



Praxis

5

schwanger - was esse ich?

Dr. med. Gabriele R. Kussmann



Klinik St. Anna

Liebe werdende Mutter!

Sie haben erfahren, dass Sie ein Kind erwarten und wollen nun natürlich wissen, welche Veränderungen im Körper vor sich gehen, was Sie zu einer normalen Schwangerschaft und einem gesunden Kind selbst beitragen können. Ein wichtiger Punkt ist die Ernährung: welche Nahrungsmittel dürfen / sollen Sie meiden oder zu sich nehmen, welche Vitamine und Spurenelemente sind in der Nahrung vorhanden, welche können fehlen?

Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff in Ihrem Speiseplan: Milch und Milchprodukte (½ l täglich) sollen nicht fehlen, aber auch Eier, Fisch, Geflügel und mageres Fleisch.

Rohes Fleisch – Tartar, roher Schinken / Salami - sollte wegen der Infektionsgefahr für Toxoplasmose vermieden werden. Essen Sie nicht für 2! Der Energiebedarf ist in der Schwangerschaft nur wenig erhöht, und der Fettverzehr sollte kontrolliert werden.

Kohlehydrate sind für die Deckung des Energiebedarfes wichtig. Kartoffeln, Obst, Teigwaren, Brotsorten (dunkle), Müsli und Reis enthalten ausreichend Kohlehydrate. Gemüse und Hülsenfrüchte regen die oft träge Darmtätigkeit in der Schwangerschaft an mit Ihren Ballaststoffen. Süßigkeiten gefährden die ohnehin besonders beanspruchten Zähne und Zahnfleisch in der Schwangerschaft.

Ernährungsplan: Frühstück reichlich (Milch, Fruchtsäfte, Tees und Obst als Flüssigkeit)
4 weitere kleinere Mahlzeiten, abends wenig, leichte Speisen.

Körpergewicht: in den ersten 3 Monaten keine Zunahme
in den zweiten 3 Monaten ca 4 kg
in den letzten 3 Monaten 6 – 8 Kg Zunahme.

Eisen: Bei abnehmenden Eisenwerten in der Schwangerschaft müssen Sie für die Versorgung des Kindes zusätzlich Eisen nehmen, um Ihre Eisenspeicher, von denen das Kind anfänglich zehrt, wieder aufzufüllen.

Folsäure: Für die Entwicklung des Rückenmarks und Gehirns (Neuralrohr) in der frühen Schwangerschaft von Bedeutung. Bei Risiken in der Familie sollten sie Folsäure schon vor einer geplanten Schwangerschaft einnehmen.

Magnesium: „Anti-Stress-Mineral. Eine ausreichende Versorgung ist wichtig, da ein Mangel zu Wadenkrämpfen, Unruhe, Herzrhythmusstörungen, vorz. Wehen und Frühgeburtlichkeit führen kann.

Kalzium: Die kindliche Knochenbildung erhöht den Bedarf in der Schwangerschaft, so dass neben Milch, Käse und Vollkornprodukten auch die Verordnung von Kalzium angezeigt sein kann.

Vit. D: Es wird in Deutschland eine Gabe von 400 IE Vit.D pro Tag für Schwangere empfohlen, so dass auch in der Stillzeit genügend Vit. D für Mutter und Kind da sind.

Jod: Bei Jodmangel entwickelt das Ungeborene einen Kropf und kann geistige und körperliche Schäden davontragen. Deshalb ist die zusätzliche Versorgung mit Jod (Baden-Württemberg ist Jodmangelgebiet) angezeigt.



Praxis

6

schwanger - was esse ich?

Dr. med. Gabriele R. Kussmann



Klinik St. Anna

Genussmittel: Verzichten Sie auf Zigaretten, da die Versorgung des Mutterkuchens durch Verengung der Blutgefäße gefährdet ist und das Ungeborene durch Sauerstoff- und Nährstoffmangel als Mangelgeburt zur Welt kommt und geistig schwer geschädigt sein kann. Ebenso können bereits 1 Glas Wein oder Bier pro Tag zu Hirn- und Herzschäden des Ungeborenen führen.

Beruf: Eine normale berufliche Tätigkeit kann ausgeführt werden, da eine normale Schwangerschaft keine Krankheit ist.

Mutterschaftsgesetz: schwere Arbeit, Belastung mit Schadstoffen, Dämpfen etc. sind geregelt und schließen aus, dass Schwangere gefährdet werden.

Sport: Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen wirken entspannend und fördernd. Tennis, Skifahren und Reiten dagegen können sich negativ auswirken.

Reisen: Stress und anstrengendes Klima sollten Sie meiden, ebenso lange Reisen. Bei Fernreisen Impfschutz beachten !

Risikoberatung: Bei Erbkrankheiten in der Familie oder fortgeschrittenem Alter können Spezialuntersuchungen angezeigt sein wie Fruchtwasseruntersuchung etc. Ultraschalluntersuchungen sind in der 10., 20. und 30. Schwangerschaftswoche vorgesehen.

Buchempfehlungen z.B.:



Ihr Praxis-Team Dr. med. G. Kußmann

Praxis Dr. med. G.R. Kussmann • Amstetterstr. 54A • 70329 Stuttgart • Fon (0711) 420 43 14 • Fax (0711) 420 43 17
Belegärztin **Klinik St. Anna** • Obere Waiblinger Str. 101 • 70374 Stuttgart Bad-Cannstatt • Tel. 0711 5202-0 / 2010