



# Mein Kind & ich

Ernährungstipps für die Zeit der Schwangerschaft



## Blatt - Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



© Marion Carniel

**Generaldirektor  
Dr. Gerhard Vogel**



© Andi Bruckner

**Obmann  
Mag. Dr. Eckehard Quin**

---

### Impressum

**Medieninhaber:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

**Bild Cover:** © Prostock-studio/Shutterstock.com

**Quellen:** • IOM. (2009). (Institute of Medicine). Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Abgerufen am 05.11.2024 von <https://nap.nationalacademies.org/resource/12584/Report-Brief---Weight-Gain-During-Pregnancy.pdf>

• REVAN. (2021). (Programm „Richtig essen von Anfang an!“). Online-Fortbildung Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

• REVAN. (2024). (Programm „Richtig essen von Anfang an!“). Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. Abgerufen am 06.11.2024 von <https://www.richtigessenvonanfangen.at/de/fachwissen/ernaehrung/>

• BMSGPK. (2019). (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz). Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende. Abgerufen am 06.11.2024 von <https://www.sozialministerium.at/>

**Auflage:** 03/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.bvaeb.at/Datenschutz](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).

## Sehr geehrte werdende Mutter! Sehr geehrte werdende Eltern!

Wir freuen uns, Ihnen aus unserer Reihe an Gesundheitsbroschüren „Mein Kind & ich – Ernährungstipps für die Zeit der Schwangerschaft“ vorstellen zu dürfen.

Für Sie bricht nun eine sehr schöne und aufregende Zeit an. Neben all den neuen Herausforderungen sind Sie als werdende Mutter nun nicht nur für Ihre eigene Ernährung, sondern auch für die Ihres Babys verantwortlich. Eine nicht immer einfache Aufgabe, die Sie vielleicht vor einige Fragen stellt: „Wie soll ich mich während der Schwangerschaft ernähren?“ oder „Auf welche Lebensmittel sollte ich aktuell besser verzichten?“

Diese Broschüre soll Ihnen als kleiner Ratgeber für die erlebnisreiche und zugleich spannende Reise der Elternschaft dienen. Sie finden darin Wissenswertes über empfohlene Ernährungsweisen und Antworten auf verschiedene Fragestellungen zur Ernährung von Mutter und Kind. Mit einer ausgewogenen Kost legen Sie den Grundstein für einen gesunden Lebensstil Ihres Kindes.

Auch unsere Vertragspartnerinnen und Vertragspartner, Ihre behandelnde Ärztin und Ihr behandelnder Arzt, die Hebamme Ihres Vertrauens sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Entbindungseinrichtungen beraten Sie gerne.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für die Zeit der Schwangerschaft, genießen Sie das Stillen und die danach beginnende gemeinsame Entdeckungsreise durch die Welt gesunder Nahrungsmittel und des individuellen Geschmacks.

Ihr Team der BVAEB-Gesundheitsförderung

# Inhaltsverzeichnis

<b>Der tägliche Energiebedarf.....</b>	<b>5</b>
<b>Die Gewichtszunahme.....</b>	<b>6</b>
<b>Die frühe Prägung der Geschmacksnerven .....</b>	<b>8</b>
<b>Die Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende.....</b>	<b>9</b>
<b>Die richtige Flüssigkeitszufuhr .....</b>	<b>12</b>
<b>Die Vielfalt an Kohlenhydraten .....</b>	<b>13</b>
Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte .....	13
Kartoffeln und Getreideprodukte .....	14
<b>Der „Baustein“ Eiweiß .....</b>	<b>15</b>
Fettarme Milch und Milchprodukte .....	15
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier .....	16
<b>Die wertvollen Fette und Öle.....</b>	<b>18</b>
Pflanzliche und tierische Fette und Öle.....	18
<b>Der Genuss von Süßigkeiten und Knabbereien.....</b>	<b>18</b>
<b>Die wichtigen Aufgaben von Vitaminen und Mineralstoffen.....</b>	<b>19</b>
<b>Das Vermeiden von Schwangerschaftsbeschwerden.....</b>	<b>21</b>
<b>Mögliche Infektionen durch Lebensmittel.....</b>	<b>23</b>
<b>Weitere Informationen für Mütter und Väter .....</b>	<b>24</b>

# Der tägliche Energiebedarf

Am Beginn der Schwangerschaft ist der Energiebedarf nicht erhöht. Erst ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel, also zwischen der 13. und 27. Schwangerschaftswoche, steigt der Bedarf schrittweise an.

