

Ernährung

Die Ernährung muss mit Beginn der Schwangerschaft nicht vollständig umgestellt werden, wenn Sie sich bereits vorher ausgewogen ernährt haben.

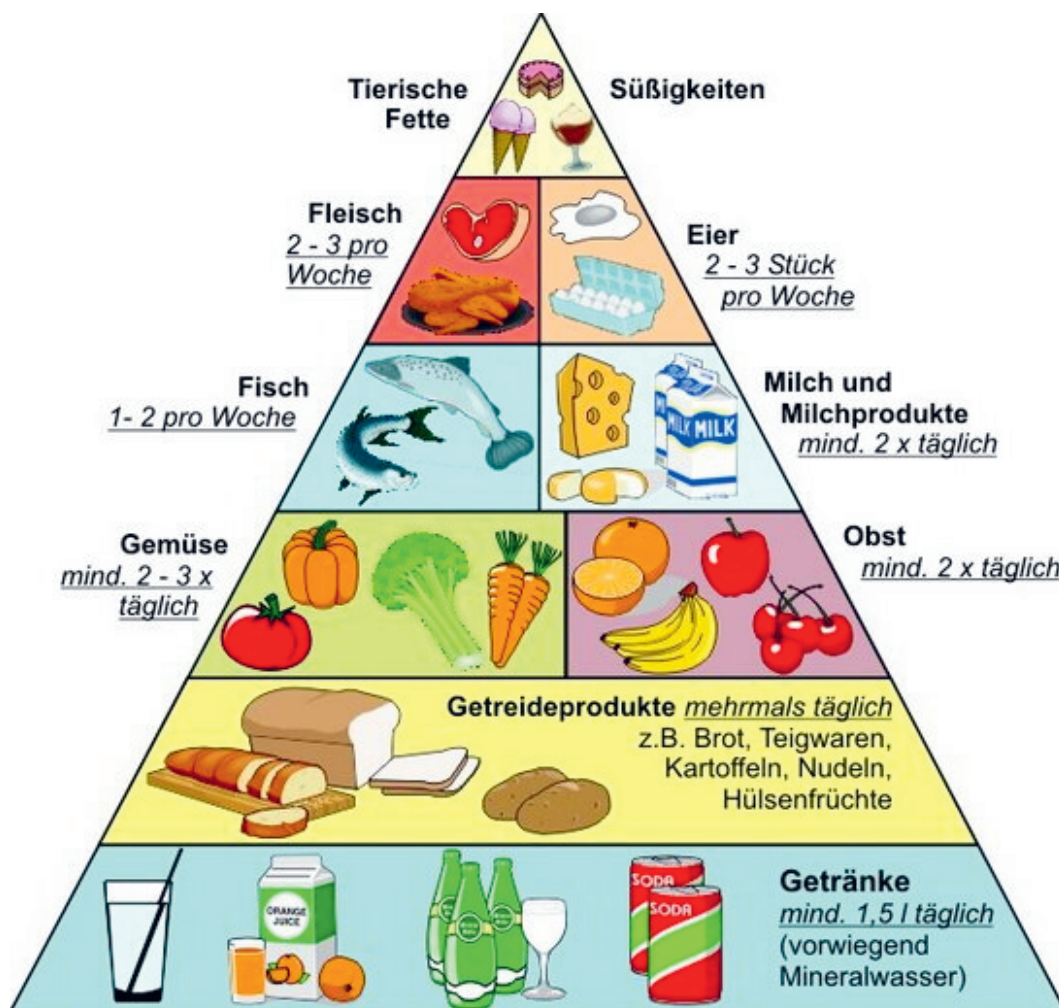
Wichtige Anpassungen

- Erst ab dem 4. Monat braucht die Schwangere täglich etwa 200-300 Kalorien mehr.
- Der Eiweissbedarf ist gesteigert, 50 – 70 g pro Tag am Anfang der Schwangerschaft, ab dem 4. Schwangerschaftsmonat 60 – 80 g pro Tag.
- Kohlenhydrate sollten eher gemieden werden (z.B. Weissbrot, Kuchen, Süssigkeiten); öfter Vollkornprodukte verwenden
- Trinkmenge mindestens 2 Liter/Tag, v.a. Mineralwasser oder Früchte-/ Kräutertee

Was sollte während der Schwangerschaft unterlassen werden?

