

# Timing – finden Sie den richtigen Mahlzeitenrhythmus

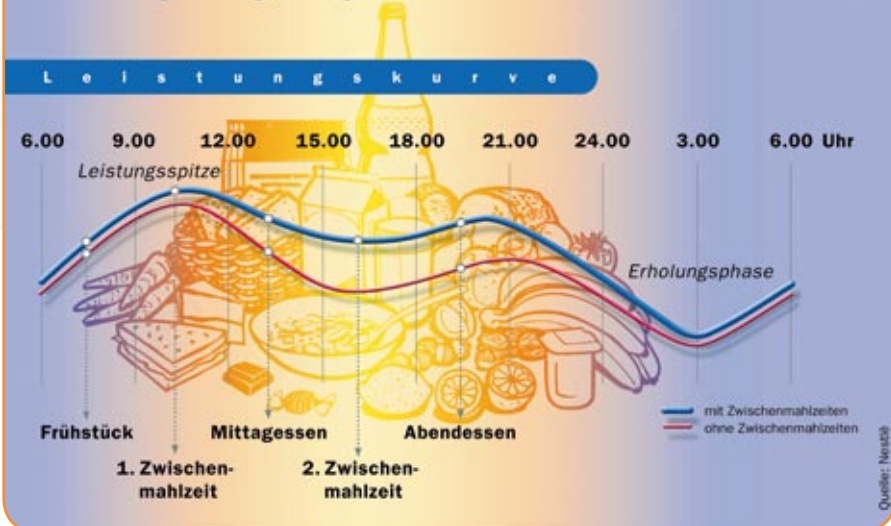
Besser als drei große sind fünf bis sechs kleine Mahlzeiten, die Sie über den Tag verteilen. Ein ausgiebiges erstes und ein kleineres zweites Frühstück, ein warmes Mittags- oder Abendgericht und eine kleine Zwischenmahlzeit am Nachmittag versorgen Sie und damit auch Ihr Baby gleichmäßig mit Energie und Nährstoffen.

Wenn Sie Ihre Energiezufuhr auf viele kleine Mahlzeiten verteilen, bleibt auch Ihr Blutzuckerspiegel relativ konstant und Sie vermeiden Konzentrations- und Leistungsschwächen sowie Heißhungerattacken. Auch Völlegefühle, die in der Schwangerschaft häufiger auftreten

können, bleiben aus, wenn Sie nicht so viel auf einmal essen. Wenn Sie zu jeder Mahlzeit etwas trinken, z. B. ein Glas (250 ml) kalorienfreies Mineralwasser, haben Sie mit etwa 1,25 Litern schon mehr als die Hälfte der täglich empfohlenen Trinkmenge aufgenommen.

**Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk!**

## Leistungssteigerung durch Zwischenmahlzeiten



# Körpergewicht – so ermitteln Sie die empfehlenswerte Gewichtszunahme

Eine Gewichtszunahme von etwa 12 bis 16 kg im Laufe der Schwangerschaft ist bei normalgewichtigen Frauen natürlich. Wenn Ihr Körpergewicht weniger oder stärker steigt, kann sich das auf die Entwicklung Ihres Kindes nachteilig auswirken.

Am besten orientieren Sie sich bei der wünschenswerten Gewichtszunahme an den Angaben in der Tabelle. Vorher ermitteln Sie noch Ihren Body-Mass-Index (BMI). Den BMI brauchen Sie, um die für Sie richtige Empfehlung abzulesen. Besprechen Sie Ihre Gewichtszu-

nahme bitte auch mit Ihrem Gynäkologen.

Zur Berechnung des BMI benötigen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm vor der Schwangerschaft, Ihre Körpergröße in Metern und einen Taschenrechner.

## Der Body-Mass-Index (BMI)

Zur Berechnung des BMI benötigen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm vor der Schwangerschaft, Ihre Körpergröße in Metern und einen Taschenrechner.

### So wird der BMI berechnet:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}} = \text{BMI}$$

**BEISPIEL:** Sie haben vor der Schwangerschaft 60 kg gewogen und sind 1,60 m groß. Ihr BMI berechnet sich dann folgendermaßen:

$$\text{BMI: } 60 \text{ kg} : (1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}) = 23,4 \text{ kg/m}^2$$

Nach den Angaben in der nebenstehenden Tabelle sollten Sie im Laufe der Schwangerschaft nicht weniger als 11,4 und nicht mehr als 16,0 kg zunehmen.

