

Ernährungsfahrplan für Schwangere

Vielseitig, aber nicht zu viel – wie für alle anderen Menschen gilt dieses Grundprinzip besonders auch für Schwangere. Deshalb finden Sie hier einen Ernährungsfahrplan, der dem durchschnittlichen Energie-Bedarf einer nicht schwangeren Frau gerecht wird. Er beschreibt die tägliche "Zulage" von ca. 255 kcal für die 2. Schwangerschaftshälfte.

Es kommt auf das richtige Verhältnis an. Essen Sie täglich die angegebenen Mengen aus **jeder** Lebensmittel-Gruppe. So decken Sie sicher den Bedarf für **alle** lebenswichtigen Nährstoffe. Wählen Sie möglichst eisen- und folsäurereiche Sorten innerhalb der einzelnen Gruppen (siehe: Folsäure- und eisenreiche Lebensmittel). Denken Sie jedoch immer daran, dass die bevorzugte Zufuhr einzelner Lebensmittel ein Ungleichgewicht bei anderen Nährstoffen verursacht.



Lebensmittelgruppen	Verzehrmengen	Mengenbeispiele	Tägliche Zulage, z.B. für Müsli, belegtes Brot oder Gemüsebeilage (!!!)	Wichtig!
---------------------	---------------	-----------------	---	----------

empfehlenswert

Brot- und Getreideerzeugnisse	280 g / Tag	1 Scheibe Brot / 1 Brötchen: 40-50 g, 1 EL Getreideflocken: 10 g	1 ½ EL Haferflocken oder 1 Scheibe Vollkornbrot	Bevorzugen Sie Vollkomprodukte! Sauerleigebrot enthält mehr "verfügbares" Eisen. Keimlinge vor Verzehr kurz blanchieren!
Kartoffeln, Reis, Nudeln	200 g / Tag	1 kleine Kartoffel: 40-50 g, 1 EL Reis / Nudeln (gek.) 20 g	2 Kartoffeln	Bevorzugen Sie Vollkornreis! Keine Kartoffeln mit grünen Stellen.
rohes und gegartes Gemüse, Salat	250 g / Tag	1 EL Gemüse: 30 g	3 EL Gemüse plus 1 Portion Rohkost (!)	Frisches Gemüse der Saison oder Tiefkühlware! Kurze Lager- und Garzeiten beachten!
Obst	250 g / Tag	1 Apfel: 100-200 g, 1 Banane o. Schale): 100 g	½ Apfelsine oder ½ Apfel, einige Nüsse	Beerenobst, Zitrusfrüchte und Kleis enthalten viel Folsäure + Vitamin C
Milch- und Milchprodukte	450 ml / Tag	1 Tasse: 150 ml, 1 Scheibe Schnittkäse: 30 g	1 ½ Becher Joghurt (1,5% Fett i. Tr.) oder 1 kl. Scheibe Käse	Keine Rohmilch und keinen Rohmilchkäse! Weichkäse ohne Rinde verzehren (Listerien!).
Fisch magerer Seefisch fetter Seefisch	1 x pro Woche 1 x pro Woche	1 Portion: 200 g 1 Portion: 100 g	Fisch ist eine natürliche Jod-Quelle. Verwenden Sie zusätzlich jodiertes und fluoridiertes Speisesalz. Arzt nach Jod fragen!	
Eier	2-3 x pro Woche ein Ei			Kühi lagern, gut durchbraten / -kochen (Salmonellen!)
Fleisch, Wurst (magere Wurstsorten, Muskelfleisch ohne Fettrand)	90 g / Tag	1 kl. Schnitzel: 100 g, 1 Frikadelle: 100 g, 1 Scheibe Wurst: 20-30 g		Kein(e) Rohwurst (Salami, Mett, Teewurst), Tartar, Steaks gut durchbraten (Toxoplasma-Gefahr), keine Leber
Margarine, Öl	30 g / Tag	1 gestr. EL Margarine: 12 g, 1 EL Öl: 12 g	1 TL Margarine oder 1 TL Margarine/Öl	keine Margarinen mit gehärteten Fettsäuren, kein Kokosfett
Flüssigkeit	mindestens 1,5 l / Tag			Vitamin-C-reiche Säfte zum Essen fördern die Eisenaufnahme. Angereicherte Säfte sind günstig.

geduldet

Kuchen, Süßes	1 x am Tag	1 kl. Stück Obstkuchen oder 4 Vollkornkekse oder 2 Ragel Schokolade oder 4 kleine Kugeln Eiscreme		
---------------	------------	--	--	--