhöht die Aufnahme von Eisen. Trinken Sie zum Essen einfach einen frischgepressten Orangensaft. Ebenso ist Folsäure wichtig für das Kind. Folsäure kommt in Blattgemüse und Salat vor. Und in Vollkornprodukten, Nüssen und Tomaten. Da dieses Vitamin jedoch sehr empfindlich auf Hitze und lange Lagerung reagiert, sollten Sie nach Absprache mit Ihrem Arzt noch ein Folsäure-Präparat einnehmen. Achten Sie auch auf genügende Jodzufuhr, da Jodmangel unter anderem zur Kropfbildung führen kann. Es empfiehlt sich, zweimal pro Woche jodreichen Seefisch zu essen und Jodsalz zu verwenden.

Ein paar Tips für Schwangere, die wenig Zeit haben:

- Kaufen Sie Fleisch und Fisch in größeren Mengen, und frieren Sie es portionsweise ein.
 - Kochen Sie vor, und frieren Sie ein.
 - Kaufen Sie fertige, frische Salate.
 - Essen Sie viel rohes Gemüse und Obst.
 - Dünsten, Braten oder grillen Sie, wenn es schnell gehen soll. Oder bereiten Sie etwas im Backofen zu, das Sie nicht ständig beaufsichtigen müssen.
 - Legen Sie sich einen Vorrat an Tiefkühlgemüse zu. Es bewahrt die Vitamine und ist praktisch: Es kann genauso eingesetzt werden wie frisches Gemüse und muss nicht mehr geputzt werden(zeitsparend!). Und Tiefkühlgemüse ist viel besser als sein Ruf. Durch die schonende Verarbeitung bleiben die Vitamine zum Großteil erhalten. Denn bevor Sie frisches Gemüse zu Hause aufbewahren, hat es bereits lange Transportwege hinter sich: vom Feld zum Großmarkt, vom Großmarkt zum Wochen- oder Supermarkt. Vitaminverluste sind dabei unumgänglich. Alle Gemüsesorten sind empfindlich gegen Licht, Luft, Wärme und viele andere Einflüsse. Viele Sorten verlieren bereits kurz nach der Ernte einen Teil ihrer Vitamine, besonders das wichtige Vitamin C. Spinat hat drei Tage nach der Ernte die Hälfte seines ursprünglichen Vitamin-C-Gehalts verloren. Wird zuhause nicht gleich verarbeitet, sondern noch gelagert, reduziert sich der Gehalt sogar um 80 Prozent. Blumenkohl verliert bereits nach einem Tag in der Vorratskammer über zehn Prozent seines Vitamin-C-Gehalts Erbsen können zwei Wochen im Kühlschrank gelagert werden, dann beginnt bei ihnen der Verlust von Vitamin C. Nur Karotten, Weiß- und Rotkohl können ohne große Vitaminverluste mehrere Wochen kühl und dunkel, zum Beispiel im Keller, gelagert werden. Tiefkühlgemüse ist allerdings nur dann empfehlenswert, wenn es unbeschädigt in den Verkauf kommt und im Supermarkt korrekt gelagert wird. Einige Tipps helfen, minderwertige Produkte zu erkennen und zu vermeiden.
 - Kaufen Sie keine beschädigten Verpackungen.
 - Meiden Sie Truhen mit Wühlbergen. Hier ist eine gleichmäßige Kühlung nicht gewährleistet.
 - Über den Truhenrand hinaus gestapelte Ware hat keinen ausreichenden Kälteschutz mehr. Lassen Sie diese besser im Geschäft.
 - Achten Sie auf die Sauberkeit der Truhe im Laden: Ein Eispelz am inneren Truhenrand stört die korrekte Kühlung
-

Viel trinken - aber mit Abwechslung

Während Ihrer Schwangerschaft nimmt das Blutvolumen und die Körperflüssigkeiten um die Hälfte zu. Daher sollten Sie sehr viel trinken, damit Sie Ihre Nieren und Ihren Stoffwechsel in Schwung halten - aber bitte keine kalorienreiche Getränke, Kaffee oder gar Alkohol. Und achten Sie auch auf Abwechslung. Denn Fruchtsaft oder Milch pur sind zwar gesund, aber zwei Liter pro Tag schaffen Sie nicht. Von den zusätzliche Kalorien ganz abgesehen. Von zuviel Mineralwasser müssen Sie dauernd aufstoßen. Auch bei den so oft empfohlenen Tees: Zwei Liter von nur einer Sorte können wirken wie ein Medikament. Die richtige Mischung aus Wasser, Mineralwasser mit Fruchtsäften macht. Etwa acht Gläser am Tag sollten es sein.