Durchschnittlich benötigen Schwangere ab dem vierten Monat zusätzlich täglich rund 250 Kilokalorien (kcal). Diesen Mehrbedarf können Sie mit einer zusätzlichen Zwischenmahlzeit abdecken.

Mit zunehmendem Wachstum des Babys kommen im dritten Schwangerschaftsdrittel zwischen der 28. und der 40. Schwangerschaftswoche noch einmal 250 kcal pro Tag dazu.

## Energiebedarf während der Schwangerschaft:

1. Trimester	2. Trimester	3. Trimester
kein Mehrbedarf	+ 250 kcal/Tag	+ 500 kcal/Tag

Quelle: DGE und ÖGE. (2015). (Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Österreichische Gesellschaft für Ernährung). Energie. Abgerufen am 19.02.2025 von <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>

Der Mehrbedarf an 500 kcal pro Tag im letzten Schwangerschaftsdrittel bleibt, wenn das Baby voll gestillt wird, auch während der Stillzeit aufrecht.

### Beispiele für eine kleine Zwischenmahlzeit mit rund 250 kcal:

- ½ Liter Buttermilch und 1 Portion Obst
- 1 Vollkorngebäck mit Frischkäse und Gemüse
- 250 Gramm Naturjoghurt mit 1% Fett und 2 Esslöffeln Müsli
- 2 Esslöffeln oder 40 Gramm Nüsse
- 1 Portion Karotten-Ingwer-Suppe

### Beispiele für eine größere Mahlzeit mit etwa 500 kcal:

- 1 Portion Zander mit Polenta und Salat
- 1 Portion Hühnerfilet mit Kartoffeln und Gemüse
- 1 Portion Linseneintopf

# Die Gewichtszunahme

Zu einer Gewichtszunahme, die sehr individuell ist, kommt es in der Regel ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel. Wie viele Kilogramm Sie durchschnittlich zulegen werden, richtet sich nach Ihrem Ausgangsgewicht vor der Schwangerschaft. Als Berechnungsgrundlage dient der Body-Mass-Index (BMI).

Dieser „Körpermasseindex“ stellt das Körpergewicht einer Person in Relation zur Körpergröße dar und lässt eine erste Einschätzung des Körpergewichtes zu.

Die Berechnungsformel für den BMI lautet:

$$\frac{\text{Körpergewicht vor der Schwangerschaft in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Bei einem niedrigen Body-Mass-Index vor der Schwangerschaft können Sie während der Schwangerschaft mehr an Gewicht zulegen. Hatten Sie bereits vor der Schwangerschaft Übergewicht oder Adipositas, sollten Sie weniger an Gewicht zunehmen.



## Durchschnittliche Gewichtszunahme:

BMI vor der Schwangerschaft		Gewichtszunahme in Kilogramm	
		Einlings-Schwangerschaft	Zwillings-Schwangerschaft
Untergewicht	< 18,5	12,5–18 kg	k. A.
Normalgewicht	18,5–24,9	11,5–16 kg	17–24,5 kg
Übergewicht	25–29,9	7–11,5 kg	14–23 kg
Adipositas	≥ 30	5–9 kg	11,5–19 kg

Quelle: IOM. (2009). (Institute of Medicine). Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Abgerufen am 05.11.2024 von <https://nap.nationalacademies.org/resource/12584/Report-Brief--Weight-Gain-During-Pregnancy.pdf>



Abnehmprogramme und einseitige Schlankheitsdiäten sind generell zu hinterfragen und in der Schwangerschaft und Stillzeit zum Wohle des heranwachsenden Kindes absolut tabu!



## Die frühe Prägung der Geschmacksnerven

Die Geschmacksvorlieben unserer Kinder entwickeln sich schon sehr früh. Was die Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit isst, beeinflusst auch das spätere Ernährungsverhalten des Kindes. Aromastoffe in der Ernährung der Mutter gehen in das Fruchtwasser über und werden vom Fötus aufgenommen. Während der Stillzeit werden die Aromastoffe über die Muttermilch an den Säugling weitergegeben. Aus diesem Grund sind gestillte Kinder häufig empfänglicher für neue Lebensmittel.

