

## **Ernährung in der Schwangerschaft**

Die **FamilienMomente**-Checkliste verrät, was beim Thema Ernährung in der Schwangerschaft empfohlen wird und was nicht.

### ***Hier darfst du zugreifen***

Diese **Lebensmittel** und **Nährstoffe** solltest du besonders in der Schwangerschaft **zu dir nehmen**:

- täglich drei Portionen frisches Gemüse, zum Beispiel Salat, Rohkost oder gekochtes Beilagengemüse
- täglich mindestens zwei Portionen Obst
- Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis anstelle der Varianten aus weißem Mehl oder weißem Reis
- Milchprodukte, wie Vollmilch, Joghurt, Kefir, Quark, Käse oder Frischkäse
- Nüsse und Mandeln anstelle von Süßigkeiten
- Erbsen, Bohnen und Linsen
- zwei- bis dreimal in der Woche Fisch und fettarmes Fleisch
- hochwertige Öle wie Oliven- oder Rapsöl

**Nährstoffe**, die du gut **über die Nahrung** aufnehmen kannst:

- Kalzium
- Magnesium
- Zink
- alle Vitamine der B-Gruppe

**Nährstoffe**, die zusätzlich **über Nahrungsergänzungsmittel** aufgenommen werden sollten:

Nach vorheriger Absprache mit deinem Frauenarzt kannst du auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, um deinen Körper mit den folgenden Nährstoffen zu versorgen:

- Folsäure

- Vitamin D
- Jod
- ggf. Eisen
- Omega-3-Fettsäuren, falls du keinen Seefisch isst

### ***Darauf solltest du verzichten***

Diese **Lebensmittel** solltest du während der Schwangerschaft **nicht essen**:

- Rohmilch bzw. Vorzugsmilch
- Rohmilchkäse, Blauschimmelkäse sowie Käsesorten mit gelb-roter, klebriger Rinde
- Feta und Quark- oder Frischkäsemischungen aus offenen Gefäßen an der Käsetheke
- Medium und rare gegarte Steaks, rosa Entenbrust, Mett, Tatar, Carpaccio
- rohe Pökelfleischerzeugnisse, beispielsweise Rohschinken, Räucher-speck, Lachsschinken, Rauchfleisch, geräucherte Entenbrust
- Rohwurstsorten, wie Salami, Teewurst, Mettwurst, Zervelatwurst
- roher Fisch, Sushi, Muscheln, Matjes und Räucherfische
- Desserts, die mit rohen Eiern hergestellt werden, zum Beispiel Tiramisu
- Sahne- und Cremetorten aus offenen Verkaufstheken
- ungewaschenes Obst und Gemüse
- vorgeschnittener Salat und Rohkost aus der Packung
- Sprossen und Getreidekeimlinge