Mama
WORKOUT



ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Gut versorgt durch die Schwangerschaft

Mama WORKOUT

FÜR DEINE FITNESS & GESUNDHEIT

In der Schwangerschaft, im Wochenbett, in der Rückbildungszeit & in den ersten Baby-Jahren

Deutschlandweit Kurse, Gesundheitsberatung & Ratgeber-Literatur

- **In Deiner Stadt: Spezialisierte Kursleiterinnen & Physiotherapeutinnen**
- **Online: Aufgezeichnete Video-Kurse zeitflexibel mitmachen**
- **Selber lesen und üben: Ratgeber-Bücher & Trainingspläne**

Höchste Qualität für Dich & Deinen Körper

- **Von Expertinnen entwickelt, von Hebammen & Krankenkassen geprüft**
- **Seit 2008 über 190.000 zufriedene Kundinnen**

Alles, was Du für Deine Fitness & Gesundheit brauchst

- **Kurse, Übungen & Beratung für die Rückbildungs- & Kleinkind-Zeit**
- **Therapie & Training bei Beckenboden- oder Rektusdiastase-Problemen.**

www.mamaworkout.de



1. WARUM ERNÄHRUNG JETZT SO WICHTIG IST

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Schwangerschaft! Dein Körper leistet jetzt Großartiges: In etwa 40 Wochen entsteht aus einer einzigen Zelle ein kleiner Mensch – mit Gehirn, Nervensystem, Organen, Knochen und Muskeln. Dafür braucht Dein Körper vor allem eines: **die richtigen Nährstoffe.**

Nicht die Menge, sondern die Qualität zählt.

Dein Körper bildet aus den Nährstoffen, die Du zu Dir nimmst, einen neuen Menschen. Sie liefern die Bausteine für das Wachstum und die Entwicklung Deines Babys. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, Deinen Körper ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

In diesem Plan findest Du

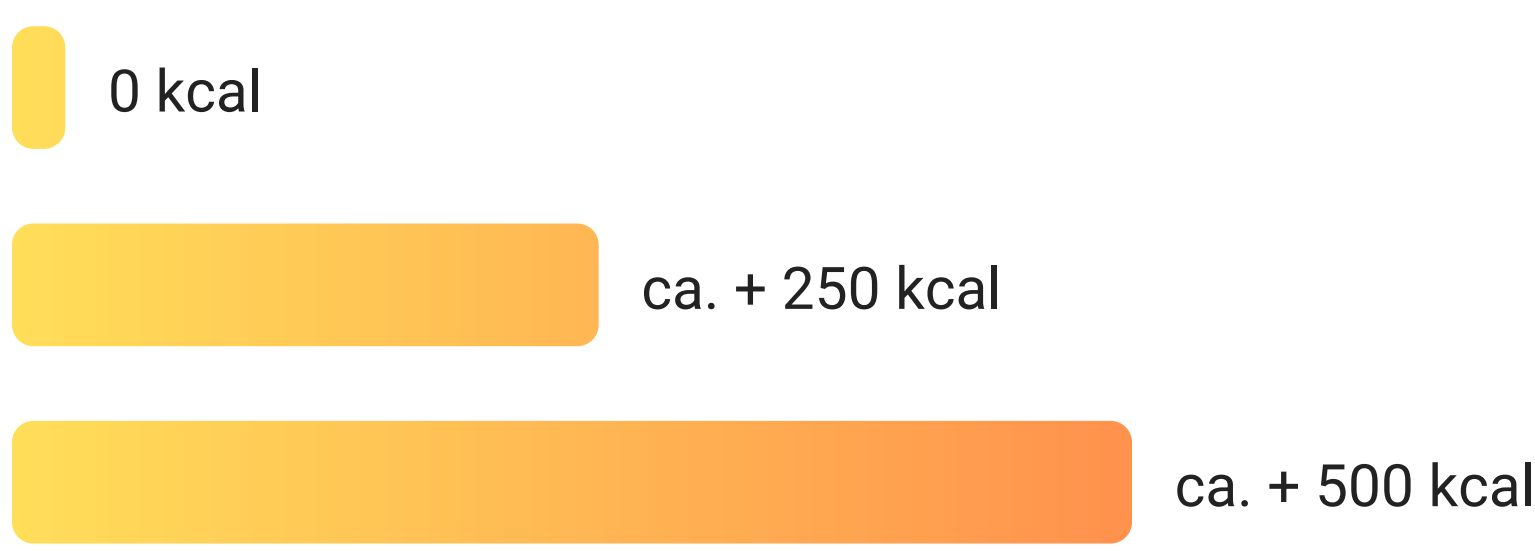
- **Grundlagen:** Energie, Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette
- **Wichtige Nährstoffe** und ihre Lebensmittelquellen
- **Lebensmittelsicherheit:** was Du meiden solltest und warum
- **Getränke und Tipps** bei typischen Beschwerden

Perfektion ist nicht notwendig, aber achte auf gute Versorgung!

Mythos Essen für zwei

Dein Körper braucht jetzt deutlich mehr **Nährstoffe** – aber nicht die doppelte Menge an Nahrung. Merke: Erhöhe die Nährstoffe deutlich, die Kalorien nur moderat.