Mit einer abwechslungsreichen Ernährung kommt das Kind mit zahlreichen Aromen in Kontakt und ist später aufgeschlossener gegenüber einer Vielfalt an Lebensmitteln. Wenn Sie beispielsweise während der Schwangerschaft gerne Karottensaft trinken, lernt Ihr Kind den Geschmack über das Fruchtwasser kennen und wird ihn später wieder erkennen.





# Die Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende leistet einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit und zur Steigerung der individuellen Lebensqualität.

Besonders in der Schwangerschaft und in der Stillzeit sollte auf die richtige Zusammenstellung der einzelnen Lebensmittelgruppen und Nahrungsmittel geachtet werden.

Um eine gleichmäßige Versorgung mit den energieliefernden Hauptnährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen für Mutter und Kind zu garantieren, sollen über den Tag verteilt in etwa drei bis fünf Mahlzeiten gegessen werden.

Das bedeutet drei Hauptmahlzeiten – Frühstück, Mittag- und Abendessen – sowie, je nach Bedarf, zwei kleinere Zwischenmahlzeiten in Form von Gemüse oder Obst, einem Naturjoghurt mit Früchten oder einem kleinen Müsli.



## Tipps:

- Für den Lebensmitteleinkauf gilt Qualität vor Quantität.
- Regionale Produkte haben kurze Transportwege und schonen das Klima.
- Verhindern Sie lange Lager-, Koch- und Warmhaltezeiten. Diese führen zu einem Vitaminverlust.

Auf Genussmittel, wie Alkohol, Nikotin, Energydrinks und chininhaltige Getränke (z.B. Tonic- und Bitter Lemon-Getränke), sollte während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit verzichtet werden. Koffeinhalte Getränke, wie beispielsweise Kaffee, grüner und schwarzer Tee, Eistee und Cola-Getränke sollten nur eingeschränkt konsumiert werden.



selten



sparsam



wöchentlich



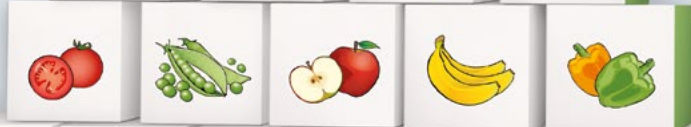
täglich



täglich



mehrmals  
täglich



täglich



**1.-12. Schwangerschaftswoche**



13.–27. Schwangerschaftswoche

28.–40. Schwangerschaftswoche und in der Stillzeit



## Die richtige Flüssigkeitszufuhr

Eine bedarfsgerechte Ernährung besteht aus einem ausgewogenen Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß, Fetten und Wasser sowie Vitaminen und Mineralstoffen.

Wasser ist ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Es macht rund 60% unseres Gesamtgewichtes aus. Durst ist immer ein Warnsignal des Körpers, dass ihm Flüssigkeit fehlt. Trinken Sie daher regelmäßig und in ausreichender Menge, bevorzugt alkoholfreie und kalorienarme Getränke, damit erst gar kein Durstgefühl entsteht!



Trinken Sie mindestens 1 ½ Liter energiearme Getränke über den Tag verteilt. Schenken Sie aber auch immer den individuellen Angaben Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihres behandelnden Arztes Beachtung.

Bedenkenlos trinken können Sie Leitungswasser, Mineralwasser sowie stark verdünnte 100%-ige Frucht- und Gemüsesäfte.

Lediglich eingeschränkt konsumieren dürfen Sie koffeinhaltige Getränke: pro Tag ca. zwei Tassen Filterkaffee oder zwei Tassen Espresso oder vier Tassen grüner/schwarzer Tee. Vorsicht ist auch bei Kräutertees geboten. Sie sollten nicht regelmäßig und nicht als Durstlöcher getrunken werden (auch nicht Kräuter-Stilltees). Ein regelmäßiger vermehrter Konsum von Kräutertees ist mit der Ärztin bzw. dem Arzt zu besprechen. Das beste Getränk ist Wasser.