Quelle: SCF Bericht, 1993

## GEWICHTSZUNAHME IN DER SCHWANGERSCHAFT

Body Mass Index (BMI) vor der Schwangerschaft	Empfehlenswerte Gewichtszunahme in der Schwangerschaft
unter 20,0	12,5 – 18,0 kg
20,0 – 26,0	11,4 – 16,0 kg
über 26,0	7,0 – 11,5 kg

Quelle: SCF Bericht, 1993

### Den BMI im Internet berechnen

Sie können Ihren BMI auch interaktiv im Nestlé Ernährungsstudio ([www.nestle.de](http://www.nestle.de)) bestimmen. Geben Sie beim BMI-Rechner für Erwachsene Ihr Körpergewicht in kg und Ihre Körpergröße in cm ein. Anschließend klicken Sie auf „berechnen“. Ihr BMI-Wert erscheint auf dem Bildschirm.

## Nahrungsergänzung – davon brauchen Sie mehr

In der Schwangerschaft erhöht sich Ihr Kalorienbedarf um durchschnittlich 255 kcal pro Tag. Das ist weniger als viele denken. So können Sie die zusätzlichen Kalorien beispielsweise mit zwei Bananen oder einer Portion Pellkartoffeln (200 g) mit fettarmem Kräuterquark (100 g) aufnehmen.

Deutlicher als Ihr Energiebedarf steigt der Bedarf an den meisten Vitaminen, Mineralstoffen und an Eiweiß. Wenn Sie abwechslungsreich und ausgewogen im Sinne der Ernährungspyramide essen und trinken, können Sie in der Regel das „Plus“ an diesen Nährstoffen decken, ohne wesentlich mehr Energie aufzunehmen. Dann bleibt auch Ihr Körpergewicht im Rahmen und Sie brin-

gen keine überflüssigen Pfunde auf die Waage. Bevorzugen Sie Lebensmittel, die wenig Kalorien, dafür aber viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Dazu gehört vor allem pflanzliche Nahrung wie Gemüse, Obst, Kartoffeln und Vollkornprodukte. Aber auch tierische Lebensmittel wie fettarme Milch, mageres Fleisch und Fisch sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.

## Mehrbedarf an Eiweiß

Ab dem vierten Schwangerschaftsmonat benötigen Sie täglich ungefähr 10 g Eiweiß zusätzlich – als Baustoff für den Organismus Ihres heranwachsenden Kindes. Gute Eiweißquellen sind mageres Fleisch und Fisch, Eier sowie fettarme Milch und Milchprodukte. Aber auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln enthalten wertvolles Eiweiß. Kombinationen aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß, z. B. Kartoffeln mit Ei oder Getreideprodukte mit Milch, sind besonders hochwertig. Rein pflanzliche Gerichte aus Hülsenfrüchten, wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, und Getreide liefern ebenfalls gut verwertbares Eiweiß!

**Auch Kombinationen pflanzlicher Lebensmittel enthalten wertvolles Eiweiß!**

## Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen

Da sich während der Schwangerschaft die Blutmenge erheblich erhöht und die Körperzellen des kindlichen Organismus gebildet werden, sind Vitamine und Mineralstoffe, die an der Blut- und Zellbildung beteiligt sind, besonders wichtig. Dazu gehören vor allem die Spurenelemente Eisen und Jod sowie die Vitamine Folsäure, Vitamin B12, Vitamin B6 und Vitamin A bzw. Provitamin A (Carotinoide).

In der nebenstehenden Tabelle erhalten Sie einen Überblick über den Mehrbedarf in der Schwangerschaft, die Aufgaben und das Vorkommen dieser Nährstoffe.

### Magnesium gegen Wadenkrämpfe

Eine magnesiumreiche Ernährung beugt Wadenkrämpfen, Sodbrennen und Erbrechen vor. Achtung: Bei einem Magnesiummangel kann es zu vorzeitigen Wehen kommen. Gute Magnesiumquellen sind beispielsweise Vollkorngetreideprodukte, Milch und Milcherzeugnisse, grüne Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Bananen. Auch einige Mineralwässer, z. B. CONTREX, enthalten bedeutende Mengen Magnesium.



