

CHECKLISTE



ERNÄHRUNG BEI KINDERWUNSCH



Diese FamilienMomente-Checkliste enthält wichtige Tipps rund um das Thema Ernährung bei Kinderwunsch. Diese können dir bei der Steigerung deiner Fruchtbarkeit helfen und tragen außerdem zu deinem allgemeinen Wohlbefinden bei.

1. Gestalte deine Ernährung ausgewogen und nährstoffreich

Sie sollte reich an frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten sein. Diese gewährleisten die Zufuhr von wichtigen Nährstoffen wie Folsäure, Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Antioxidantien. Diese Nährstoffe sind beispielsweise enthalten in Beeren, Avocado, Spinat, Brokkoli und Nüssen.

2. Vermeide schädliche Substanzen

Reduziere den Alkohol- und Zuckerkonsum und verzichte auf Transfette, da sie den Hormonhaushalt stören, die Insulinempfindlichkeit verringern und Entzündungen fördern können.





3. Gesunder Lebensstil

Integriere Stressabbau-Methoden und achte auf ausreichend Schlaf und Bewegung. Das kann das hormonelle Gleichgewicht unterstützen und die allgemeine Gesundheit verbessern.

4. Regelmäßige ärztliche Untersuchungen

Lass dich von einem Arzt beraten, um individuelle Ernährungsbedürfnisse zu klären.

