

Für das
Wunder
des Lebens



Ernährungsratgeber

rund um Kinderwunsch,
Schwangerschaft und Stillzeit



Rat und Unterstützung

für die wichtigsten neun Monate



Mit Feststellung der Schwangerschaft geht für viele Frauen ein lang ersehnter Traum in Erfüllung, für andere kommt diese Situation überraschend. In beiden Fällen stürzen viele Fragen auf die zukünftige Mutter ein. Was wird sich jetzt alles ändern? Wie wird mein Körper auf diese doppelte Belastung reagieren?

Was kann ich tun, um dem Kind von Anfang an die besten Voraussetzungen zu bieten?

Doch keine Angst – Sie sind nicht allein! Ihr Frauenarzt, Ihre Familie und später die Hebamme stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, damit aus dem kleinen Wunder in den nächsten neun Monaten – und danach – eine riesige Freude wird.

**Sie können von Anfang an Einfluss auf das Wohlergehen und gute Ge-
deihen Ihres Kindes nehmen.** Die richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger
Schlüssel. Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick dazu. Die folgenden
Informationen und Tipps bringen Ihnen Sicherheit, um die kommende Zeit
unbesorgter zu genießen.

Ganz wichtig – eine gesunde Ernährung

Ihr Baby hat einen direkten Draht zu Ihnen: die Nabelschnur. Sie bestimmen durch Ihre eigene Ernährung, ob dem Kind alle für die Entwicklung notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Die Redewendung „**Du bist, was Du isst**“ gilt deshalb in abgewandelter Form auch für die Schwangerschaft. Je ausgewogener Ihre Ernährung ist, desto besser sind die Voraussetzungen für Ihr Kind.

Ausgewogenheit
und Vielfalt sollten
Ihre Ernährung in der
Schwangerschaft be-
stimmen. Jetzt noch
mehr als zuvor.





Grundregeln

zur Ernährung in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft sollten Sie immer an eines denken: Ihre Ernährung prägt die Entwicklung Ihres Kindes maßgeblich. Deshalb ist diszipliniertes Verhalten in dieser Zeit sehr wichtig. Von der hohen Qualität der Nährstoffe, die Ihrem Kind jetzt zur Verfügung stehen, profitiert Ihr Nachwuchs ein Leben lang. Den Grundstein für körperliche Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit legen Sie bereits im Mutterbauch.

Für zwei essen heißt jedoch nicht, die doppelte Menge Kalorien zu sich zu nehmen, sondern bewusster auszuwählen. Ihr Körper benötigt lediglich 250 kcal (ca. 10%) mehr Energie pro Tag. Dabei steigt der Bedarf an einzelnen Nährstoffen unterschiedlich.

Schwangere benötigen beispielsweise ca. 20% mehr Proteine (Eiweiß), aber nur 5–10% mehr Fett (insgesamt 70–90 g pro Tag). Den Großteil Ihrer Energie, mehr als 50% der Gesamtmenge, sollten Sie aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln beziehen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Versorgung mit Mikronährstoffen, wie Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Elemente liefern zwar keine Energie, sind aber für den ungestörten Ablauf vieler Stoffwechselprozesse im Körper unentbehrlich und können gar nicht oder nur unzureichend vom menschlichen Körper aufgebaut werden. Man findet sie in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot und Salat. Aber auch Milchprodukte, Fisch und Fleisch enthalten viele dieser wichtigen Substanzen.

Empfehlenswert sind fünf Obst- und Gemüseahlzeiten am Tag. Das klingt nach viel, doch zählen dazu auch kleine Zwischenmahlzeiten wie Säfte oder ein Obstsalat.



Vitalstoffe

rund um die Schwangerschaft

Folat / Folsäure

Folsäure und die in den Lebensmitteln natürlicherweise vorkommenden Folate gehören zu den B-Vitaminen. Sie werden für Zellteilungs- und Wachstumsprozesse benötigt. In der Schwangerschaft besteht durch eine unzureichende Folatversorgung ein erhöhtes Risiko für angeborene Fehlbildungen (Neuralrohrdefekte), die das Gehirn und/oder das Rückenmark des Kindes betreffen.

FUNKTION

Folate spielen eine Rolle bei der Zellteilung und tragen daher zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.

EMPFOHLENE VERZEHRSMENGE PRO TAG

550 Mikrogramm Nahrungsfolat

VORKOMMEN

Folate findet man in Blättern von grünem Gemüse wie Spinat, Broccoli, Rosen- und Grünkohl, Eigelb, Endivien, Spargel, Tomaten, Weizenkeimen, Roggenvollkorngetreide, Apfelsinen, Bananen, Mangos.

