

# Ernährung in der Schwangerschaft

*Die Schwangerschaft belastet mit Übelkeit und Erbrechen viele Frauen extrem. Zudem stellen Listerien und Toxoplasmen eine Gefahr für schwangere Frauen dar. Was tun gegen Übelkeit und Co.?*

In der Schwangerschaft und Stillzeit muß die Ernährungsweise durchweg auf gesund eingestellt sein. Aber in dieser wichtigen Phase im Leben der Frauen gibt es auch spezielle Notwendigkeiten und Regeln. Listerien z. B. sind Bakterien, die bei Schwangeren massive Symptome auslösen können. Listerien kommen insbesondere in Rohmilch, Räucherlachs, rohem Fisch und Rohmilchkäse vor. Diese Produkte müssen von Schwangeren gemieden werden, da sie in der Frühschwangerschaft auch auf den Embryo übertragbar sind und zur Fehl- oder Totgeburt führen können.

Verstopfung wird oftmals noch durch die Eisenpräparate, die viele Schwangere zum Ausgleich des Eisenmangels und zur Therapie der Eisenmangel-Anämie erhalten, verstärkt. Schwangere sollten keine Abführmittel (Laxantien) einnehmen, da diese Mutter und Fötus schädigen können. Zur Behandlung des Schwangerschaftsproblems Verstopfung eignen sich Milchzucker, Leinsamen, probiotische Produkte wie Brottrunk oder Kefir und Pflaumensaft.

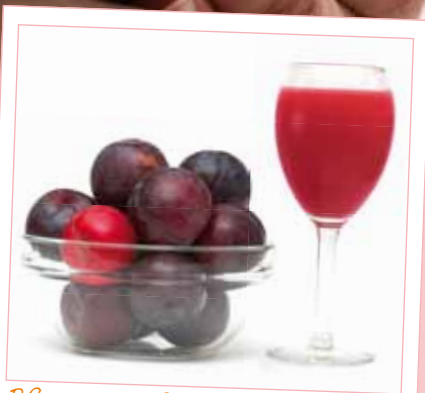
## Immer mehr Schwangere leiden an Schwangerschaftsdiabetes

Die Zahl der Schwangeren, die unter Schwangerschaftsdiabetes leiden, nimmt zu, obwohl die Zahl der Gebärenden insgesamt zurückgeht. Das ist insbesondere auf die immer größer werdende Zahl der übergewichtigen schwangeren Frauen zurückzuführen. Diabetologen bezeichnen den Schwangerschaftsdiabetes als Gestationsdiabetes. In der Regel normalisieren sich die Blutzuckerwerte der Schwangeren rasch nach der Geburt wieder. Die Blutzuckereinstellung von Gestationsdiabetikerinnen muß sehr streng erfolgen, da erhöhte Blutzuckerwerte den Fötus schädigen können. Neugeborene von Gestationsdiabetikerinnen sind oft schwer und haben bereits bei der Geburt ein extremes Risiko, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen zu entwickeln. Neben einer diabetesgerechten Kost ist es für Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes erforderlich, sich ausreichend zu bewegen und Entspannungstherapien wie Autogenes Training zu erlernen und anzuwenden. ■

**Christiane Weißenberger** ist als staatlich anerkannte Diätassistentin und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Aschaffenburg tätig.

**Sven-David Müller** studierte Nutritive Medizin und ist staatlich anerkannter Diätassistent und Diabetesberater DDG.

In ihrem Ernährungsratgeber für Schwangere empfehlen die beiden Autoren zahlreiche gesunde Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit, die in der Lehrküche erprobt wurden, sowie Musterernährungspläne für Schwangere (siehe Buchempfehlungsseite).



Pflaumensaft



Ingwer



Kefir

## Tips gegen die Schwangerschaftsübelkeit

80 Prozent der Frauen leiden in der Frühschwangerschaft unter Übelkeit und Erbrechen. Die Probleme verschwinden bei den meisten Schwangeren spätestens nach dem dritten Schwangerschaftsmonat. Das beste Mittel gegen die Übelkeit ist frischer Ingwer. Ingwer wirkt sogar dem morgendlichen Brechreiz entgegen.

Sinnvoll ist es auch, viele kleine Mahlzeiten mit geringem Volumen aufzunehmen. Zwischen den Snacks sollte reichlich getrunken werden, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Auch Sodbrennen ist in der Schwangerschaft für viele Frauen ein Problem. Um das Sodbrennen zu vermindern, sollten Schwangere auf Schokolade und andere fette Süßigkeiten, starken Kaffee sowie große Mahlzeiten verzichten.

## Schwangerschaftsproblem Verstopfung

Durch die Veränderungen im Ober- und Unterbauch in der Schwangerschaft sowie die hormonellen Gegebenheiten leiden viele Schwangere unter Verstopfung (Obstipation). Mindestens ein Drittel der Schwangeren ist obstipiert. Die