

## TIPPS ZUR LEBENSMITTELHYGIENE UND BEI SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN

### Lebensmittelhygiene

- Waschen Sie die Hände vor und nach der Zubereitung einer Mahlzeit und vor dem Essen.
- Waschen Sie Früchte, Gemüse, Salate und frische Kräuter vor Gebrauch.
- Kochen Sie Fleisch und Eier gar.
- Konsumieren Sie keine Rohmilch-Produkte, kein rohes Fleisch und keinen rohen Fisch.

### Übelkeit und Erbrechen

- Tritt oft zu Beginn der Schwangerschaft auf.
- Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten.
  - Essen Sie bereits vor dem Aufstehen etwas (z.B. einen Zwieback oder einen Getreideriegel).

### Sodbrennen

- Tritt oft gegen Ende der Schwangerschaft auf.
- Vermeiden Sie üppige Mahlzeiten.
  - Legen Sie sich nicht direkt nach dem Essen hin.
  - Meiden Sie zu fettige und zuckerhaltige Nahrungsmittel.
  - Meiden Sie koffeinhaltige und alkoholische Getränke.
  - Essen Sie zu jeder Mahlzeit Eiweiss.

### Verstopfung

- Ist in der Schwangerschaft durch die verlangsamte Darmtätigkeit ein häufiges Problem.
- Trinken Sie 2 Liter Flüssigkeit pro Tag.
  - Essen Sie nahrungsfaserreich (Vollkornprodukte, Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte und Kleie).
  - Regelmässige körperliche Bewegung verbessert die Darmtätigkeit.

### Blähungen und Völlegefühl

- Meiden Sie schwerverdauliche Nahrungsmittel wie Kohl, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch und Hülsenfrüchte.
- Meiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke.
- Fenchel-, Anis- und Kümmeltee wirken lindernd.
- Essen Sie langsam und in Ruhe.

Bei Fragen hilft Ihnen eine Ernährungsberaterin gerne weiter. Adressen von Ernährungsberaterinnen finden Sie auf der Homepage des Schweizerischen Verbandes Dipl. ErnährungsberaterInnen:

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch).

Quellen:  
Ernährung während der Schwangerschaft, 2011, SGE  
D\_A\_CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage 2000  
Ernährung während der Schwangerschaft, BAG 2011

HIRSLANDEN KLINIK AARAU\*  
KLINIK BEAU-SITE, BERN  
KLINIK PERMANENCE, BERN  
SALEM-SPITAL, BERN\*  
ANDREASKLINIK CHAM ZUG\*  
KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN  
CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE  
CLINIQUE CECIL, LAUSANNE\*  
KLINIK ST. ANNA, LUZERN\*  
KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL  
KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN  
KLINIK STEPHANSHORN, ST. GALLEN\*  
KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH\*  
KLINIK IM PARK, ZÜRICH\*

\* KLINIK MIT GEBURTENABTEILUNG

### KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

### KLINIK HIRSLANDEN

ERNÄHRUNGSBERATUNG  
WITELIKERSTRASSE 40  
CH-8032 ZÜRICH  
T + 41 44 387 20 80  
ERNAEHRUNGSBERATUNG.HIRSLANDEN@HIRSLANDEN.CH

### KLINIK IM PARK

ERNÄHRUNGSBERATUNG  
SEESTRASSE 220  
CH-8027 ZÜRICH  
T + 41 44 209 22 64  
F + 41 44 209 20 11  
KLINIK-IMPARK@HIRSLANDEN.CH

[WWW.HIRSLANDENBABY.CH](http://WWW.HIRSLANDENBABY.CH)  
[WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)

HIRSLANDEN ZÜRICH  
KLINIK HIRSLANDEN  
KLINIK IM PARK

HIRSLANDEN 

HIRSLANDEN baby

# ERNÄHRUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

FÜR ZWEI DAS RICHTIGE ESSEN, NICHT DAS DOPPELTE.



HIRSLANDEN  
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

Eine Schwangerschaft bringt viele Veränderungen mit sich, so auch im Bereich der Ernährung. Mit den Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Lebensmittelpyramide wird der Grundstein für die Gesundheit des Kindes gelegt. Denn nur eine vielseitige Zusammenstellung des Speiseplans gewährleistet eine optimale Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen für Sie und Ihr Kind.

### Energiebedarf

Der Gesamtenergiebedarf ist in der Schwangerschaft erhöht, wird aber oft überschätzt. In den ersten drei Monaten ist der Energiebedarf nur leicht erhöht, danach benötigen Sie pro Tag 250–300 Kalorien mehr als üblich. Das entspricht z.B. einem Naturejoghurt oder einer Frucht und zwei Esslöffeln Flocken.

### Eiweiss (Protein)

Eiweiss ist ein unerlässlicher Baustein für Zellen, Muskeln und Organe. Der Proteinbedarf ist ab dem 4. Schwangerschaftsmonat um etwa 10 g pro Tag erhöht, das entspricht z.B. 30 g Hartkäse oder 50 g Fleisch. Gute Proteinlieferanten sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier und Tofu.

### Fett

Der Fettbedarf ist während der Schwangerschaft nicht erhöht. Für die Entwicklung des kindlichen Nervensystems ist eine gute Fettqualität wichtig. Zu empfehlen sind Rapsöl, Olivenöl, Nüsse und fettreiche Fische. Weniger geeignet sind Wurstwaren, frittierte Speisen und Patisserie.

### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für das Ungeborene und liefern in der Vollkornvariante wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Essen Sie zu jeder

Hauptmahlzeit eine Stärkebeilage, bevorzugt Vollkorn (z.B. Brot, Teigwaren, Reis oder Kartoffeln).

### Vitamine und Mineralstoffe

Besonders in den ersten 12 Schwangerschaftswochen steht der zusätzliche Bedarf an einigen Vitaminen und Mineralstoffen im Vordergrund.

### Folsäure

Sie ist sehr wichtig für die Entwicklung des zentralen Nervensystems des Babys. Es ist sinnvoll, ein Folsäuresupplement bereits beim Kinderwunsch zu sich zu nehmen. Auch in grünem Gemüse, Blattsalaten, Getreidekeimen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ist Folsäure enthalten.

### Calcium

Calcium ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Gute Calciumquellen sind Milch, Joghurt, Käse und calciumreiche Mineralwasser (Adelbodner, Valsler, Aproz, Eptinger).

### Magnesium

Eine ausreichende Magnesiumversorgung kann helfen, Wadenkrämpfe, Verstopfung und vorzeitige Wehentätigkeit zu reduzieren. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, viele Gemüsesorten, Dörrfrüchte, Nüsse und dunkle Schokolade sind reich an Magnesium.

### Eisen

Eisen ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen. Fleisch, Eigelb, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse sind gute Eisenlieferanten.

## PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Nehmen Sie pro Tag drei ausgewogene Hauptmahlzeiten und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten ein.

Lebensmittel	Empfohlene Mengen	Portionengrösse*
Geeignete Getränke: Wasser, Mineralwasser, Kräutertee, Früchtetee, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte Mit Zurückhaltung: Kaffee, Schwarz-, Grün- oder Eistee Auf alkoholische und chininhaltige Getränke (z.B. Bitter Lemon) verzichten	2 Liter Flüssigkeit pro Tag (erhöhter Bedarf bei starkem Schwitzen, Durchfall und Erbrechen)  Kaffee: maximal 2 Tassen pro Tag Schwarz-, Grün- oder Eistee: maximal 4 Tassen pro Tag	
Gemüse, Salate	Pro Tag 3 Portionen Gemüse, davon mindestens eine roh oder als Salat	1 Portion = 50 g Blattsalat oder mindestens 120 g Gemüse
Früchte	Pro Tag 2 Portionen Früchte	1 Portion = mindestens 120 g, d.h. 1 Apfel, 3 Aprikosen oder 1 Schale Beeren
Kohlenhydrate	Pro Tag 3 Portionen stärkehaltige Produkte wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide, Teigwaren oder Hülsenfrüchte konsumieren, davon mindestens 2 Vollkornprodukte	1 Portion = 75–125 g Brot, 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Flocken, Teigwaren, Reis oder Mais (roh) oder 60–100 g Hülsenfrüchte (trocken)
Milch und Milchprodukte	Pro Tag 3–4 Portionen Milchprodukte zu sich nehmen, keine Rohmilchprodukte (ausser Hartkäse)	1 Portion = 2 dl Milch oder 1 Becher Joghurt, 30 g Hartkäse, 60 g Weichkäse oder 200 g Quark
Eiweiss (Protein)	Fleisch: maximal 5-mal pro Woche 1 Portion essen, auf Leber, rohes oder geräuchertes Fleisch verzichten  Fisch: 1–2 Portionen pro Woche einplanen; rohen oder geräucherten Fisch sowie Schwertfisch, Marlin/Speerfisch und Hai meiden Eier: 2–3 Stück pro Woche (nur gekocht)  Tofu, Quorn	Fleisch: 1 Portion = 100–120 g  Fisch: 1 Portion = 100–120 g  Eier: pro Mahlzeit 1–2 Stück  Tofu, Quorn: 1 Portion = 100–120 g

\* Die Portionengrössen entsprechen dem durchschnittlichen täglichen Energieverbrauch einer schwangeren Frau.

\*\* Teelöffel

Süssigkeiten	Pro Tag maximal 1 kleine Portion (z.B. als Dessert) oder pro Woche 3 grosse Portionen	1 kleine Portion = z.B. 1 Reihe Schokolade, 3–4 Guetli oder 1 Kugel Glacé 1 grosse Portion = z.B. 1 Stück Kuchen oder Patisserie
Fette und Öle	Pro Tag 2–3 TL** hochwertiges Pflanzenöl wie Oliven- oder Rapsöl für die kalte Küche und 2–3 TL Olivenöl oder High-Oleic-(HO)-Rapsöl für die warme Küche verwenden  Pro Tag evtl. 2 TL Streichfett (Butter, Margarine) essen, versteckte Fette (z.B. Wurstwaren, Süssigkeiten) mit Mass geniessen  Pro Tag 1 Portion Nüsse essen	2–3 TL Öl = 10–15 g  2 TL Streichfett = 10 g  1 Portion Nüsse = 20–30 g

## DIE LEBENSMITTELPYRAMIDE

### Gesundes sowie genussvolles Essen und Trinken für Erwachsene

Viele Faktoren wie das tägliche Befinden, diverse Gelüste, das soziale Umfeld oder das tägliche Nahrungs-

mittelangebot beeinflussen das Ess- und Trinkverhalten. Wählen Sie für sich und Ihr Baby einen gesunden und genussvollen Weg.