Zu beachten:

Folate in Lebensmitteln sind hitze- und lichtempfindlich und werden zudem vom Körper nur etwa zur Hälfte verwertet. Deshalb wird Schwangeren die Nahrungsergänzung mit 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag empfohlen. Zur Sicherstellung ausreichender Folsäure-Zufuhr sollte man mindestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft beginnen. Da einige Frauen Folsäure nicht vollständig umwandeln und nutzen können, ist Metafolin® eine sinnvolle Ergänzung. Sie ist eine bereits biologisch aktive Folatform, die dem Körper direkt zur Verfügung steht.



weitere

B-Vitamine

B-Vitamine sind wasserlöslich und **unerlässlich für den Stoffwechsel**. Achten Sie in der Schwangerschaft stets auf eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen.

Thiamin (Vitamin B₁):

In der Schwangerschaft benötigen Sie täglich eine Dosis von 1,2 – 1,3 Milligramm Thiamin. Dieses Vitamin steckt zum Beispiel in Vollkornprodukten, Sonnenblumenkernen, Kartoffeln und grünen Erbsen. Thiamin wird bei Stoffwechselfprozessen in allen Organsystemen benötigt.

Riboflavin (Vitamin B₂):

Nehmen Sie täglich 1,3 – 1,4 Milligramm Riboflavin durch Milch, Fisch, Gemüse oder Vollkornprodukte zu sich. Wichtig ist dieses Vitamin für den Energiestoffwechsel in allen Körperzellen.

Pyridoxin (Vitamin B₆):

Circa 2 Milligramm Vitamin B₆ braucht eine schwangere Frau täglich. Essen Sie dafür Bananen, Milchprodukte, Kartoffeln, Fisch, Fleisch oder auch Walnüsse. Pyridoxin ist notwendig für die Bildung roter Blutkörperchen, einen normalen Eiweißstoffwechsel und ebenso wie Vitamin B₁₂ ein wichtiger Partner für Folate/Folsäure.

Cobalamin (Vitamin B₁₂):

In der Schwangerschaft benötigen Sie täglich 3,5 Mikrogramm Cobalamin. Es trägt zur Funktion des Nerven- und Immunsystems bei. Das finden Sie vorrangig in Fleisch, Fisch und Milchprodukten.



Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die als wichtiger Baustein für alle Zellmembranen benötigt werden. Besonders wichtig ist die Docosahexaensäure (DHA). Sie wird in den Nervenzellen und in der Netzhaut des Auges angereichert und **unterstützt die normale Entwicklung des Gehirns und der Augen** des Kindes. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Schwangere und Stillende zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis von 250 Milligramm Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA = Eicosapentaensäure) täglich 200 Milligramm DHA zusätzlich einnehmen.

FUNKTION

- wichtig für alle Zellmembranen
- notwendig für die Gehirn- und Augenentwicklung

EMPFOHLENE VERZEHRSMENGE PRO TAG

200 Milligramm DHA

VORKOMMEN

Fetter Seefisch. Die eigentliche Quelle sind jedoch Algen, von denen sich die Seefische ernähren, wenn sie in ihrer natürlichen Umwelt leben. Fische aus konventioneller Aquakultur enthalten daher häufig weniger DHA als Wildfische.

Jod

Das Spurenelement Jod trägt im menschlichen Körper zur gesunden Funktion der Schilddrüse bei. Die Schilddrüse sorgt für den Energiestoffwechsel in den Zellen. Außerdem ist sie an der **Steuerung des Wachstums und der Entwicklung des kindlichen Gehirns** beteiligt.

FUNKTION

- reguliert den Energiestoffwechsel
- trägt zum normalen Wachstum von Kindern bei

EMPFOHLENE VERZEHRSMENGE PRO TAG

230 Mikrogramm für Schwangere, 260 Mikrogramm für Stillende

VORKOMMEN

Seefische

Zu beachten:

Die generelle Unterversorgung mit Jod ist in Deutschland in den vergangenen Jahren durch Anreicherung in Salz und Mehl zurückgegangen. Trotzdem liegt die durchschnittlich verzehrte Menge noch unter der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen täglichen Zufuhrmenge. Daher sollten Schwangere täglich 100 – 150 Mikrogramm Jod zusätzlich zur Nahrung zuführen.





Vitamin D

Vitamin D spielt eine **wichtige Rolle im Calciumstoffwechsel** und trägt zur Erhaltung eines gesunden Immunsystems bei. In unseren geografischen Breiten kann Vitamin D etwa zwischen April und Ende September in den Hautzellen unter dem Einfluss von Sonnenlicht in ausreichender Menge gebildet werden.

FUNKTION

- macht es möglich, dass Calcium aus der Nahrung ins Blut und in die Knochensubstanz gelangen kann

EMPFOHLENE VERZEHRSMENGE PRO TAG

- 20 Mikrogramm bei fehlender endogener Synthese (= körpereigene Bildung in den Hautzellen)

VORKOMMEN

Seefische, Eigelb, manche Pilzarten

Zu beachten:

In den Sommermonaten kann die Vitamin D-Bildung in der Haut bei Verwendung von Hautcremes mit Lichtschutzfaktor beeinträchtigt sein. Diese filtern die für die Vitamin D-Synthese notwendigen Wellenlängen des Lichtes heraus.