- Abmagerungskuren
- einseitige Ernährung; bei vegetarischer Ernährung nur auf Fleisch verzichten, jedoch Milch, Milchprodukte, Eier und ev. Fisch essen, dann besteht kein Risiko für eine Mangelentwicklung
- Alkohol, Nikotin und Drogen unbedingt meiden! Koffein möglichst wenig.

Eine gute Orientierung für eine optimale Ernährung bietet die Ernährungspyramide:



Folsäure

Folsäure ist ein wichtiges Vitamin, das für die Zellteilung und Zellneubildung von grundlegender Bedeutung ist. Bei zu geringer Folsäurezufuhr kann es zu kindlichen Fehlbildungen wie z.B. einem Defekt des Rückenmarkkanals (Spina bifida) oder angeborenen Herzfehlern kommen.

Reich an Folsäure sind: Gemüse, v.a. Blattgemüse wie Spinat, alle Kohlartern, Bohnen, Linsen oder Weizenkeime. Es hat sich gezeigt, dass eine ausreichende Folsäurezufuhr in Kombination mit einem Multivitaminpräparat bereits zu Beginn der Schwangerschaft sehr wichtig ist, weshalb wir ein Multivitaminpräparat mit mindestens 0,4 mg Folsäure pro Tag empfehlen, um schwerwiegenden Fehlbildungen vorzubeugen.

Mit der Prophylaxe sollte mindestens 4 Wochen vor Eintritt einer Schwangerschaft begonnen werden.

Eisen

Gut gefüllte Eisenspeicher sind vor dem Eintritt einer Schwangerschaft wichtig. Die Eisenaufnahme erfolgt durch Essen von Fleisch und Fisch, Salat, grünem Gemüse, Beeren, Nüssen und dunklem Brot. Vitamin C in Fruchtsäften verbessert die Eisenaufnahme; Tee, Kaffee und Rotwein hingegen verschlechtern diese.

Während der Schwangerschaft genügt diese Nahrungskombination nicht immer; dann gibt es die Möglichkeit, mit Eisenpräparaten in Form von Tabletten oder Säften oder mit Eiseninjektionen in die Vene zu ergänzen.

Fettsäuren

Es handelt sich um mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können.

Vorkommen:

- kaltgepresste pflanzliche Öle (Sonnenblumen-, Soja-, Raps- und Weizenkeimöl), Nüsse
- Blattgemüse
- fetter Fisch (Lachs, Hering, Forelle, Felchen, Hecht), kein Konsum von Hai-, Schwert-, Speer- und Thunfisch wegen zu hohem Quecksilbergehalt!

Besonders wichtig sind die **Omega-3-Fettsäuren**, eine Untergruppe der ungesättigten Fettsäuren.

Sie spielen eine wichtige Rolle für die kindliche Gehirnentwicklung, besonders für die Sehkraft. Durch eine genügende Zufuhr kann zudem das Risiko für eine Frühgeburt gesenkt werden.

Da die Ernährung (1-2 Portionen fetter Fisch/Woche) meist nicht ausreicht, kann vor allem in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft mit 200 mg Docosahexaensäure (DHA) täglich, in Form von Kapseln, ergänzt werden.

Vitamin D

Der menschliche Körper kann das fettlösliche Vitamin D selbst herstellen: Die Haut produziert Vitamin D unter Sonneneinstrahlung. Die Versorgung mit Vitamin D ist im Winter und Frühjahr daher in der Regel schlechter. Weitere Vitamin-D-Lieferanten sind Milchprodukte (vollfette Milch, Butter), Fleisch bzw. Leber und Eigelb. Auch in Öl eingelegter Fisch, wie z.B. Sardinen, Makrelen, Lachs oder Seefisch sollte auf Ihrem Speiseplan stehen, da dieser viel Vitamin D enthält, das die Kalziumaufnahme aus der Nahrung beschleunigt. Während der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Bedarf, eventuell sollten sie vom Frauenarzt zusätzliches Vitamin D in Form von Tropfen oder Tabletten erhalten.