So entwickelt sich Dein Energiebedarf



Zum Vergleich: 250 kcal sind z. B. ein Naturjoghurt mit Haferflocken und einer Handvoll Beeren. 500 kcal entsprechen etwa einer ausgewogenen Zwischenmahlzeit – nicht mehreren zusätzlichen Hauptmahlzeiten.

Das sind Orientierungswerte. Körpergröße, Ausgangsgewicht, Muskelmasse und Bewegung beeinflussen Deinen persönlichen Bedarf. Viele Frauen haben in den ersten Wochen wegen Übelkeit weniger Appetit – solange die ärztlichen Untersuchungen unauffällig sind, ist das meist kein Grund zur Sorge.

Merke Dir:

Nicht doppelt so viel essen, sondern **doppelt so bewusst auswählen.** Zusätzliche Kalorien sollten möglichst aus nährstoffreichen Lebensmitteln kommen.

IN DIR WIRD GEBAUT

Um zu verstehen, wofür die unterschiedlichen Nährstoffe gebraucht werden, hilft das Bild vom Hausbau:



Auch für den „Bau Deines Babys“ muss vieles gut funktionieren. Für den Bau eines Hauses müssen Bauarbeiter, Baustrom und Baumaterial gut zusammenspielen. Wir erklären mit diesem Bild, welche drei Nährstoffe wichtig sind.

Kohlenhydrate – die Energie für die Bauarbeiter

Bauarbeiter brauchen Kraft, um ihre Aufgaben zu erledigen. In unserem Vergleich stehen Kohlenhydrate für die Energie, die diese Arbeit möglich macht.

Fette – der Baustrom

Auch Maschinen brauchen Energie, damit der Bau vorankommt. Fette übernehmen in unserem Bild die Rolle des Baustroms: Sie tragen zur Energieversorgung bei.

Eiweiß – das Baumaterial

Steine, Holz und Zement werden zu Wänden und einem Dach. Eiweiß steht hier für die Bausteine, aus denen Dein Körper neues Gewebe für Dein Baby aufbaut.

Viele Menschen essen hauptsächlich Kohlenhydrate, doch ohne Baustrom und ohne Baumaterial fehlen essenzielle Dinge. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, zu wissen, welche Nährstoffe in welchen Lebensmitteln drin sind, und sich ausgewogen zu versorgen.



2. KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate liefern die Energie für die Bauarbeiter. Sie versorgen v. a. Gehirn und Muskeln mit Energie – auch Dein Baby braucht sie für Wachstum und Entwicklung. Sehr kohlenhydratarme Ernährung (z. B. Keto, strenges Low Carb) bitte nicht ohne medizinische Begleitung. Orientierung für Dich: ca. 45 bis 60 Prozent Deiner täglichen Kalorienzufuhr sollten aus hochwertigen Kohlenhydratquellen stammen.

Entscheidend ist die Quelle

Je unverarbeiteter ein Lebensmittel ist – oder anders: je näher an seiner ursprünglichen Form, desto mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthält es.

✓ Tut gut

- Haferflocken, Vollkornbrot und Vollkornnudeln
- Naturreis, Hirse, Buchweizen und Quinoa
- Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Erbsen
- Kartoffeln, Süßkartoffeln und Kürbis
- Obst, z. B. Äpfel, Birnen, Beeren, Orangen
- Gemüse, z. B. Karotten, Rote Bete, Brokkoli

✗ Besser nur ab und zu

- Weißmehlprodukte, Croissants, Kekse
- Süßigkeiten, gesüßte Frühstücksflocken
- Fruchtsäfte und Limonaden



BLUTZUCKER & DIABETES

Etwa jede zehnte Schwangere in Deutschland entwickelt Schwangerschaftsdiabetes. Schwangerschaftshormone schwächen die Wirkung von Insulin ab. Reicht das Insulin nicht aus, bleibt zu viel Zucker im Blut. Ernährung kann nicht jeden Schwangerschaftsdiabetes verhindern, aber den Blutzuckerverlauf günstig beeinflussen.

Starke Blutzuckerspitzen vermeiden

Schneller Blutzuckeranstieg

Weißmehlprodukte, Zucker, Fruchtsäfte und Limonaden liefern schnell verfügbare Kohlenhydrate und enthalten meist wenig oder keine Ballaststoffe. Dadurch kann der Blutzucker rasch und stark ansteigen.

Langsamerer Blutzuckeranstieg

Vollkornprodukte und naturbelassene Kohlenhydratquellen wie Naturreis liefern mehr Ballaststoffe. Zusammen mit Eiweiß und Fett verlangsamen diese die Aufnahme von Zucker ins Blut. Das kann einen gleichmäßigeren Blutzuckerverlauf unterstützen und länger satt halten.

Das hilft

- ballaststoffreiche Kohlenhydrate, Vollkorn statt Weißmehl
- regelmäßig Gemüse und Hülsenfrüchte
- Kohlenhydrate mit Eiweiß oder gesunden Fetten kombinieren
- Säfte, gezuckerte Getränke und Süßes nur in kleinen Mengen
- **Spaziergang direkt nach dem Essen**

Ernährungsberatung bei den MamaWORKOUT-Expertinnen.