Zur Gänze verzichten sollten Sie auf Alkohol, chininhaltige Getränke, wie beispielsweise Tonic Water oder Bitter Lemon, Getränke mit hohem Koffeingehalt, wie etwa Energy Drinks, sowie frisch gepresste und nicht erhitzte Frucht- und Gemüsesäfte an Saftständen oder in der Gastronomie.

Ab der 28. Schwangerschaftswoche und während der Stillzeit ist der Flüssigkeitsbedarf um etwa 250 Milliliter pro Tag erhöht. Um nicht auf das Trinken zu vergessen, stellen Sie sich immer, auch beim Stillen, ein Glas oder einen Krug mit geeigneten Getränken bereit.

# Die Vielfalt an Kohlenhydraten

Kohlenhydrate stellen nicht nur Energie bereit, sondern sind auch Quelle zahlreicher Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Sie sollten daher mehrmals täglich gegessen werden.

## Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte

Bei Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten wird eine Aufnahme von mindestens fünf Portionen pro Tag empfohlen. Dies können zum Beispiel zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte sein.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche (sowie auch in der Stillzeit beim ausschließlichen Stillen) sollte noch eine zusätzliche Portion hinzukommen.



Eine geballte Faust entspricht einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte. Gelegentlich kann eine Portion Obst oder Gemüse durch ein Glas Saft (200 Milliliter) ausgetauscht werden.

Auch Erbsen, Kichererbsen, Bohnen und Linsen sollten – wenn sie gut vertragen werden – aufgrund ihres hohen Gehalts an Ballaststoffen, Eisen und hochwertigem Eiweiß, regelmäßig auf dem Speiseplan von Schwangeren und Stillenden stehen.

Eine vielfältige Auswahl an Kohlenhydraten ist besonders wichtig, um eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sicherzustellen. Je bunter der Obst- und Gemüseteller ist, desto besser und gesünder ist es für die Mutter und das heranwachsende Kind. Bevorzugen Sie beim Einkauf saisonale Produkte aus der Region. Diese zeichnen sich durch einen guten Geschmack und einen hohen Nährstoffgehalt aus.



### Vermeiden Sie:

- Ungewaschene Obst- und Gemüseprodukte sowie Kräuter
- Vorgeschnittenes und abgepacktes Obst und Salat
- Nicht erhitzte Tiefkühlbeeren sowie Sprossen und Keimlinge

## Kartoffeln und Getreideprodukte

Kartoffeln, Getreide, Reis, Nudeln und Brot bilden neben Getränken, Obst und Gemüse die Basis der Ernährung und sollten ebenfalls mehrmals täglich gegessen werden.

Empfohlen wird der Verzehr von vier Portionen pro Tag. Ab der 13. Schwangerschaftswoche (sowie auch in der Stillzeit beim ausschließlichen Stillen) sollte eine zusätzliche Portion an Kartoffeln oder Getreideprodukten hinzukommen.



Zwei Schnitten Brot, ein Stück Gebäck oder zwei geballte Fäuste an Beilagen entsprechen einer Portion.

Vollkornprodukte sollten den geschälten und ausgemahlten Varianten vorgezogen werden, da die wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe in der Getreideschale enthalten sind.

Probieren Sie auch Alternativen, wie Buchweizen, Dinkel, Hirse oder Quinoa aus.

Der Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel, wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, hilft während der Schwangerschaft und Stillzeit einer Verstopfung vorzubeugen. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, damit die Ballaststoffe aufquellen und die Darmtätigkeit angeregt wird.



## Der „Baustein“ Eiweiß

Eiweiß, auch Protein genannt, ist der Baustein des Lebens. Man unterscheidet zwischen tierischem Eiweiß, das in Fleisch, Fisch, Eiern und Milch vorkommt und pflanzlichem Eiweiß, welches in Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Gemüse zu finden ist. Tierisches Eiweiß hat eine höhere biologische Wertigkeit als pflanzliches Eiweiß und kann daher vom Körper besser in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden.



Durch verschiedene Kombinationen kann die biologische Wertigkeit von pflanzlichem Eiweiß erhöht werden – Beispiele:

- Kartoffeln mit Ei: Kartoffelteig
- Getreide mit Milch: Müsli oder Milchreis
- Vollkornbrot mit Käse
- Linsengemüse mit Reis
- Sojajoghurt mit Haferflocken

## Fettarme Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Topfen und Käse sind wichtige Calciumlieferanten sowie ausgezeichnete Eiweißquellen und sollten ebenfalls täglich konsumiert werden.

Empfohlen wird der Verzehr von drei Portionen pro Tag.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche sollte täglich eine weitere Portion fettarmer Milch oder eines Milchproduktes hinzukommen oder einmal wöchentlich zusätzlich eine Portion Fisch, mageres Fleisch oder ein Ei gegessen werden.



200 Milliliter Milch (ca. 1 Glas), 200 Gramm Topfen oder Hüttenkäse und auch zwei bis drei Scheiben Schnittkäse entsprechen einer Portion.

## Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Diese Lebensmittel stellen neben Milchprodukten und Hülsenfrüchten ebenfalls eine wichtige Eiweißquelle dar. Fisch enthält aber nicht nur hochwertiges Eiweiß, sondern ist auch eine gute Quelle für Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin D und Jod. Fettreicher Meeresfisch, wie Lachs und Hering, aber auch heimische Fische, wie Forellen und Saiblinge, enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken sich positiv auf die kindliche Entwicklung der Augen, des Gehirns und des Nervensystems aus und sollten deshalb einen fixen Bestandteil im Speiseplan haben.

Fleisch und Eier enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe, wie Vitamin B1, B12, Eisen und Zink, jedoch auch einen hohen Anteil an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren. Fleisch und Wurstwaren sollten daher nur in Maßen konsumiert werden. Wählen Sie magere Sorten und achten Sie auf eine fettarme Zubereitungsart, wie Dünsten oder Braten, in beschichteten Pfannen.

Es wird empfohlen maximal drei Portionen mageres Fleisch oder Wurstwaren, ein bis zwei Portionen Fisch und maximal drei Eier pro Woche zu konsumieren.



150 Gramm Fisch entspricht einer Portion. Die empfohlene Fleisch- und Wurstmenge beträgt 300 bis 450 Gramm pro Woche.







**Folgende Nahrungsmittel sollten in der Schwangerschaft vermieden werden:**

- Rohe, unvollständig gegarte und geräucherte Fleisch- und Fischprodukte, wie Carpaccio, Roastbeef, Steak medium, Tartar, Mett- und Rohwurst, Speck, Graved Lachs, Sushi
- Rohe Meeresfrüchte, wie Austern
- Gerichte mit rohen Eiern, wie Tiramisu oder selbst zubereitete Mayonnaisen

**ACHTUNG!** Aufgrund möglicher Belastungen mit Schwermetallen sind fettreiche Raubfischsorten, wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Butterfisch, Schnapper, Haifisch, Marlin, Königsmakrele, Ziegelfisch sowie Butter- oder Schlangemakrele während der Schwangerschaft und Stillzeit zu meiden! Auch Innereien sollten aus diesem Grund nicht konsumiert werden.

**Auch verzichtet werden sollte während der Schwangerschaft auf:**

- Rohmilch und Rohmilchprodukte, wie zum Beispiel Rohmilchkäse
- Weichkäse, wie zum Beispiel Camembert
- Rotschmierkäse, wie zum Beispiel Quargel

Bei Käse aus pasteurisierter Milch entfernen Sie vor dem Verzehr die Rinde.



# Die wertvollen Fette und Öle

## Pflanzliche und tierische Fette und Öle

Fett hat von allen Nährstoffen die meisten Kalorien, daher gilt hier der Grundsatz: „Qualität vor Quantität“.

Rapsöl gilt als besonders gesund, da es einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren hat und viel von der lebensnotwendigen ungesättigten Omega-3-Fettsäure „alpha-Linolensäure“ sowie Vitamin E enthält.

Auch andere pflanzliche Öle wie Walnuss-, Lein-, Soja-, Weizenkeim- oder Olivenöl haben aufgrund ihrer Fettsäurezusammensetzung eine gute Fettqualität und sollten regelmäßig gegessen werden.

Tierische Fette hingegen enthalten viele gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Sie sollten daher nur sehr eingeschränkt verzehrt werden.

