

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft

Normalgewicht anstreben

Als Richtwert gilt: normalgewichtige Frauen können im Verlauf der Schwangerschaft etwa 16 kg zunehmen. Bei schwangeren Frauen mit bestehendem Übergewicht sollte die Gewichtszunahme deutlich darunter liegen. Für übergewichtige Frauen ist eine tägliche Kalorienzufuhr von 1500 bis 1800 Kalorien empfehlenswert. Diäten zur Gewichtsreduktion sollten in der Schwangerschaft unbedingt vermieden werden, zumal dadurch die Versorgung des Kindes gefährdet wäre. Verschieben Sie etwaige Abnehmvorhaben besser auf ein Datum nach der Stillzeit.

Vielseitige Ernährung

Eine vielseitige Ernährung sichert eine optimale Nährstoffversorgung. Schwangere haben im Allgemeinen einen erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen wie Folsäure, Kalzium und Eisen. Ein bunter Speisezettel mit ausreichend Obst und Gemüse, Vollkorn- und fettarmen Milchprodukten, sowie magerem Fleisch und Fisch bildet die Basis dafür. Um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, sollten nicht zu große Portionen auf einmal verzehrt werden.

Bis zu 6 kleine Mahlzeiten pro Tag

Wer über den Tag verteilt immer wieder einen kleinen Snack zu sich nimmt, hält den Blutzuckerspiegel konstant und auf niedrigem Niveau. Nach einer üppigen Mahlzeit schnell der Blutzuckerspiegel hingegen rasch in die Höhe. Zusätzliches Plus: Bis zu 6 kleinere, über den Tag verteilte Mahlzeiten lindern typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit.

Flüssigkeitszufuhr - was und wie viel?

In der Schwangerschaft muss der Körper das Blutvolumen um etwa 1/3 erhöhen. Um der Belastung gerecht zu werden, steigt auch der Flüssigkeitsbedarf an. Daher sollten schwangere Frauen etwa 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Zum Vergleich: der "normale" Flüssigkeitsbedarf liegt bei 1,5 Liter pro Tag. Bei Schwangerschaftsdiabetes ist es wichtig auf zuckerfreie Getränke zu achten.

Warum? In Getränken wird Zucker als Süßungsmittel sehr schnell ins Blut aufgenommen. Der Blutzuckerspiegel steigt rapide an. Verzichten Sie daher weitgehend auf zuckerreiche Limonaden und Eistee. Vorsicht auch bei Fruchtsäften, die natürlichen Zucker aus Obst enthalten. Verdünnen Sie diese besser mit Wasser. Reichlich dürfen Sie hingegen zu ungesüßten Früchte- und Kräutertees sowie zu Mineralwasser greifen.

Wenig Süßes

Zucker in reiner Form sollte gemieden werden. In konzentrierter Form ist Zucker beispielsweise in Marmelade, Schokolade, Pralinen und Fruchtedrops enthalten. Auch Fruchtzucker ist keine gute Alternative. Er kommt in der Diabetikerküche nicht mehr zum Einsatz.

Tipp: Bei Rezepten können Fett- und Zuckeranteil um mindestens 1/3 reduziert werden. Der fehlende Zucker ist bedarfsweise durch flüssigen Süßstoff zu ersetzen. Süßstoffe sind in normalen Mengen auch während der Schwangerschaft unbedenklich.

Ebenfalls empfehlenswert: kleine Mengen an Süßigkeiten sollten unmittelbar nach einer regulären, bestenfalls ballaststoffreichen Mahlzeit konsumiert werden. Auf diese Weise kommt es zu keinen Blutzuckerspitzen.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind gute Nährstofflieferanten und insofern eine gute Wahl. Zu Gemüse dürfen Sie in der Schwangerschaft unbegrenzt greifen. Etwas vorsichtiger sollten Sie hingegen bei diversen Obstsorten sein. Je nach Sorte liefern Früchte sehr viel Zucker. Ein Beispiel: Weintrauben enthalten mehr als doppelt so viel Glucose wie Erdbeeren, Brombeeren und Himbeeren. Neben Beerenfrüchten sind Wassermelonen, Zitrusfrüchte und Äpfel eine gute und vergleichsweise zuckerarme Wahl.