3. EIWEISS – DAS BAUMATERIAL

Das Baumaterial steht für Eiweiß (Protein). Dieses wird überall gebraucht, wo neues Gewebe entsteht: für Gebärmutter, Plazenta, mehr Blut – und natürlich für Organe, Muskeln und Haut Deines Babys.



Der Körper kann Eiweiß nur begrenzt speichern. Verteile eiweißreiche Lebensmittel deshalb über den ganzen Tag.

Lebensphase	Eiweiß pro kg Körpergewicht / Tag
Erwachsene Frau (nicht schwanger)	ca. 1,0 – 1,2 g (bei sportlicher Belastung bis zu 2 g)
1. Trimester	ca. 1,0 – 1,2 g (bei sportlicher Belastung individuell anpassen)
2. Trimester	ca. 1,2 – 1,3 g (bei sportlicher Belastung individuell anpassen)
3. Trimester	ca. 1,3 – 1,5 g (bei sportlicher Belastung individuell anpassen)

Beispiel für einen eiweißreichen Tag

- **Frühstück:** Naturjoghurt oder Skyr mit Haferflocken und Nüssen
- **Mittag:** Linsen-Bolognese oder Hähnchen mit Gemüse und Kartoffeln
- **Abend:** Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Käse oder gekochtem Ei
- **Snack:** eine Handvoll Nüsse oder Naturjoghurt

GUTE & SICHERE EIWEISSQUELLEN

Tierische und pflanzliche Eiweißquellen ergänzen sich hervorragend.

Eier (gut durchgegart)

- hart gekochte Eier
- durchgebratenes Rührei
- durchgebackenes Omelett

Milchprodukte (pasteurisiert)

- Naturjoghurt, Skyr, Quark
- Hüttenkäse, Frischkäse
- Mozzarella, Gouda, Emmentaler

Fleisch (durchgegart)

- Hähnchen- und Putenbrust
- mageres Rindfleisch
- Schweinefilet
- Hackfleisch nur durchgegart

Fisch (gut durchgegart)

- Lachs, Kabeljau, Seelachs
- Forelle, Hering, Makrele
- Garnelen, Muscheln (gegart)

Pflanzlich

- Linsen, Kichererbsen
- Bohnen, Erbsen
- Tofu, Tempeh, Edamame

Nüsse & Samen

- Mandeln, Walnüsse, Cashews
- Kürbis-, Sonnenblumenkerne
- Chia-, Lein-, Hanfsamen

Wichtig ist die hygienische Sicherheit!
Diese Lebensmittel können Krankheitserreger enthalten, die Infektionen auslösen und Dich und Dein ungeborenes Baby gefährden können.

Besser meiden

- rohes oder nicht durchgegartes Fleisch (Salami, Mett, Tatar, Carpaccio)
- roher Fisch (Sushi, Sashimi, Austern)
- rohe Eier (selbstgemachte Mayonnaise, Tiramisu, Mousse au Chocolat)
- Rohmilch und Produkte daraus

4. FETTE – DER BAUSTROM

Der Baustrom auf der Baustelle steht für die Fette: Sie sind lebensnotwendig und liefern Dauerenergie, sind Teil jeder Körperzelle und ermöglichen die Aufnahme der Vitamine A, D, E und K.



Für Dein Baby sind sie besonders wichtig für die Entwicklung von Gehirn, Nervensystem und Augen. Etwa 30 bis 35 Prozent Deiner Energie dürfen aus Fett stammen – entscheidend ist die Qualität.

Wer bisher stark fettreduziert gegessen hat, sollte in der Schwangerschaft auf ausreichend hochwertige Fette achten, damit die Versorgung mit essenziellen Fettsäuren gesichert ist.

✓ **Ungesättigte Fette – besonders wertvoll**

- Nüsse, Samen, Avocados, Oliven
- Oliven-, Raps-, Walnuss- und Leinöl
- fettreiche Seefische (gut durchgegart)

Gesättigte Fette – in Maßen

Butter, Sahne, fetter Käse, Wurst, Kokos- und Palmfett. Sie dürfen dazugehören, sollten aber nicht überwiegen.

✗ **Transfette – möglichst selten**

- Frittiertes, Chips, Blätterteig
- Croissants, Donuts, Fast Food
- stark verarbeitete Fertigprodukte

OMEGA-3 & DHA

Die Omega-3-Fettsäure **DHA** ist ein wichtiger Baustein von Gehirn und Netzhaut. Sie gelangt über die Plazenta zu Deinem Baby – besonders im letzten Schwangerschaftsdrittel, wenn das Gehirn sehr schnell wächst. Eine gute Versorgung kann außerdem das Risiko für Frühgeburten senken.

Gute Quellen

Fettreicher Seefisch, 1–2 Portionen pro Woche (immer gut durchgegart): Lachs, Hering, Makrele, Sardinen, Forelle.

Pflanzlich: Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Lein- und Rapsöl. Sie liefern die Omega-3-Fettsäure ALA – Dein Körper kann daraus aber nur wenig DHA herstellen.

Große Raubfische meiden

Schwertfisch, Hai oder Marlin können stärker mit Quecksilber belastet sein.