Infektionsvermeidung

Toxoplasmose

Die Toxoplasmose ist eine durch einen Parasiten (*Toxoplasma gondii*) hervorgerufene Infektionskrankheit, die ähnlich einem grippalen Infekt verläuft. Sie wird allerdings häufig unbemerkt durchgemacht. Wenn eine Schwangere infiziert wird, kann der Erreger über den Mutterkuchen auf das Kind übertragen werden und unter Umständen zu einer schweren Erkrankung (mit körperlichen und geistigen Folgeschäden) führen. Leider kann man sich immer wieder neu anstecken, weshalb eine durchgemachte Toxoplasmose keinen Schutz für das Ungeborene bedeutet. Daher gelten die folgenden Empfehlungen für **alle** Schwangeren.

Eine Infektion mit Toxoplasmose ist auf folgendem Wege möglich:

- Genuss oder Kontakt mit folgenden Nahrungsmitteln:
 - Rohes Fleisch: Rind, Lamm, Schwein, Geflügel
 - schlecht gewaschener Salat, Gemüse oder Früchte, wenn diese roh gegessen werden
- Kontakt mit verschmutzten Gegenständen:
 - Gartenerde, Sand (Spielplätze), Sand von Katzenkistchen
- Kontakt mit erkrankten Katzen

Wie ist eine Infektion vermeidbar?

- Essen Sie **nur gut gekochte oder gebratene** Fleisch- oder Wurstwaren (kein Tatar, halbgare Steaks, Salami, Rohschinken usw.).
- Essen Sie **nur gut gewaschenen** Salat, Gemüse oder Früchte.
- **Waschen Sie sich** nach der Zubereitung von Fleisch, Salat oder Gemüse und immer vor dem Essen **Ihre Hände sorgfältig mit Seife**.
- **Tragen Sie Handschuhe** bei der Gartenarbeit und waschen Sie dennoch danach Ihre Hände sorgfältig mit Seife.
- Versuchen Sie den **nahen Kontakt mit Katzen zu vermeiden**.

Cytomegalie (CMV)

Die Cytomegalie ist eine durch einen Virus hervorgerufene Infektionskrankheit, die ähnlich einem grippalen Infekt verläuft. In rund 80% der Fälle wird sie allerdings unbemerkt durchgemacht. Wenn eine Schwangere infiziert wird, kann der Erreger über den Mutterkuchen auf das Kind übertragen werden und unter Umständen zu einer schweren Erkrankung (mit körperlichen und geistigen Folgeschäden) führen. Enger Kontakt zu Kleinkindern bis zu 3 Jahren ist der wichtigste Risikofaktor, da infizierte Kinder oft über längere Zeit Virusausscheider sind.

Die Viren werden über Speichel und Urin (vor allem von Kindern unter 3 Jahren) ausgeschieden bzw. weitergegeben. Folgende **Hygienemassnahmen** sind somit von grosser Bedeutung für den Schutz vor einer Ansteckung:

- Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Wasser und Seife nach Kontakt mit Windeln und kindlichen Körperflüssigkeiten wie Speichel, Tränen und Nasensekret.
- Benutzen Sie eigene Teller, Gläser oder Besteck.
- Teilen Sie mit niemandem Zahnbürste, Waschlappen oder Handtücher.
- Küssen Sie (soweit möglich) kein Kleinkind auf den Mund

Listeriose

Bei den Listerien handelt es sich um Bakterien, die auf Rohprodukten, vor allem auf **Rohmilchprodukten**, vorkommen können. Die Infektion kann ähnlich wie eine Grippe mit hohem Fieber verlaufen und es kann sogar zu einer Fehlgeburt oder zu kindlichen Missbildungen kommen. Der Konsum von Rohmilchprodukten sollte deshalb während der Schwangerschaft vermieden werden. Käse aus Rohmilch muss entsprechend deklariert werden.

Auch sollten Sie bei **rohem Fisch** in der Schwangerschaft vorsichtig sein. Sushi, Sashimi etc. können ebenfalls Listerien enthalten.