Essen Sie gerne Fisch? Dänische Forscher haben festgestellt, dass bei Schwangeren die mindestens einmal die Woche Fisch essen das Risiko einer Fehlgeburt viel geringer ist, als bei Fisch-abstinenten Frauen. Sie hatten rund 9000 Schwangere nach ihren Essgewohnheiten befragt. Über Sieben Prozent derer, die auf Fisch verzichteten erlitten eine Fehlgeburt. Bei den Fischessern waren es nur 1.9 Prozent. Der günstige Einfluss von Fisch wird dabei auf die Omega-3-fettsäuren zurückgeführt. Also: Stellen Sie Fisch auf Ihren Speiseplan!

Gewichtszunahme

Sie sollten während der Schwangerschaft etwa 11-16 Kilo zunehmen. Wenn Sie vorher untergewichtig waren, kann es ruhig auch mehr sein. Übergewichtige sollten jedoch etwas weniger zunehmen. Die Gewichtszunahme sollte nicht unter acht Kilo liegen, da sonst eine zu geringe Energie- und Nährstoffversorgung des Kindes und damit verbundene Wachstumsstörungen die Folge sein könnten. In den ersten 16. Wochen sollten Sie etwa zwei Kilo zunehmen. Von der 17. bis zur 22. Woche wieder zwei Kilo. Ebenfalls zwei Kilo von der 23. Bis zur 26. Woche. Ab der 27. Woche ist eine Zunahme von 500 Gramm wöchentlich normal. Am Ende der Schwangerschaft wiegt das Kind mit Placenta etwa fünf Kilo. Der Rest geht auf das Konto von erhöhter Körperflüssigkeit, neu gebildetem Gewebe wie Wachstum der Brustdrüsen und gespeichertem Fett.

Gelüste? Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst!

Gegen das Dickwerden ist nichts zu machen, aber zuviel zunehmen wollen Sie auch nicht? Was also tun, wenn der Heißhunger auf Süßes übermächtig wird? Nachgeben. Gönnen Sie sich ruhig auch einmal Schokolade. Eine weniger kalorienreiche Süßigkeit ist Milchspeiseeis (enthält noch Kalzium). Mangofrüchte und die kleineren Ananas sind auch süß, liefern zusätzlich noch gesunde Enzyme und fördern die Verdauung.

Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

Eine Gewichtszunahme während der Schwangerschaft hat schwere Gründe: Allein die Gebärmutter wiegt etwa ein Kilo, die Plazenta etwa 500 Gramm, Fruchtwasser ein Kilo und das Baby kurz vor der Geburt 3000 bis 3500 Gramm. Außerdem wächst die Brust, die Blutmenge im Körper vermehrt sich, und das Gewebe lagert Wasser ein. Die Wasserreserven dienen als Puffer und werden im Notfall dem Gewebe entzogen. Zum Beispiel, um akuten Blutverlust auszugleichen. Die Reserven sorgen auch dafür, dass eine Frau nach der Geburt stillen kann, ohne viel zu trinken. Die normale Gewichtszunahme beträgt monatlich etwa 1,5 Kilo. Davon entfallen in den ersten drei Monaten aber nur etwa 50 Gramm auf den Fetus. Der Rest verteilt sich auf das fetale Unterstützungssystem (Plazenta und Fruchtwasser), die Gebärmutter, die schwereren Brüste und das erhöhte Blutvolumen. Während des zweiten Schwangerschaftsdrittels (vierter bis sechster Monat) nehmen Sie etwa 6 Kilo zu, wovon ein Kilo auf das Kind entfällt. In den letzten Monaten kommen noch etwa 5 Kilo hinzu. Bei starkem Gewichtsanstieg innerhalb weniger Tage sollten Sie Blutdruck und Urin kontrollieren lassen, um Erkrankungen auszuschließen.

Gewicht des Kindes	3500 Gramm
Reserven der Mutter	2000 Gramm
Plazenta (Nachgeburt)	500 Gramm
Fruchtwasser	1000 Gramm
Gebärmutter	1500 Gramm
Wachstum der Brüste (je 250 Gramm)	500 Gramm
Vermehrte Blutbildung	2000 Gramm
Flüssigkeitseinlagerungen	3000 Gramm
=====	=====
Insgesamt	14000 Gramm