Isst Du selten Fisch?

Dann kann ein DHA-Präparat sinnvoll sein. Besprich das in Deiner gynäkologischen Praxis oder melde Dich beim MamaWORKOUT-Expertinnen-Team.

5. MIKRONÄHRSTOFFE

Mikronährstoffe sind Vitamine und Mineralstoffe einschließlich der Spurenelemente. Dein Körper braucht sie in kleinen Mengen – meist in Milligramm oder Mikrogramm. Sie liefern keine Kalorien, sind aber unverzichtbar, damit wichtige Vorgänge im Körper funktionieren.

Dazu gehören zum Beispiel:

Vitamine: Folat, Vitamin B12, C und D
Mineralstoffe: Calcium und Magnesium
Spurenelemente: Eisen, Jod und Zink

Warum sie jetzt besonders wichtig sind

Dein Baby bildet neue Zellen, Organe, Knochen und Nerven. Gleichzeitig verändern sich Dein Stoffwechsel und Dein Blutvolumen. Für diese Aufgaben braucht Dein Körper eine zuverlässige Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Der Bedarf an einzelnen Mikronährstoffen steigt in der Schwangerschaft stärker als der Kalorienbedarf. Deshalb zählt besonders, wie viele wertvolle Nährstoffe Deine Lebensmittel liefern.

So sorgst Du für eine gute Versorgung

Wähle abwechslungsreich: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und passende tierische oder pflanzliche Eiweißquellen ergänzen sich. Welche Nährstoffe besondere Aufmerksamkeit brauchen und wann Ergänzungen sinnvoll sind, erfährst Du auf den nächsten Seiten.



FOLAT & FOLSÄURE

Folat wird für die Zellteilung und die Entwicklung von Gehirn und Rückenmark gebraucht. Das **Neuralrohr** Deines Babys schließt sich schon in der 3. bis 4. Schwangerschaftswoche – oft bevor Frauen wissen, dass sie schwanger sind.

Folat oder Folsäure?

Folat ist die natürliche Form in Lebensmitteln. **Folsäure** ist die künstlich hergestellte Form in Präparaten. Folat ist empfindlich gegenüber Hitze, Licht und langer Lagerung.

Folatreiche Lebensmittel

- Spinat, Feldsalat, Grünkohl
- Rosenkohl, Brokkoli, Spargel
- Avocado, Mangold
- Linsen, Kichererbsen, Bohnen
- Weizenkeime, Haferflocken
- Walnüsse, Sonnenblumenkerne

Allein über die Ernährung wird der Bedarf oft nicht erreicht. Deshalb wird ein **Folsäurepräparat** schon bei Kinderwunsch empfohlen (siehe Seite 20). Bist Du ungeplant schwanger? Keine Sorge – beginne einfach so früh wie möglich.



EISEN

Eisen wird für die roten Blutkörperchen gebraucht – die „Lieferwagen“, die Sauerstoff zu Dir und Deinem Baby bringen. Dein Blutvolumen steigt um 40 bis 50 Prozent, deshalb steigt auch Dein Eisenbedarf deutlich (Empfehlung: 27 mg pro Tag).

Tierisch (gut aufnehmbar)

- mageres Rindfleisch
- Geflügel, Fisch
- Eier

Pflanzlich

- Linsen, Kichererbsen, Bohnen
- Haferflocken, Vollkorn
- Kürbiskerne, Sesam

So verbesserst Du die Eisenaufnahme

Kombiniere eisenreiche Mahlzeiten mit **Vitamin C:** Haferflocken mit Beeren oder Kiwi, Linsensuppe mit Paprika, Kichererbsensalat mit Tomaten und Zitrone.

Hemmt die Aufnahme

Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Kakao und viel Milch direkt zur Mahlzeit. Lass 1–2 Stunden Abstand.

Eisenpräparate nur nach ärztlicher Rücksprache

Deine Eisenwerte werden in der Vorsorge kontrolliert. Zu viel Eisen kann Nebenwirkungen haben.

JOD

Ohne Jod kann Deine **Schilddrüse** keine Hormone bilden. Sie ist wie die Dirigentin eines Orchesters: Sie sorgt dafür, dass Stoffwechsel, Wachstum und Organentwicklung im richtigen Takt ablaufen.

In den ersten Monaten hat Dein Baby noch keine funktionsfähige Schilddrüse und ist ganz auf Deine Hormone angewiesen – erst etwa ab der 12. Woche beginnt seine eigene langsam zu arbeiten. Deshalb steigt Dein Jodbedarf (Empfehlung: 230 µg pro Tag).

Gute Jodquellen

- **Seefisch** 1–2-mal pro Woche: Kabeljau, Seelachs, Schellfisch, Hering
- **Milch und Milchprodukte:** Naturjoghurt, Quark, Käse
- **Eier**
- **Jodsalz** – aber auch jodiertes Salz nur in Maßen

Vegan oder wenig Fisch?

Dann ist die Versorgung schwieriger. Besprich Deine Jodversorgung mit Deiner gynäkologischen Praxis oder Deiner MamaWORKOUT-Expertin.

Vorsicht bei Algen und Seetang

Der Jodgehalt schwankt stark und kann extrem hoch sein. In der Schwangerschaft nur eingeschränkt empfohlen.



VITAMIN D & CALCIUM

Vitamin D – das Sonnenvitamin

Dein Körper bildet Vitamin D vor allem selbst, wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft. Vitamin D ist der „Türöffner“: Ohne es gelangt Calcium nicht in Knochen und Zähne. Im Herbst und Winter reicht die Sonne in Deutschland oft nicht aus. Nur wenige Lebensmittel liefern nennenswerte Mengen: **Hering, Lachs, Makrele, Sardinen, Eier, Pilze.**

Calcium – für Knochen und Zähne

Dein Bedarf steigt nicht an (1.000 mg pro Tag), denn Dein Körper nimmt Calcium jetzt besonders effizient auf. Isst Du zu wenig, greift er auf die Reserven in Deinen Knochen zurück.

Gute Quellen

- Milch, Joghurt, Skyr, Quark
- Gouda, Emmentaler, Parmesan
- Grünkohl, Brokkoli, Pak Choi
- Mandeln, Sesam, Tahin
- Chiasamen, Tofu
- **calciumreiches Mineralwasser**

Nahrungsergänzung sinnvoll?

Ob eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D oder Calcium für Dich sinnvoll ist, besprichst Du mit Deiner gynäkologischen Praxis oder Deiner MamaWORKOUT-Expertin.



CHOLIN & VITAMIN B12

Cholin – der unterschätzte Nährstoff

Cholin wird für den Aufbau von Nervenzellen und Zellmembranen gebraucht und unterstützt die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem. Es arbeitet eng mit Folat zusammen. Viele Schwangere erreichen die empfohlene Menge (480 mg pro Tag) nicht.

Top-Quelle: Eier! Außerdem Fleisch, Fisch, Garnelen, Milchprodukte, Sojabohnen, Brokkoli und Rosenkohl.

Leber meiden

Leber und Leberprodukte enthalten zwar viel Cholin, aber sehr viel Vitamin A. In der Schwangerschaft nicht oder nur in sehr kleinen Mengen.

Vitamin B12 – für Blut und Nerven

B12 wird für die Blutbildung, die Zellteilung und das Nervensystem Deines Babys gebraucht. Es kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor: **Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Käse, Eier.**

Vegetarisch? Behalte Deine Versorgung im Blick. **Vegan?** Dann brauchst Du in der Regel ein B12-Präparat.



MAGNESIUM, ZINK & VITAMIN C

Magnesium – für Muskeln, Nerven, Energie

Quellen: Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam, Mandeln, Cashews, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Quinoa, Mangold, Spinat, Bananen und magnesiumreiches Mineralwasser. Ob Magnesium gegen Wadenkrämpfe hilft, ist wissenschaftlich nicht eindeutig – nicht vorsorglich hoch dosiert einnehmen.

Zink – für Wachstum und Immunsystem

Quellen: Rindfleisch, Käse, Eier, Kürbiskerne, Cashews, Haferflocken, Linsen und Kichererbsen. Mit abwechslungsreicher Ernährung ist der Bedarf meist gut gedeckt.

Vitamin C – Immunsystem und Eisen-Helfer

Quellen: rote Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Kiwi, Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren, Orangen. Vitamin C ist hitzeempfindlich – Frisches, rohes Obst und Gemüse liefern besonders viel davon.

NÄHRSTOFF-SPICKZETTEL

Alle wichtigen Nährstoffe auf einen Blick:

Nährstoff	Wofür?	Top-Lebensmittel
Folat	Zellteilung, Neuralrohr	Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Weizenkeime
Eisen	Blutbildung, Sauerstoff	Rindfleisch, Linsen, Haferflocken, Kürbiskerne
Jod	Schilddrüse, Gehirn	Seefisch, Milchprodukte, Eier, Jodsalz
Omega-3 / DHA	Gehirn und Augen	Lachs, Hering, Makrele, Leinsamen, Walnüsse
Cholin	Nervensystem	Eier, Fleisch, Fisch, Sojabohnen
Vitamin D	Knochen, Immunsystem	Sonnenlicht, fetter Fisch, Eier, Pilze
Calcium	Knochen und Zähne	Milchprodukte, Käse, Grünkohl, Sesam, Mineralwasser
Magnesium	Muskeln und Nerven	Kürbiskerne, Nüsse, Haferflocken, Hülsenfrüchte
Vitamin B12	Blut und Nerven	Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier
Zink	Wachstum, Immunsystem	Rindfleisch, Käse, Kürbiskerne, Haferflocken
Vitamin C	Immunsystem, Eisenaufnahme	Paprika, Brokkoli, Kiwi, Beeren, Zitrus

Du musst Dir nicht alles merken. Wer regelmäßig Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, gute Eiweißquellen und gesunde Fette isst, ist meist schon gut versorgt.



6. NAHRUNGSERGÄNZUNG

Eine abwechslungsreiche Ernährung bleibt die wichtigste Grundlage. Präparate sollen **Versorgungslücken schließen** – nicht eine ungesunde Ernährung ausgleichen. Du brauchst deutlich weniger, als viele Werbeanzeigen vermuten lassen.

Wichtige Nahrungsergänzungen

- **Folsäure** – für Schwangere
- **Jod** – für die meisten Schwangeren (Ausnahme: bestimmte Schilddrüsenerkrankungen)

Kläre, ob eine Nahrungsergänzung sinnvoll ist:

DHA (Omega-3) · Vitamin D · Eisen · Vitamin B12 · Calcium · Magnesium · Zink

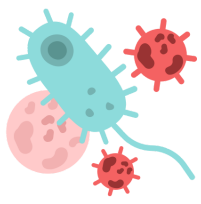


Mehr Details findest Du in unserem Buch – erhältlich im Online-Shop.

mamaworkout-online.de

7. LEBENSMITTELSICHERHEIT

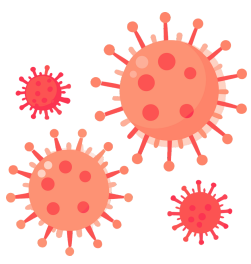
Nicht das Lebensmittel ist das Problem, sondern mögliche Krankheitserreger. Für Erwachsene meist harmlos, können sie in seltenen Fällen Dein ungeborenes Baby gefährden. Durch Erhitzen, Hygiene und richtige Lagerung lassen sie sich zuverlässig vermeiden.



Listerien

Quellen: Rohmilchprodukte, bestimmte Weichkäse, Räucherfisch, abgepackter Aufschnitt, lange gelagerte verzehrfertige Lebensmittel.

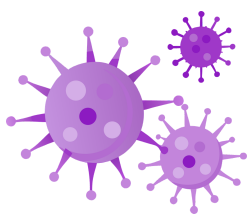
Schutz: Kühlkette einhalten, Verbrauchsdatum beachten, gut erhitzen, frisch essen.



Toxoplasmen

Quellen: rohes oder halbgares Fleisch (Mett, Tatar, Carpaccio), ungewaschenes Obst und Gemüse, Gartenerde.

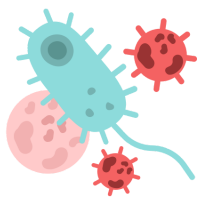
Schutz: Fleisch durchgaren, Obst und Gemüse waschen, beim Gärtnern Handschuhe. Ob Du schon immun bist, zeigt ein Bluttest.



Salmonellen

Quellen: rohe Eier und Speisen damit (Tiramisu, Mayonnaise), nicht durchgegartes Geflügel und Fleisch.

Schutz: Eier und Geflügel vollständig durchgaren, Küchenutensilien gründlich reinigen.



Campylobacter

Quellen: rohes Geflügel, Rohmilch, Übertragung in der Küche.

Schutz: Geflügel durchgaren, Rohmilch meiden, eigenes Brett und Messer für rohes Geflügel.

SICHERE LEBENSMITTEL

Viele Lebensmittel sind nicht grundsätzlich verboten. Oft reicht es, sie gut zu erhitzen, frisch zu essen oder hygienisch zuzubereiten.

✗ Besser meiden	✓ Die bessere Wahl
Mett, Hackepeter, Tatar, Carpaccio, rosa Steak	Fleisch und Hack vollständig durchgegart
Salami, Chorizo, Parma-, Serrano-, Schwarzwälder Schinken	gekochter Schinken, durchgegarte Wurst
Sushi, Sashimi, rohe Austern und Muscheln	Fisch und Meeresfrüchte gut durchgegart
Räucherlachs, kalt geräucherter Fisch	Fisch frisch gegart, z. B. Lachs aus dem Ofen
Rohmilch, Weichkäse aus Rohmilch, Käserinde bei Weichkäse	Milch und Käse aus pasteurisierter Milch
rohe Eier, Tiramisu, selbstgemachte Mayonnaise	hart gekochte Eier, durchgebratenes Rührei
offene Feinkostsalate, Dips, lange gelagerte Fertigsalate	frisch zubereitet oder originalverpackt
rohe Sprossen, ungewaschenes Obst und Gemüse	Obst und Gemüse gründlich gewaschen



KÜCHE, RESTAURANT & URLAUB

Sicher in der Küche

- Fleisch, Fisch und Eier vollständig durchgaren; auch Reste beim Aufwärmen überall mindestens 2 Minuten auf 70 Grad erhitzen.
- Leicht Verderbliches rasch kühlen: Kühlschrank maximal 7 Grad, besser unter 5 Grad. Verbrauchsdatum und Lagerhinweise beachten.
- Rohes Fleisch und rohen Fisch von verzehrfertigen Speisen trennen. Hände, Messer und Bretter danach gründlich reinigen.
- Reste zügig abkühlen lassen und abgedeckt kalt stellen. Obst und Gemüse gründlich waschen; Milchprodukte pasteurisiert wählen.

Restaurant & Buffet

- Frisch zubereitete, vollständig durchgegarte Speisen wählen. Frage bei Saucen und Desserts nach rohen Eiern und bei Käse nach Rohmilch.
- Am Buffet wirklich heiße oder gut gekühlte Speisen wählen. Lauwarme Gerichte und lange ungekühlt stehende Salate oder Dips meiden.