## Nährstoffe und ihre Wirkung auf Ihren Körper und den Ihres ungeborenen Babys

Nährstoff	Mehrbedarf	Wichtig für	Vorkommen
Folsäure	+ 50 % *	Zellteilung und -wachstum, Blutbildung, beugt Fehlentwicklungen, z. B. Neuralrohrdefekt, vor	Grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornerzeugnisse, NESTLÉ Pro Natal
Vitamin B 12	+ 16 %	Blutbildung, Zellbildung	Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, NESTLÉ Pro Natal
Vitamin B 6	+ 58 % **	Blutbildung, Eiweißstoffwechsel	Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, NESTLÉ Pro Natal
Carotinoide (pflanzliches Provitamin A)	+ 37,5 % **	Sehfunktion, Infektionsabwehr, Haut	Rotes, gelbes und grünes Gemüse, Obst, NESTLÉ Pro Natal
Eisen	+ 100 %	Blutbildung, Wachstum, Gehirnentwicklung	Mageres Fleisch und Fleischprodukte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, NESTLÉ Pro Natal
Jod***	+ 15 %	Bildung von Schilddrüsenhormonen, körperliche und geistige Entwicklung	Seefisch, Meeresfrüchte, Lebensmittel, die mit Jodsalz hergestellt werden, NESTLÉ Pro Natal

\*Experten empfehlen eine zusätzliche Aufnahme von 400 µg in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, um Neuralrohrdefekten (offener Rücken) vorzubeugen. Diese Empfehlung gilt auch schon vor der Schwangerschaft bei Frauen mit Kinderwunsch.

\*\*ab dem 4. Monat der Schwangerschaft

\*\*\*Experten empfehlen für alle Schwangere eine Jodzufuhr in Höhe von insgesamt 230 µg pro Tag. Eine tägliche Aufnahme von 100 µg Jod in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, z. B. Tabletten, sollte nach vorheriger Absprache mit dem Arzt erfolgen.

Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (Umschau/Braus, 2000); Jod, Folsäure und Schwangerschaft. Ratschläge für Ärzte (BfR u. AKJ, 2006)

Die meisten Nährstoffe erhalten Sie über eine ausgewogene Mischkost in ausreichender Menge – auch dann, wenn Sie schwanger sind. Bei einigen Vitaminen und Mineralstoffen kann es jedoch schwierig werden, den Bedarf allein über die Nahrung zu decken.

In solchen Fällen sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll und notwendig.

Vor allem bei Folsäure, Jod, Eisen und manchmal auch bei Calcium kann es zu Engpässen kommen.

Gerade in den ersten Wochen nach der Befruchtung der Eizelle brauchen Schwangere besonders viel Folsäure, damit sich beim Embryo das „Neuralrohr“ schließt und sich daraus das zentrale Nervensystem mit Rückenmark und Gehirn gesund entwickeln kann. Folsäure kommt zwar in vielen Lebensmitteln vor, ist aber sehr hitzeempfindlich. Deshalb wird ein Großteil beim Kochen zerstört. Auch eine lange Lagerung vermindert den Folsäuregehalt der Nahrung. Viele Frauen nehmen

deshalb schon vor der Schwangerschaft zu wenig Folsäure auf. Da der doppelt so hohe Bedarf bei Schwangeren auf natürliche Weise kaum gedeckt werden kann und Folsäure gerade zu Beginn der Schwangerschaft für die Entwicklung des Ungeborenen besonders wichtig ist, empfehlen Frauenärzte bereits bei Kinderwunsch eine entsprechende Nahrungsergänzung. So lässt sich die Gefahr von „Neuralrohrdefekten“ vermindern.

Auch die Versorgung mit dem Spurenelement Jod kann in der

Schwangerschaft kritisch werden. Weil nur wenige Nahrungsmittel von Natur aus viel Jod enthalten und auch angereicherte Lebensmittel den zusätzlichen Bedarf von Schwangeren nicht immer ausreichend decken können, wird Ihnen Ihr Arzt vermutlich Jodid-Tabletten verordnen.

Eisen ist ebenfalls ein kritischer Nährstoff. Deshalb werden Ihre Eisenwerte im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig überprüft. Sollten Ihre Blutwerte zu niedrig sein, verordnet der Arzt Ihnen ein Eisenpräparat. Vor allem in den letzten Monaten der Schwangerschaft lässt sich der erhöhte Bedarf über die Nahrung kaum decken.

Wenn Sie keine Milch oder Milchprodukte verzehren, sollten Sie das Ihrem Arzt unbedingt mitteilen. Denn diese Lebensmittel sind die wichtigsten Lieferanten für den Mineralstoff Calcium. Unter Umständen wird Ihr Arzt Ihnen

**Folsäure ist besonders wichtig für das zentrale Nervensystem Ihres Babys.**



ein Calciumpräparat verschreiben, damit Sie ausreichend versorgt sind.

