

Ihre Frauenarztverband informiert

Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft

Kalorienbedarf kaum erhöht

Der Bauch wird von alleine rund: Eine Frau, die ein Kind erwartet, braucht deshalb keineswegs größere Portionen auf ihrem Teller. Sie benötigt in der Schwangerschaft kaum zusätzliche Kalorien, dafür allerdings viele wertvolle Nährstoffe, die für das Wachstum und gutes Gedeihen des Ungeborenen notwendig sind. Darauf wies jetzt der Berufsverband der Frauenärzte hin. Der Bedarf an Energie ist in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft kaum nennenswert erhöht. Später sind etwa 200 bis 300 Kalorien am Tag mehr durchaus empfehlenswert. Das ist jedoch weniger als die meisten Menschen meinen: 100 Kalorien sind schon in zwei mittelgroßen Kartoffeln enthalten, drei Eßlöffel Gemüse mit einem Teelöffel Butter oder Magarine entsprechen 200 Kalorien.

Zusammensetzung des Kostplanes ist wichtig

Allerdings sollte die werdende Mutter versuchen, mit diesen wenigen Zusatzkalorien eine deutlich erhöhte Menge an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen zu sich zu nehmen, die ihr eigener Körper und der Organismus des Babys jetzt dringend brauchen, unterstreicht der Berufsverband der Frauenärzte. Gerade jüngere Frauen, die sich bis dahin aus Zeitmangel mit Fastfood und „schnellen Riegeln“ ernährt haben oder aus Figurgründen gewohnt waren, auf vollständige Mahlzeiten zu verzichten, müssen jetzt radikal umdenken.

Sie müssen zwar nicht „für zwei essen“ aber sehr wohl für zwei denken und sich um die richtige Zusammensetzung ihres Kostplanes ernsthafte Gedanken machen.

Empfehlungen

Folgender Empfehlung des Frauenarztverbandes können Ihnen dabei helfen:

- Essen Sie regelmäßig mehrere Male am Tag. Es ist nicht gut für das Kind, wenn die Mutter längere Zeit hungert, zum Beispiel wenn sie morgens auf das Frühstück verzichtet.
- Essen Sie wenigstens einmal am Tag, mittags oder abend, eine warme Mahlzeit mit Kartoffeln, Gemüse oder Salat und Fleisch oder Fisch. Damit sorgen Sie für ausreichend Nährstoffe.
- Ernähren Sie sich jetzt nicht fettarm. Decken Sie den Bedarf an lebensnotwendigen Fettsäuren aus Vollmilch, Butter, Käse und aus Sonnenblumen- oder Maiskeimöl und Margarine. Bei Fleisch und Wurst sollten Sie dagegen die mageren Sorten bevorzugen.
- Greifen Sie statt zu Weißbrot, Toast oder Brötchen zu Vollkornprodukten. Deren Ballaststoffe wirken der sonst drohenden Verstopfung entgegen.
- Seien Sie sparsam mit Süßigkeiten, Kuchen und Limonaden, dafür dürfen Sie mit frischem Obst, Müsli und reinen Fruchtsäften durchaus verschwenderisch umgehen. Trinken Sie viel, am Tag einen bis anderthalb Liter, und zwar zusätzlich zu dem halben Liter Milch, den Sie pro Tag zu sich nehmen sollten. Statt süßer Getränke sollten Sie ungesüßte Früchte- und Kräutertees und Mineralwasser trinken. Aber Finger weg vom Alkohol: Er könnte das Baby schwer schädigen.
- Vitamine sind hitzeempfindlich, Sie sollten deshalb Gemüse, Salat und Kräuter möglichst oft roh oder blanchiert verzehren.

Folsäurebedarf

Es gibt allerdings drei Nährstoffe, die in der täglichen Nahrung entweder von vornherein nicht ausreichend vorhanden sind oder für die in der Schwangerschaft ein stark erhöhter Bedarf besteht. Als wichtigste Problemsubstanz nennt der Berufsverband der Frauenärzte die Folsäure. Dieses Vitamin der B-Gruppe spielt im Stoffwechsel eine sehr wichtige Rolle. Ein Mangel daran kann zu Fehlgeburten führen und erhöht das Risiko des Babys für sogenannte Neuralrohrdefekte. Das sind Fehlbildungen wie Wasserkopf und offener Rücken. Folsäure ist in grünem Blattgemüse, Hefe- und Vollkornprodukten enthalten. Ebenso ist sie in Tablettenform erhältlich.

Eisen- und Jodbedarf

Für die Blutbildung wird Eisen benötigt. Gute Eisenquellen sind mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, dunkelgrünes Blattgemüse und Eier. Besser als früher, aber nach wie vor unzureichend ist die Versorgung der Schwangeren hierzulande mit Jod. Dieser Mineralstoff ist wichtig für die Schilddrüse, aber auch für das Wachstum des Ungeborenen. Wichtige Quellen für Jod sind Seefisch und jodiertes Salz.

Was kann ich für mein Baby tun?

Um einem Mangel sicher vorzubeugen, kann der Frauenarzt/die Frauenärztin entsprechende Präparate verordnen. Zwar müssen diese Medikamente wegen der angespannten Kostensituation bis auf wenige Ausnahmen selbst bezahlt werden. Doch die Gesundheit des Babys sollte ihren – meist niedrigen – Preis wert sein, heißt es abschließend in der Stellungnahme des Frauenarztverbandes.