Im Urlaub

- Bei unsicherer Trinkwasserqualität original verschlossenes Flaschenwasser oder abgekochtes Wasser verwenden – auch zum Zähneputzen.
- Eiswürfel nur aus sicherem Trinkwasser. Obst selbst schälen oder mit sauberem Trinkwasser waschen; im Zweifel gegartes Gemüse wählen.
- Für unterwegs eine Kühltasche nutzen. Joghurt, Käse und belegte Brote nicht lange im warmen Auto oder in der Sonne liegen lassen.



8. TRINKEN & KOFFEIN

Als Orientierung gelten 2 bis 2,5 Liter pro Tag – ein Teil kommt auch aus Obst, Gemüse und Suppen. Hellgelber Urin spricht meist für eine gute Trinkmenge. Beste Wahl für einen guten Flüssigkeitshaushalt: Wasser sowie ungesüßte Tees.

Kaffee: höchstens 200 mg Koffein pro Tag

Getränk	Koffein pro Portion (ca.)
Filterkaffee (200 ml)	80 – 120 mg
Espresso (30 ml)	50 – 70 mg
Cappuccino / Latte (1 Shot)	50 – 70 mg
Instantkaffee (200 ml)	60 – 80 mg
Entkoffeiniert (200 ml)	nur wenige mg

Auch schwarzer und grüner Tee, Cola, Energydrinks und Schokolade enthalten Koffein.

Tee

Früchte- und Rooibostee sind gut geeignet. Bei Kräutertees lieber abwechseln. Salbei-, Süßholz- und Fencheltee nicht in großen Mengen, „Detox“-Tees nur nach Rücksprache.

WAS LIEBER NICHT INS GLAS KOMMT

Säfte & Softdrinks

Frisch gepresste Säfte und Smoothies liefern Vitamine, aber auch viel Zucker – eher als gelegentliche Ergänzung. Softdrinks und Limonaden enthalten große Mengen Zucker und sind ungünstig im Hinblick auf Schwangerschaftsdiabetes.

Light- und Zero-Getränke

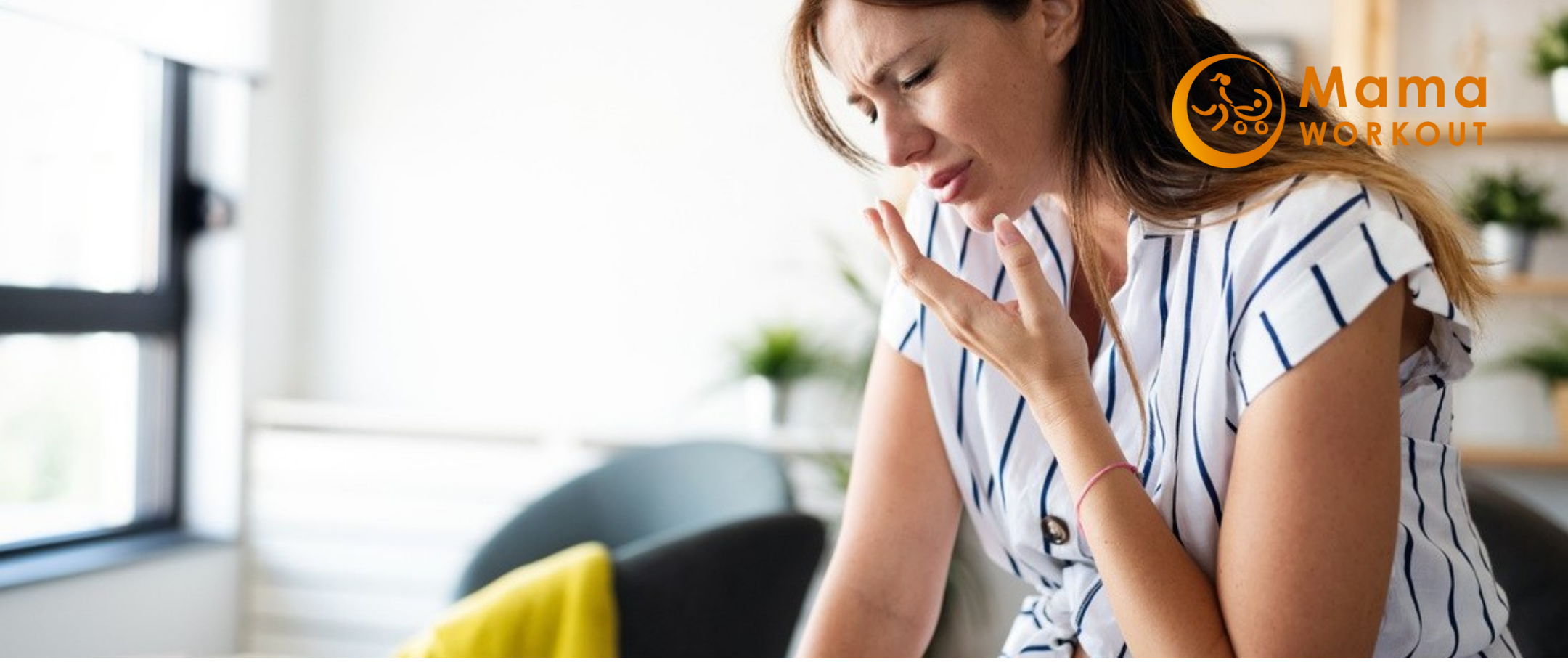
Die in der EU zugelassenen Süßstoffe gelten in den Höchstmengen als sicher, die Langzeitwirkung wird aber weiter erforscht. Ein gelegentliches Light-Getränk ist in der Regel unproblematisch – als täglicher Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Tees die bessere Wahl.