"Richtige" Kohlenhydrate

"Komplexe statt leere Kohlenhydrate" lautet die Devise! Zur Erklärung: Kohlenhydrate sind die einzigen Nährstoffe, die Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben. Allerdings gibt es verschiedene Formen von Kohlenhydraten, die vom Körper unterschiedlich schnell aufgenommen werden und die Blutzuckerwerte in ungleichem Maß beeinflussen.

Schnell-wirksame Kohlenhydrate aus zuckerhaltigen Speisen strömen regelrecht ins Blut, während "komplexe" Kohlenhydrate wie sie in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln enthalten sind langsam ins Blut übergehen. Daher gilt: Weißmehlprodukte und Mehlspeisen meiden und stattdessen besser zu Produkten aus dem vollen Korn greifen, wie z.B. Vollkornbrot- und Vollkornnudeln.

Überblick kohlenhydratreiche Lebensmittel

Zu welchen kohlenhydratreichen Lebensmitteln dürfen Sie reichlich greifen, welche sollten Sie eher meiden:

	GÜNSTIG	UNGÜNSTIG
GETRÄNKE	Früchte- und Kräutertees, Mineral- und Sodawasser, Kaffee (in kleinen Mengen), Light-Limonaden (in kleinen Mengen)	Sirup Limonaden (wie z.B. Cola) Eistee, große Mengen an Fruchtsäften (insbesondere Traubensaft)
BROT, GEBÄCK	Vollkornbrot und Vollkorngebäck, Grahamgebäck, Pumpernickel, Roggenbrot aus Sauerteig	Sämtliche Weißmehlprodukte (z.B. Weißbrot, Toastbrot Semmeln usw.) Kipferl, Striezel und Croissant
BEILAGEN	Vollkorngetreide: auch in Form von Flocken (z.B. Haferflocken) Nudeln: Vollkornteigwaren Reis: Naturreis, Reis parboiled Wildreis; Polenta	Weißmehlprodukte (z.B. Nudeln) Geschälter, weißer Reis; Cerealien (z.B. Cornflakes) Vorsicht bei fertigen Müslimischungen (viele enthalten reichlich Zucker!)
SÜSSIGKEITEN	Kleine Mengen und unmittelbar nach einer regulären Mahlzeit verzehrt Vollkornware mit wenig Zucker bevorzugen (z.B. Vollkornkuchen oder – kekse)	Jeglicher Zucker in reiner Form z.B. Kristall-, Würfel-, Staub-, Vanillezucker, Vollzucker, Rohrzucker, brauner Zucker, Honig, Ahornsirup, Fruchtzucker, Sorbit Alle Arten von Süßigkeiten wie Schokolade, Kekse, Mehlspeisen usw.
OBST	Zitrusfrüchte, alle Arten von Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren), Äpfel, Kiwi, Melonen	Weintrauben, Zwetschken, Birnen, Ananas und Bananen (diese Früchte enthalten sehr viel Zucker!)

Fettarm

Fett ist besonders energiereich und kann Übergewicht fördern. Allerdings liefert Fett auch lebensnotwendige (= essentielle) Fettsäuren. Achten Sie daher sowohl auf die Quantität als auch die Qualität des Fettes. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Raps- und Leinöl und vermeiden Sie "versteckte" Fette. Diese sind unter anderem in Mehlspeisen, Wurst, Käse und in Fastfood-Produkten enthalten. Insgesamt sollten Sie nicht mehr als 60-80g Fett pro Tag zu sich nehmen.

Eiweißreich

Während der Schwangerschaft ist der Eiweißbedarf leicht erhöht. Er steigt um zirka 15g pro Tag an. Das bedeutet: im "Normalfall" liegt der Eiweißbedarf bei 0.8g pro Kilogramm Körpergewicht. In der Schwangerschaft sollten 15 Gramm Eiweiß zusätzlich zugeführt werden. Ein Vorteil von Eiweiß: Es wirkt als "Blutzuckerbremse". Eine Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß wirkt einem zu schnellen Blutzuckeranstieg entgegen. Gute Eiweißquellen sind magere Milchprodukte, fettarmer Käse, mageres Fleisch und Fisch.

