



Ernährungstipps

Ihre Apotheke informiert

Wie sollten Sie sich bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und in der Stillzeit ernähren? Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps zusammengestellt.

- Schwangere brauchen nicht „für zwei“ essen. In den ersten zwei bis drei Monaten reichen die üblichen Nahrungsmengen aus. Erst danach benötigen Sie mehr Energie; dafür reichen zwei Extra-Portionen Obst pro Tag. Allerdings besteht ein erhöhter Nährstoffbedarf, schon vor der Schwangerschaft. Daher sollte ab Kinderwunsch auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen geachtet werden.
- Trinken Sie 1–2 Gläser/Tassen Wasser oder ungesüßten Früchte-/Kräutertee pro Mahlzeit und über den Tag verteilt weitere 1–2 Liter. Reduzieren Sie koffeinhaltige Getränke (max. 200 Milligramm Koffein pro Tag).
- Essen Sie mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Wählen Sie unterschiedliche Sorten und Farben.
- Essen Sie zu jeder Mahlzeit Getreideprodukte (bevorzugt Vollkorn) wie Brot, Nudeln oder Reis. Alternativ können Sie auch fettarm zubereitete Kartoffeln genießen.
- Drei Portionen Milch, Joghurt, Käse etc. pro Tag reichen aus. Wählen Sie bevorzugt die fettarmen Varianten.
- Essen Sie wöchentlich maximal drei bis vier Portionen mageres Fleisch oder möglichst fettarme Wurst.
- Essen Sie zwei Portionen Fisch pro Woche, einmal davon eine fettreiche Sorte wie Lachs, Makrele und Hering.
- Reduzieren Sie Ihren Fettkonsum auf 1–2 EL Pflanzenöl, bevorzugt Oliven- oder Rapsöl, und 1–2 EL Streichfett wie Margarine pro Tag.
- Süßigkeiten sind sehr verführerisch, gönnen Sie sich dennoch nur eine Portion täglich.
- Bereits bei Kinderwunsch sollten Sie auf Alkohol und Tabak verzichten, in der Schwangerschaft ist beides tabu. Da Alkohol in die Milch übergeht, sollten Sie ihn während der Stillzeit meiden. Weiterhin sollten Sie auch auf Tabak während der Stillzeit verzichten.
- Wenn Ihr Kind unter Blähungen leidet, können Sie selbst testen, ob es Besserung bringt, wenn Sie Gemüsesorten wie Kohl, Lauch, Knoblauch, Hülsenfrüchten oder Zwiebeln weglassen. Grundsätzlich auf Hülsenfrüchte und blähende Gemüsesorten zu verzichten, ist jedoch nicht nötig.
- Es ist zum Vorbeugen von Allergien nicht sinnvoll und notwendig, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten.