

Ernährungsfahrplan für Schwangere

Vielseitig, aber nicht zu viel - dieses Grundprinzip gilt besonders auch für Schwangere. Deshalb finden Sie hier einen Ernährungsfahrplan, der aufzeigt, wie im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung auch der zusätzliche Energie-Bedarf für Mutter und Kind (nur ca. + 250 kcal pro Tag) gedeckt werden kann.

Das Farbleitschema (reichlich, mäßig und sparsam) gibt Ihnen einen guten Anhaltspunkt zum richtigen Verhältnis der verschiedenen Lebensmittelgruppen untereinander. Innerhalb jeder Lebensmittelgruppe sollten Sie sich möglichst an die täglich angegebenen Lebensmittelmengen halten. So decken Sie am besten den Bedarf an allen lebenswichtigen Nährstoffen.¹

Zur Realisation einer ausreichenden Eisenversorgung gilt es, auf Eisenreichtum und -verwertbarkeit der Lebensmittel zu achten. **Download-Tipps** hierzu: ferro sanol® Eisengehaltzähler, Lebensmittel(gruppen) nach Eisengehalt und -verfügbarkeit unter www.eisenmangel.de



Lebensmittelgruppen	Ø Grundbedarf (sitzende Tätigkeit)	Zusätzlicher Bedarf ab dem 4. Monat	Mengenbeispiele	Wichtig!
---------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------	----------

reichlich

Getränke, energiefrei oder -arm	mind. 1,5 l / Tag	nach Bedarf	1 Tasse: ~ 150 ml, Gläser nach Volumen	Vitamin-C-reiche Säfte zum Essen fördern die Eisenaufnahme. Angereicherte Säfte sind günstig.
Brot- und Getreide(flocken)	220 g / Tag	+ 40 g / Tag	1 Scheibe Brot / 1 Brötchen: 40-50 g, 1 EL Getreideflocken: 10 g	Bevorzugen Sie Vollkornprodukte! (> 50%) Sauerteigbrot enthält mehr „verfügbares“ Eisen. Keimlinge vor Verzehr kurz blanchieren!
Kartoffeln; alternativ Reis, Nudeln oder andere Getreide (am besten Vollkorn)	220 g / Tag	+ 50 g / Tag	1 kleine Kartoffel: 40-50 g, 1 EL Reis / Nudeln (gek.): 20 g	Keine Kartoffeln mit grünen Stellen (Solanin!).
rohes und gegartes Gemüse, Salat	260 g / Tag	+ 40 g / Tag	1 EL Gemüse: 30 g	Frisches Gemüse der Saison oder Tiefkühlware! Kurze Lager- und Garzeiten beachten!
Obst	260 g / Tag	+ 40 g / Tag	1 Apfel: 100-200 g, 1 Banane (o. Schale): 100 g	Beerenobst, Zitrusfrüchte und Kiwis enthalten viel Folsäure + Vitamin C (Eisen-Resorptionsförderer).

mäßig

Milch- und Milchprodukte	425 mg / Tag	+ 40 g / Tag	1 Tasse: ~ 150 ml, 1 Scheibe Schnittkäse: 30 g	Fettarme Produkte bevorzugen. Keine Rohmilch und keinen Rohmilchkäse! Weichkäse ohne Rinde verzehren (Listerien!).
Fisch, fetter und magerer Seefisch	100-200 g / Woche ²	+ 100 g / Woche	1 Portion 100 g Hering, Makrele, Lachs bzw. 200 g Kabeljau, Seehecht	Seefisch ist eine natürliche Quelle für Jod und Omega-3-Fettsäuren. Arzt nach Ergänzung fragen! ²
Eier	2-3 x pro Woche ein Ei	-	Stückware	Kühl lagern, gut durchbraten / kochen (Salmonellen!).
Fleisch, Wurst, (magere Wurstsorten, Muskelfleisch ohne Fettrand)	65 g / Tag	+ 10 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 (Toxoplasmose-Gefahr), keine Leber.

sparsam

Margarine, Öl, Butter	35 g / Tag	+ 4 g / Tag	1 gestr. EL Margarine: 12 g, 1 EL Öl: 12 g	Margarine (ohne gehärtete Fette) sowie hochwertige Öle reich an Omega-3-Fettsäuren bevorzugen. Kein Kokosfett.
geduldete Lebensmittel: Süßwaren, Knabberartikel, gesüßte Getränke	max. 200 kcal / Tag	+ 25 kcal / Tag	1 Hand Gummibärchen: 15 g = 52 kcal, 1 Schokokuss: 20 g = 71 kcal, Russisch Brot: 20 g = 75 kcal	Max. 10 % der Gesamtenergie.

ferro sanol® duodenal mite 50 mg Hartkapseln / ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. Anwendungsgebiete: Eisenmangel, insb. Eisenmangelanämie, während der Schwangerschaft und Stillzeit bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit min. 20 kg Körpergewicht); im Kindesalter; bei eisenarmer Diät, nach chronischen und akuten Blutverlusten. Warnhinweis: Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Stand: Dezember 2014. SANOL GmbH/Mitvertrieb UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. www.sanol.de FE/15/016 LPSRC

1. Modifiziert nach: Hilbig A. Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. Ernährungs-Umschau 2013; 8: M466-74
2. http://www.ak-omega-3.de/fragen-und-antworten#fragen_und_antworten-page-3, Zugriff: 10.03.2015