Eisen

Der Mikronährstoff Eisen ist ein wichtiger Bestandteil bei der **Bildung der roten Blutkörperchen**, die den Sauerstoff durch den Körper transportieren. Durch den Anstieg des mütterlichen Blutvolumens sowie durch das Wachstum von Fötus und Plazenta haben Schwangere einen erhöhten Bedarf. Eine ausreichende Versorgung trägt auch zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

FUNKTION

- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- unterstützt den Energiestoffwechsel und die Immunfunktion

EMPFOHLENE VERZEHRSMENGE PRO TAG

30 Milligramm für Schwangere, 20 Milligramm für Stillende

VORKOMMEN

- Fleisch, Hülsenfrüchte, verschiedene Getreide

Zink

Dieses Spurenelement trägt zur Fruchtbarkeit und zur Fortpflanzungsfähigkeit bei. Außerdem wird es bei der DNA-Synthese benötigt.

FUNKTION

- essentiell für Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit

EMPFOHLENE VERZEHRSMENGE PRO TAG

10 Milligramm für Schwangere

VORKOMMEN

- Haferflocken, Nüsse, Vollkornprodukte, Fleisch



Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf folgende Lebensmittel

Wenn es um die Gesundheit Ihres Babys geht, kann man nicht vorsichtig genug sein. Abgesehen von **Alkohol, Tabak und sonstigen Drogen**, auf die Sie während Schwangerschaft und Stillzeit vollständig verzichten sollten, gilt es, einige Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten.

Dabei möchte Ihnen niemand etwas grundlegend verbieten. Es kommt eher darauf an, wie die Gerichte zubereitet werden und welche Qualität sie haben. Meiden Sie beispielsweise rohes Fleisch bzw. Rohfleischerzeugnisse und bestellen Sie Ihr Steak stets durchgebraten.

Leben Sie risikofrei

Üben Sie bewusst Verzicht. Meiden Sie während der Schwangerschaft konsequent diese Produkte:

Tiramisu rohe Eier **Fertigsalate** Camembert
 ungewaschenes Obst und Gemüse **Drogen**
 Kaviar, Fisch-Carpaccio, Sashimi, Austern
Leber Rohmilchprodukte Räucherfisch
 Rohschinken und Pökelfleisch Rohfleisch-Erzeugnisse **Tabak**
 Weichkäse mit Rotschmiere (Limburger, Romadur) **Alkohol** Sushi
 Salami, Cervelatwurst, Cabanossi, Mettwurst

Wichtig ist es, alle schädlichen Erreger abzutöten, bevor sie in Ihren Körper gelangen können. Vergessen Sie nicht, Obst und Gemüse gründlich zu waschen.



Die Menge macht's

die richtige Gewichtung für Ihren Speiseplan

Greifen Sie ruhig zu! Obst und Gemüse sind ein Schlüssel für eine gesunde Entwicklung Ihres Babys. Einen weiteren wichtigen Baustein für eine gesunde Ernährung bilden kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Essen Sie Fisch (2 x pro Woche) sowie eiweißhaltiges mageres Fleisch oder fettarme Wurst (3 – 4 Portionen pro Woche).



Milchprodukte wie Käse und Joghurt und frische Milch sind ebenfalls von Bedeutung. Mindestens 3 Portionen, am besten fettarme Produkte, pro Tag sollten es sein. Zusätzlich brauchen Sie noch Mineral- und Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten, Obst, Brot (am besten Vollkorn), Gemüse und Müsli.

Sie sehen, auch in der Schwangerschaft ist der Tisch reich gedeckt – mit gesundem und leckerem Essen.

**Wir wünschen Ihnen
guten Appetit!**

Die Ernährungspyramide

als Orientierungshilfe für Ihre Nahrungsaufnahme



Neu:

Elevit® gynvital

Umfangreich versorgt für das Wunder des Lebens



+ **Zusätzlich mit Metafolin®:** versorgt auch Frauen, die Folsäure nur eingeschränkt umwandeln können

+ **Jod:** unterstützt das gesunde Wachstum des Kindes und die Schilddrüsenfunktion

+ **Omega-3-Fettsäuren:** für eine gesunde Entwicklung von Augen und Gehirn des Kindes

+ **Vitamin D:** für gesunde Knochen und Zähne

+ **Eisen:** unterstützt die Blutbildung und trägt zur Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung bei

+ **Zink:** wichtig für Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit

+ **Selen:** beteiligt am Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

nur
1 Kapsel
täglich



Laktosefrei



kein fischiger
Nachgeschmack



Glutenfrei



frei von
Schweinegelatine

Elevit® – die weltweite Nr. 1*
bei Schwangerschaftsvitaminen

elevit®
gynvital

Für das Wunder des Lebens.

Mit der Kompetenz von Bayer. Besuchen Sie uns auf www.elevit.info