Pro Tag wird ein Verzehr von ein bis zwei Esslöffeln Pflanzenöl, Nüsse oder Samen empfohlen. Ab der 28. Schwangerschaftswoche (und auch in der Stillzeit) sollte eine weitere Portion hinzukommen.

Streich-, Back- und Bratfette, wie Butter, Margarine oder Schmalz, und fettreiche Milchprodukte in Form von Obers, Crème fraîche oder Sauerrahm, sollten nur sparsam verwendet werden.

## Der Genuss von Süßigkeiten und Knabbereien

Zucker- und salzreiche Lebensmittel, die sich meistens auch durch einen hohen Fettanteil auszeichnen, wie etwa Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und fetthaltige Fastfood-Produkte, Snacks, Knabbereien sowie energiereiche Getränke, wie Limonaden, sollten nur selten und in kleinen Mengen genossen werden.

# Die wichtigen Aufgaben von Vitaminen und Mineralstoffen




Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe, erfüllen wichtige Aufgaben in unserem Körper. Wird während der Schwangerschaft auf eine ausgewogene Ernährung geachtet, ist grundsätzlich eine gute Basisversorgung gewährleistet. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, auch Supplemente genannt, sollten Sie immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe in der Schwangerschaft sind:

	Vorkommen	Funktionen
<b>Folsäure (Vitamin B9)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Grünes Gemüse, wie Salat, Spinat, Brokkoli, Fenchel und Kohlgemüse</li> <li>● Hülsenfrüchte</li> <li>● Vollkornprodukte</li> <li>● Nüsse</li> <li>● Obst</li> <li>● Milchprodukte</li> <li>● Eigelb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Risiko für Neuralrohrdefekte sinkt</li> <li>● Unterstützung des optimalen Kindeswachstums</li> </ul>



Um eine gute Entwicklung des Kindes von Beginn an gewährleisten zu können, sollte bereits einige Wochen vor der Schwangerschaft mit der Folsäure-Supplementation begonnen werden. Bitte besprechen Sie die Einnahme von Supplementen bereits vor einer geplanten Schwangerschaft mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

	Vorkommen	Funktionen
<b>Eisen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotes Fleisch</li> <li>• Vollkorngetreide</li> <li>• Grünes Blattgemüse</li> <li>• Hülsenfrüchte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eisenmangel kann Ursache für ein niedriges Geburtsgewicht und eine Mangelentwicklung des Fötus sein.</li> </ul>
	Die Kombination von Eisen mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln und Getränken fördert die Eisenaufnahme. Kaffee und Schwarztee hingegen hemmen die Eisenaufnahme, daher sollten diese nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden.	
<b>Jod</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jodiertes Speisesalz</li> <li>• Seefisch</li> <li>• Meeresfrüchte</li> <li>• Milchprodukte</li> <li>• Ei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wichtig für die Schilddrüsenhormone</li> <li>• Jodmangel erhöht das Risiko für mentale Defekte und Kleinwuchs.</li> </ul>
	Da Salz von Grund auf wenig Jod enthält, kann nur jodiertes Speisesalz als wichtige Jodquelle dienen!	
<b>Calcium</b> (speziell für Schwangere unter 19 Jahren)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch und Milchprodukte</li> <li>• Grünes Gemüse</li> <li>• Mineralwasser mit einem Calciumgehalt von mehr als 150 Milligramm pro Liter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calciummangel erhöht das Osteoporoserisiko der Mutter.</li> </ul>
	Pflanzendrinks haben, wenn sie nicht angereichert sind, nur sehr wenig Calcium.	

# Das Vermeiden von Schwangerschaftsbeschwerden

Die Zeit der Schwangerschaft ist eine große Umstellung für den Organismus. Nachstehend finden Sie hilfreiche Tipps und Tricks, die Ihnen dabei helfen werden, mit den veränderten Anforderungen an Ihren Körper besser umgehen zu können:

## Übelkeit und Erbrechen:

- Vor dem Aufstehen 1 Tasse Tee trinken oder eine Kleinigkeit, wie Toast oder Zwieback, essen.
- Ausreichend trinken und mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag im 2-Stunden-Intervall verteilt essen.
- Kauen Sie jeden Bissen gut.
- Essen Sie kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten, wie Brot oder Getreideflocken.
- Konsumieren Sie wenig fett- und zuckerreiche Lebensmittel.
- Trinken Sie eine Tasse Ingwer- oder Kamillentee
- Kräutertees gegen Appetitlosigkeit sollten nur nach Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt getrunken werden.
- Auch B-Vitamine können Übelkeit und Erbrechen lindern, allerdings sollte die Einnahme von Vitaminen vorher mit einer Ärztin oder einem Arzt besprochen werden.

