

Ernährung in der Schwangerschaft

Gedanken über eine gesunde Lebensweise stellen sich oft ein, wenn sich Nachwuchs ankündigt. Viele Frauen erkennen in der Schwangerschaft die Chance dem eigenen Körper mehr Liebe, Zuwendung, Vertrauen und Natürlichkeit zu schenken. Unser Ziel ist es, Dich dabei besonders zu unterstützen und zu beraten.

Im Folgenden stellen wir Dir einige grundsätzlich wichtige Punkte der Ernährung vor. Grundsätzlich ist Ernährung etwas sehr Individuelles und so ist ein persönliches Beratungsgespräch sehr sinnvoll.

Vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung beugt viele Schwangerschafts-Beschwerden vor und zusätzliche Vitaminpräparate sind dann häufig überflüssig.

Alles was Du zu Dir nimmst erreicht zum gewissen Teil auch Dein Kind, versuche deshalb, Schadstoffe (Pestizide, Schwermetalle, etc.) zu vermeiden. Sei besonders achtsam bei verschimmelten Lebensmitteln, diese gehören sofort und großzügig in den Biomüll! Obst und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau bieten größtmöglichen Schutz vor Schadstoffen. Es lohnt sich auch sparsam mit allen Fertig- und Fast-Food Produkten zu sein, da diese in aller Regel in großer Menge Glutamat (Geschmacksverstärker) enthalten.

Versuche, alle Arten von Genussmitteln zu meiden:

Rauchen

jede Zigarette weniger hat einen Nutzen; vielleicht hilft Dir Deine Schwangerschaft sogar diese Droge komplett loszuwerden

Alkohol

besonders im ersten Drittel der Schwangerschaft meiden; später macht meist die Dosis das Gift; je weniger desto besser

Kaffee

ist ein großer Eisenräuber, macht unruhig – auch das Kind – deshalb abends damit vorsichtig sein; probiere doch mal koffeinfreien Kaffee aus.

Süßigkeiten

sollten auf keinen Fall dein Hauptnahrungsmittel sein. Du kannst bis zu einem gewissen Teil das Geburtsgewicht Deines Kindes mit beeinflussen. Probiere doch mal, die Lust auf was Süßes mit süßem Obst auszugleichen.