TABU: ALKOHOL & ENERGYDRINKS

Für Alkohol gibt es in der Schwangerschaft keine sichere Menge. Er gelangt ungehindert zu Deinem Baby. Energydrinks enthalten sehr viel Koffein und weitere anregende Stoffe. Beides kann Deinem Kind schaden.

In der Schwangerschaft bitte ganz verzichten.



9. WAS BEI BESCHWERDEN HILFT

Übelkeit und Erbrechen

- mehrere kleine Mahlzeiten statt weniger großer
- vor dem Aufstehen ein kleiner Snack, z. B. eine kleine Banane
- sehr fettige oder scharfe Speisen meiden, wenn sie Dir nicht bekommen
- regelmäßig kleine Mengen trinken, Ingwer kann helfen

Sodbrennen

- kleinere Portionen, langsam und gründlich kauen
- keine großen oder späten Abendmahlzeiten
- nach dem Essen aufrecht bleiben oder spazieren gehen

Verstopfung

- ausreichend Wasser trinken
- Vollkorn, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte
- regelmäßig bewegen; Trockenpflaumen oder Leinsamen

Blähungen

- langsam essen, mehrere kleine Mahlzeiten
- beobachten, was Du gut verträgst; Spaziergang nach dem Essen

MEHR TIPPS FÜR DEINEN ALLTAG

Heißhunger

Plane regelmäßige Mahlzeiten und halte gute Snacks bereit:

- **Herzhaft:** Gewürzgurken, Oliven, Käsewürfel, gekochtes Ei, Hummus mit Gemüsesticks
- **Süß:** Naturjoghurt mit Beeren und etwas Honig, Apfel mit Nussmus, ein paar Stückchen dunkle Schokolade
- **Knabbern:** ungesüßtes Popcorn, Nüsse, Kerne, Vollkorncracker
- Ab und zu sind natürlich auch Süßigkeiten und Chips erlaubt.

Müdigkeit

Achte auf genug Eisen, Eiweiß, Flüssigkeit und regelmäßige Mahlzeiten. Bewegung an der frischen Luft hilft. Bei starker Müdigkeit ärztlich abklären lassen, z. B. auf Eisenmangel.

Wadenkrämpfe

Ausreichend trinken, magnesiumreiche Lebensmittel essen, Waden regelmäßig dehnen. Magnesiumpräparate nur nach Rücksprache.

Wassereinlagerungen

Ausreichend trinken, regelmäßig bewegen (z. B. Schwimmen, Aquajoggen), Beine hochlegen, mehrmals täglich 15-mal auf die Zehenspitzen stellen, Stützstrümpfe.

Nicht weniger trinken oder salzen

Reduziere Trinkmenge oder Salz nicht eigenständig – das ist in der Schwangerschaft nicht sinnvoll.

GESUNDE ERNÄHRUNG
IN DER SCHWANGERSCHAFT

Dein ausführlicher Ratgeber als E-Book



Über dieses Buch

Was tut Dir und Deinem Baby gut? Was darfst Du essen und worauf solltest Du lieber verzichten?

Unser E-Book begleitet Dich mit verständlichem Wissen und praktischen Tipps durch die Schwangerschaft. Du erfährst, wie Du Dich und Dein Baby mit wichtigen Nährstoffen versorgst, geeignete Lebensmittel auswählst und Risiken vermeidest – damit Du Dich beim Essen sicher fühlst.

Das erwartet Dich auf 80 Seiten

Digitale Version als PDF

- Grundlagen einer gesunden Ernährung in der Schwangerschaft
- Energie- und Nährstoffbedarf
- Vitamine, Mineralstoffe & Nahrungsergänzung
- Empfehlenswerte Lebensmittel & Getränke
- Lebensmittel, die Du meiden oder einschränken solltest
- Lebensmittelhygiene & Schutz vor Infektionen
- Ernährung bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden
- Praktische Tipps für den Ernährungsalltag
- Checkliste: Wann ist eine persönliche Ernährungsberatung sinnvoll?

Jetzt das Buch entdecken

mamaworkout-online.de

Mama WORKOUT

FITNESS, ENTSPANNUNG & ERNÄHRUNG FÜR SCHWANGERE & MÜTTER





KURSE & SPEZIALISTEN IN DEINER STADT!





FÜR ZUHAUSE: ONLINE-PORTAL MIT AUFGEZEICHNETEN KURSEN





SELBER LESEN & ÜBEN: RATGEBER-BÜCHER & TRAININGSPLÄNE

Instagram
@mamaworkout

- Von Expertinnen entwickelt & von Krankenkassen geprüft
- Seit 2008 über 190.000 zufriedene Kundinnen