## Blähungen und Völlegefühl:

- Achten Sie auf die individuelle Verträglichkeit bzw. meiden Sie blähende Lebensmittel, wie Kohl, Knoblauch, Bohnen, Mais oder rohen Zwiebel sowie kohlenstoffhaltige Getränke.
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten ein und kauen Sie diese gut.
- Trinken Sie Kamillenblüten- oder Melissenblätterttee und nehmen Sie zusätzlich Kümmel, Kümmeltee, Kümmelöl oder Sternanis zu sich. Bitte konsumieren Sie Kräuter- und Gewürztees nur nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt.
- Bewegen Sie sich, um die Darmperistaltik anzuregen.
- Essen Sie ohne Zeitdruck.

### Sodbrennen:

- Besser öfter, kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen und gut Kauen nicht vergessen.
- Essen Sie langsam.
- Vermeiden Sie zu fette, zu süße, zu saure oder zu stark gewürzte Speisen, Röstprodukte wie beispielsweise Pommes Frites und Getränke mit Kohlensäure sowie Zitrusfrüchte.
- Nehmen Sie die letzte Mahlzeit des Tages nicht zu spät ein.
- Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper und in linker Seitenlage.
- Legen Sie sich nicht direkt nach dem Essen hin und bücken Sie sich auch nicht unmittelbar danach.
- Trinken Sie zwischen und nicht zu den Mahlzeiten.
- Meiden Sie Essen vor dem Sport.

### Verstopfung:

- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse und Vollkornprodukte sind zu bevorzugen.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Stopfende Lebensmittel, wie Weißmehlprodukte, Reis, Kakao, Schokolade, gekochte Karotten oder schwarzer Tee sind zu meiden.
- Nehmen Sie Sauermilchprodukte in Form von Acidophilusmilch, Buttermilch, Joghurt und Kefir zu sich.
- Bewegen Sie sich ausreichend und mäßig.
- Weichen Sie getrocknete Zwetschken über Nacht in Wasser ein und trinken Sie am nächsten Morgen die Flüssigkeit auf nüchternen Magen.
- Verwenden Sie keine Abführmittel.



## Mögliche Infektionen durch Lebensmittel

In der Schwangerschaft kann die Immunabwehr durch die körperlichen Veränderungen geschwächt werden. Infektionskrankheiten können daher besonders in dieser Zeit komplizierter verlaufen und die Gesundheit von Mutter und Kind gefährden. Um eine lebensmittelbedingte Infektion zu vermeiden und möglichen Schäden des Ungeborenen vorzubeugen, sollten Schwangere auf Risikolebensmittel generell verzichten. Dazu zählen beispielsweise rohes oder nicht vollständig gegartes Fleisch, Mett- und Rohwürste, Rohmilch oder Rohmilchprodukte, Rotschmierkäse, kalt geräucherte Fische, rohe Muscheln sowie alle Speisen, die rohe Eier enthalten. Zusätzlich sollte bei der Zubereitung und Lagerung von Nahrungsmitteln auf eine besonders sorgfältige Küchenhygiene geachtet werden.

Die Infektionskrankheit **Listeriose** wird durch das Bakterium *Listeria monocytogenes* verursacht und kann beim ungeborenen Kind schwere Erkrankungen auslösen. Die Erreger kommen häufig in unserer Umwelt vor und sind in Kompost, Erde, Futtermittel oder Abwässern enthalten.

Diese Erreger können in pflanzliche, wie etwa in Pilze oder vorgeschnittene Salate, oder in tierische Lebensmittel, wie Rohwurst, Räucherfisch oder Rohmilchkäse, gelangen. Auch während der Weiterverarbeitung oder der Lagerung kann es zur nachträglichen Verunreinigung von bereits erhitzten und pasteurisierten Produkten kommen. Ebenso können sich die Bakterien bei niedrigen Temperaturen vermehren, auch im Kühlschrank.

