

Doppelt so gut statt doppelt so viel

Ernährung in der Schwangerschaft- Teil I

Während der Schwangerschaft holt sich das heranwachsende Baby alles was es braucht aus dem Blutkreislauf der Mutter. Es zapft förmlich die Energie- und Nährstoffvorräte an. Die werdende Mutter muss also tatsächlich für zwei essen. Doch Vorsicht: das gilt nur für die Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht jedoch für die Energiezufuhr! Der Kalorienbedarf steigt erst ab dem 4. Monat um ca. 200-300 kcal. an. Das entspricht gerade mal einer Scheibe Käsebrötchen oder einem halben Liter Milch oder einem Riegel Schokolade.

Bei der Ernährung kommt es jetzt auf die sog. Nährstoffdichte an, d.h. jetzt sollten vorwiegend Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, die viele wichtige Nährstoffe aber nur wenige Kalorien enthalten. Nicht viel mehr essen aber viel wertvoller essen – das ist jetzt die Devise. Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte bringen auf ihre Kalorien viele Nährstoffe mit, Zucker und Süßigkeiten liefern nur leere Kalorien, aber nicht das, was Mutter und Kind jetzt dringend brauchen.

Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sind die Bausteine unserer Nahrung. Damit das Baby wachsen kann, benötigt es vor allem Eiweiß. Es ist der wichtigste Baustein für Zellen und Organe. Werdende Mütter brauchen viel mehr Eiweiß als vor der Schwangerschaft. Da wir uns aber normalerweise eher zu eiweißreich ernähren, besteht kein Anlass zur Sorge, viel mehr wird das Eiweißüberangebot jetzt erst sinnvoll genutzt. Viel Eiweiß steckt in Fisch, Fleisch, Eiern, Milchprodukten und Hülsenfrüchten. Am hochwertigsten ist Eiweiß immer in der Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß: z.B. Kartoffeln mit Quark oder Ei,



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Fisch mit Kartoffeln.

In punkto Fett kommt es jetzt auf die Qualität der Fette an. Lebenswichtig für das heranwachsende Baby sind essentielle ungesättigte Fettsäuren. Zum Kochen sollte man deswegen hochwertige pflanzliche Öle wie Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl verwenden. Seefisch liefern die Omega-3-Fettsäuren, die besonders wichtig für die Entwicklung des Gehirns sind. Er sollte deshalb 2x pro Woche auf dem Speisezettel stehen.

Kohlenhydrate liefern leicht verfügbare Energie, die die Mutter jetzt braucht. Aber Vorsicht: Zucker liefert kaum wichtige Inhaltsstoffe, deshalb ist es wichtig, ihn durch komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Getreide, Kartoffeln, Obst und Gemüse enthalten sind, zu ersetzen. Auch Nudeln sind gute Kohlenhydratlieferanten. Lecker schmeckt übrigens auch die Vollkorn-Variante mit Tomatensauce. Diese Nahrungsmittel machen satt und liefern zusätzlich Ballaststoffe, die die Verdauung in Schwung halten.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**