



rund um die Geburt, Susanne Michel, Hebamme/Yogalehrerin
www.hebamme-biel.ch

Schwangerschaftsyoga / Geburtsvorbereitung / Rückbildung mit Pilates

Ernährung während der Schwangerschaft

Eine gesunde ausgewogene Ernährung ist entscheidend für einen guten Verlauf der Schwangerschaft. Davon braucht der Körper jetzt mehr:

Eisen (Mehrbedarf 40%)

- Brennnessel-, Fencheltee, Holunder-, dunkle Beeren-, oder Randensaft
- Petersilie, Schnittlauch, Blattsalat, Löwenzahn
- Rindfleisch, Tomaten, Rüebli, grünes Gemüse, Bohnen, Broccoli, Fenchel
- Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Knäckebrot, Bierhefe, Amaranth
- Trockenobst, Rosinen, Feigen, Aprikosen, Paranüsse, Mandeln, Melasse
- Schwarze Johannisbeeren, Himbeeren
- Fisch, Sardinen, Fleisch, Geflügel, Eigelb

Eisen kann zusammen mit Vitamin C besser aufgenommen werden. Teein und Koffein hemmen die Eisenaufnahme.

Vitamin C (Mehrbedarf 35%)

- Zitrusfrüchte, Beeren, Obst
- Grünes Gemüse, Salate, Kartoffeln

Folsäure (Mehrbedarf 100%)

- Frische Früchte, Zitrusfrüchte/Säfte
- Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Hefe, Datteln
- Grünes Blattgemüse, Spinat, Kohl, Spargeln, Fenchel, Gurken, Tomaten, Pilze
- Kartoffeln
- Vollmilch, Lachs

Vitamin D (Mehrbedarf 100%)

Fisch, Eigelb, Rahm, Käse, Butter, Margarine

Magnesium (Mehrbedarf 35%)

- Fisch, Fleisch, Milch
- Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Linsen, Bohnen, Kartoffeln, Spinat
- Trockenfrüchte, Aprikosen, Bananen, Nüsse, Mandeln, Haferflocken, Kakaopulver
- Magnesiumreiches Mineralwasser

Kalzium (Mehrbedarf 50%)

- Milch, Milchprodukte, Hartkäse
- Feigen, Datteln, Nüsse, Mandeln, Sesamkerne, Amaranth
- Getreidesprossen, -körner, Sojabohnen, Kohl

Vitamin A (Mehrbedarf 40%)

Milchprodukte, Karotten, Paprika, Tomaten, Aprikosen

Eiweiss (Mehrbedarf 70%)

- Mageres Fleisch, Wild, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte, Quark
- Vollkornprodukte, dunkles Brot, Amaranth
- Kartoffeln, Mais, Soja, Salat, Obst

Amaranth: Amaranth ist ein Korn mit hochwertiger Zusammensetzung sehr geeignet für Schwangere und stillende Frauen.
(Müeslimischungen mit Amaranth sind in Bioläden, Reformhäusern und grösseren Coop-Filialen erhältlich).

Allgemeines:

Jeden Tag fünf Portionen Früchte oder Gemüse

Mehrere kleine Portionen essen

Schwangere sollten keinen Alkohol trinken

Rauchen und Räume in denen geraucht wird meiden

Nicht mehr als drei Tassen koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, grüner Tee)

Aufpassen mit:**Chininhaltige Getränke**

- Meiden Sie chininhaltige Getränke (z.B. Tonic oder Bitter-Lemon)

Tierische Rohprodukte

- Meiden Sie tierische Rohprodukte (Rohmilch, Rohmilchprodukte, rohe Eier, rohes Fleisch)

Süssigkeiten

- Gesüsste Getränke möglichst meiden oder stark einschränken

Schokoladengelüste deuten eventuell auf einen erhöhten Magnesiumbedarf, als Alternativen gibt es gesündere magnesiumhaltige Nahrungsmittel:

Mandeln, Bananen, magnesiumreiches Mineralwasser, Aprikosen, Trockenfrüchte, Vollkornprodukte, grünes Freilandgemüse

Kochsalz

- Kein Mehrbedarf (jodiertes, fluoridiertes Salz verwenden)