Eine weitere Infektionskrankheit ist die **Toxoplasmose**. Der Mensch infiziert sich mit dem Erreger *Toxoplasma gondii* entweder durch den Verzehr von rohem oder nicht vollständig gegartem Fleisch, wie Steak medium gebraten oder Beef Tartar, durch unzureichend gewaschenes Obst und Gemüse oder durch die Aufnahme von Parasitenvorstadien, sogenannten Oozysten, aus infektiösem Katzenkot. Nach einer Infektion mit Toxoplasmen besteht eine dauerhafte Immunität. Jedoch können bei Frauen, die sich erstmals in der Schwangerschaft infizieren, die Parasiten auf das ungeborene Kind übertragen werden. Das kann im schlimmsten Fall zu einer Fehl- oder Totgeburt führen.

Durch eine sorgfältige Küchenhygiene und die Beachtung allgemeiner Hygieneregeln können sich Schwangere vor lebensmittelbedingten Infektionen schützen.

# Weitere Informationen für Mütter und Väter

## Stillen – ein guter Beginn

Stillen ist die einfachste und natürlichste Art ein Baby zu ernähren und bringt zusätzlich gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind. Offene Fragen und anfängliche Unsicherheiten besprechen Sie bitte mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens.

## Ernährung im ersten Lebensjahr

In den ersten Lebensmonaten ist ein Baby mit Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung, der sogenannten Pre-Nahrung, bestens versorgt. Mit fester Nahrung sollte, je nach Entwicklungsstand des Säuglings, frühestens mit Beginn des fünften Monats und spätestens mit Beginn des siebten Monats (nicht vor dem Alter von 17 Wochen und nicht später als mit 26 Wochen), begonnen werden.





Die Einführung von neuen Lebensmitteln sollte langsam und Schritt für Schritt erfolgen. Im Beikostalter ist es wichtig, dass Ihr Baby ausreichend Eisen und Jod erhält. Eisen ist in Fleisch, Getreide und Hülsenfrüchten enthalten. Zusammen mit Vitamin C-reichem Obst und Gemüse (z.B. Broccoli, Fenchel und Beeren) wird das Eisen besser aufgenommen. Jod ist neben der Muttermilch und der Säuglingsanfangsnahrung auch in Meeresfisch enthalten. Auch fein püriertes Gemüse und Obst sind für eine optimale Versorgung wichtig.


Während der Phase des ausschließlichen Stillens sind keine zusätzlichen Getränke nötig. Wird mit der Beikost begonnen, kann – nach Bedarf – Flüssigkeit angeboten werden. Ab dem zehnten Monat braucht ein Kind jedoch regelmäßig Flüssigkeit. Am besten stillen Sie den Durst Ihres Babys mit Wasser ohne Kohlensäure.

Der Grundstein für gesunde Ernährungsgewohnheiten wird zum einen bereits im Mutterleib und zum anderen in der frühen Kindheit gelegt. Ein gesunder Start ins Leben wirkt sich bis ins Erwachsenenalter positiv aus. Die Broschüre „Mein Kind & ich – Ernährungstipps für die Mutter in der Stillzeit und den Säugling im Beikostalter“ richtet sich an Eltern und enthält neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Beikostempfehlungen für Säuglinge. Diese Broschüre soll Ihnen wertvolle Informationen zum Thema gesunde Ernährung in den ersten Lebensabschnitten bieten und Sie dabei unterstützen, Ihr Baby optimal mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.




Alle Broschüren können Sie unter [www.bvaeb.at/broschueren](http://www.bvaeb.at/broschueren) herunterladen.

## Notizen



## Notizen



**Mach's einfach.**

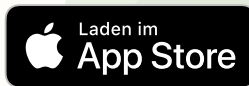
**Mach's smart.**

**Mach's papierfrei.**

**Mach's anders.**

**Mach's digital mit**

Meine **bvaeb** 



**Informationen zu den Leistungen und Services  
der BVAEB erhalten Sie unter:**

 **050405** (österreichweit zu den Servicezeiten)

 **www.bvaeb.at/kontakt**