Magnesium benötigt Ihr Körper beispielsweise für die optimale Funktion Ihrer Muskeln. Wenn Sie öfter Wadenkrämpfe haben, kann das ein erstes Anzeichen für einen Mangel sein.

Mit NESTLÉ Pro Natal, einer probiotischen Nahrungsergänzung für Schwangere und Stillende, können Sie den in der Schwangerschaft erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen decken. Die zusätzlich enthaltenen Pro- und Prebiotika stärken darüber hinaus Ihre Abwehrkräfte und regulieren Ihre Verdauung.

## Gelüste – Ihr Geschmackempfinden ist jetzt anders

Sie können plötzlich keinen Kaffee mehr riechen? Vor manchen Lebensmitteln ekeln Sie sich richtig, auf andere haben Sie dagegen übergroßen Appetit? Um die manchmal ungewöhnlichen Abneigungen und Vorlieben von Schwangeren ranken sich viele Geschichten.

Tatsache ist, dass zu Beginn der Schwangerschaft hormonelle Veränderungen einsetzen, die Ihren Geschmacks- und Geruchssinn beeinflussen können. Dadurch entwickeln Sie vielleicht eine Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel und Getränke oder gegen andere Dinge, die Sie normalerweise mögen, z. B. Parfums.

Auf der anderen Seite schmecken Ihnen jetzt manche Speisen besonders gut und Sie entwickeln einen regelrechten Heißhunger darauf. Das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung, solange Ihre Ernährung insgesamt ausgewogen und abwechslungsreich ist. Einige Frauen verspüren in der Schwangerschaft plötzlich sogar Heißhunger auf nicht Essbares.



# Genussmittel – das bekommt Ihrem Baby nicht

Für Alkohol und Nikotin gilt: Schwangere verzichten am besten ganz darauf. Alkohol ist für das Ungeborene ein starkes Gift. Vermutlich können schon kleine Mengen dem Embryo schaden. Auch Rauchen sollte jetzt tabu sein. Denn Nikotin beeinträchtigt die Entwicklung Ihres Kindes und kann zu Komplikationen in der Schwangerschaft führen.

Niemand wird Ihnen genau sagen können, wo die Alkoholgrenze liegt, die für Ihr Baby gerade noch harmlos ist. Verzichteten Sie deshalb auch auf das „Gläschen in Ehren“, wenn es Ihnen angeboten wird. Die Leber Ihres Kindes ist noch nicht ausgereift und kann den Alkohol nicht abbauen. Er gelangt deshalb ins Gehirn des Ungeborenen und kann dort Schaden anrichten.

Wenn Sie Raucherin sind und sich ein Kind wünschen, hören Sie möglichst schon ein halbes Jahr vor der geplanten Schwangerschaft mit dem Rauchen auf oder schränken Sie den Zigarettenkonsum zumindest stark ein. Ihr Baby leidet

unter jeder Zigarette, denn kurz nach dem Genuss kreist im Blut des Kindes genauso viel Nikotin wie in dem der Mutter.

Koffeinhaltiger Kaffee oder Tee in Maßen sind auch in der Schwangerschaft erlaubt. Zwei bis drei Tassen am Tag dürfen Sie durchaus genießen. Mehr sollten Sie allerdings nicht trinken, denn das Koffein kann nicht nur Sie, sondern auch Ihr Kind sehr unruhig machen. Koffeinhaltige Erfrischungsgetränke haben eine ähnliche Wirkung. Da sie zudem viel Zucker enthalten, sollten Sie ohnehin möglichst selten davon trinken.

## Rauchen erhöht das Allergierisiko

Statistische Untersuchungen lassen vermuten, dass Kinder von Müttern, die in der Schwangerschaft rauchen, ein höheres Allergierisiko haben. Das ist ein weiterer Grund, auf Zigaretten zu verzichten.





Wir hoffen, Ihnen hat die Leseprobe von „Essen für zwei- die richtige Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“ gefallen.

Falls Sie noch mehr zu diesem Thema erfahren und weiterlesen wollen, schauen Sie einfach im Nestlé Ernährungsstudio vorbei. Hier können Sie sich registrieren und die Broschüre **kostenlos** herunterladen.

Außerdem finden Sie auf unseren Seiten einfach alles, was Sie über Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erfahren möchten – von praktischen Informationen über spielerische Interaktion bis hin zu individueller Beratung und einer großen Ernährungs-Community.

alles unter [www.nestle.de](http://www.nestle.de)

