

## Ernährung in der Schwangerschaft Erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen bei Mutter und Kind

In der Schwangerschaft wird der Nachwuchs von der werdenden Mutter mitversorgt. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist daher für die Gesundheit von Mutter und Kind essenziell. Doch was bedeutet es eigentlich? Steigt der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen? Worauf man achten sollte, damit das Baby von Anfang an gut versorgt ins Leben startet, erklärt Anna Katharina Schönegger, Ernährungswissenschaftlerin und leitende wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Pure Encapsulations® in Graz. Die richtige Ernährung für Schwangere orientiert sich stark an den allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Der Bedarf an vielen Mikronährstoffen ist in der Schwangerschaft jedoch erhöht, da das Baby über die Mutter mitversorgt wird“, weiß Schönegger und beantwortet die wichtigsten Fragen.

### Muss man in der Schwangerschaft für zwei essen?

„Die alte Regel, schwangere Frauen müssten für zwei essen, ist längst überholt. Der Energiebedarf und damit auch die Kalorienzufuhr steigen in der gesamten Schwangerschaft nur wenig an. Erst ab dem zweiten Drittel sollte die Kalorienmenge mit ca. 250 zusätzlichen Kalorien pro Tag leicht erhöht werden. Dies entspricht in etwa einer kleinen Zwischenmahlzeit. Im letzten Drittel können nochmals weitere 250 Kalorien pro Tag hinzukommen“, erklärt die Expertin. Diese erhöhten Kalorienangaben gelten allerdings nur, wenn man sich in der Schwangerschaft genauso viel bewegt wie zuvor. Reduziert die werdende Mutter jedoch ihre körperliche Aktivität, benötigt der Körper auch weniger Energie – und somit auch weniger Kalorien.

### Benötigen Schwangere mehr Vitamine?

Ab dem ersten Tag erhöht sich der Bedarf an zahlreichen Mikronährstoffen wie Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen. „Während der Schwangerschaft erhöht sich das Blutvolumen der werdenden Mutter um 30-40 %, wodurch Schwangere doppelt so viel Eisen benötigen. Folsäure (Folat) gehört zur Gruppe der B-Vitamine und unterstützt die Blutbildung und das Wachstum von Plazenta, Gebärmutter und Fötus. Daher erhöht sich ihr Bedarf um ganze 83 Prozent. Neben Folat sind auch andere B-Vitamine in der Schwangerschaft vermehrt gefragt: So steigt der Bedarf an B1, B2, B6 und B12, da diese Vitamine einerseits für die Blutbildung benötigt werden, andererseits beim Energiehaushalt eine wichtige Rolle spielen. Das Nervensystem profitiert besonders von B12, B6 und B1, die für das Wohlbefinden und eine stabile Psyche wichtig sind“, so Schönegger. Der Zinkbedarf steigt in der Schwangerschaft ebenfalls um rund ein Drittel. Das Spurenelement greift unter anderem dem Immunsystem von Mutter und Kind unter die Arme. Auch die Versorgung mit ausreichend Jod, Magnesium, und den Vitaminen A, C, E ist notwendig. Zusätzlich sollte spätestens im letzten Drittel auf eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, insbesondere mit DHA (Docosahexaensäure), geachtet werden. Diese spielt eine wichtige Rolle für die gesunde Entwicklung von Gehirn- und Sehfunktion. Ernährungsgesellschaften empfehlen Schwangeren daher ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche. Dabei sind fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering oder Makrele zu bevorzugen.

### Welche Lebensmittel sollten in der Schwangerschaft gegessen werden?

In der Schwangerschaft gilt: Je frischer desto besser. Daher sollten beim Kochen immer frische Zutaten verwendet werden. Da die Kalorienzufuhr in der Schwangerschaft nahezu gleichbleiben sollte, setzen Schwangere am besten auf Lebensmittel, die eine hohe Nährstoffdichte haben, wie frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte sowie mageres Fleisch und hochwertiger Fisch. Auf Fertigprodukte oder stark fett- und zuckerhaltige Lebensmittel, deren Nährstoffdichte sehr gering ist, sollte nach Möglichkeit verzichtet werden. Butter und Schmalz sollten sparsam verwendet werden. Hochwertige Öle sind eine gute Alternative. In den ersten Wochen der Schwangerschaft sind viele Frauen von Übelkeit betroffen. In dem Fall rät die wissenschaftliche Mitarbeiterin dazu, mehrmals täglich kleinere Mahlzeiten zu essen und kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten einzulegen. Morgens kann es überdies hilfreich sein, bereits vor dem Aufstehen einen kleinen Snack zu sich zu nehmen und etwa 20 Minuten im Bett zu warten, bis der Blutzuckerspiegel steigt.

### Welche Lebensmittel sollten Schwangere nicht essen?

Was man isst oder trinkt, hat einen direkten Einfluss auf die Entwicklung des Babys. Deshalb sollten Schwangere auf manches verzichten oder nur in Maßen konsumieren. „Während der Schwangerschaft heißt es ‚Hände weg von Alkohol‘, da dieser schon in kleinen Mengen das Gehirn und die Nerven des Kindes schädigen kann“, warnt Schönegger. Auf rohe oder halbgegart Eier sollten werdende Mütter unbedingt verzichten, da sie Salmonellen enthalten können. Es ist ratsam, alle Speisen, die aus rohen Eiern hergestellt werden, zu meiden. Selbstgemachte Mayonnaise ist demnach ebenso tabu wie Tiramisu oder roher Kuchenteig. Fisch und Fleisch sollten ebenfalls nur vollständig durchgebraten oder -gegart verzehrt werden. Auch rohen Schinken, Salami, Rohwürste sowie andere Wurstsorten, die nur geräuchert sind, sollten Schwangere nicht essen. Milchprodukte, die aus Rohmilch hergestellt werden, können Bakterien enthalten und beim Baby eine lebensgefährliche Infektion auslösen. Daher sind Weichkäse, wie Camembert, Brie, Ziegen- oder Blauschimmelkäse tabu. Gemüse, Obst und Salat sind wichtige Bestandteile einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Allerdings müssen sie immer gründlich gewaschen und geschält werden. Um auf Nummer sicher zu gehen, empfiehlt die Expertin auf verzehrfertige, abgepackte Salate, Antipasti oder Obst aus dem Supermarkt zu verzichten. Sie können mit Keimen belastet sein, die dem Baby schaden.

**Produkttyp: Schwangerschafts-Box von Pure Encapsulations®**

Die Schwangerschafts-Box von Pure Encapsulations® enthält die „Schwangerschafts-Formel“ sowie das Produkt „Schwangerschafts-DHA“. Die „Schwangerschafts-Formel“ ist ein speziell abgestimmtes Mikronährstoffpräparat, das nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen für den erhöhten Bedarf während Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit entwickelt wurde und zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt. Die zusätzliche Zufuhr von DHA ist bereits mit Beginn der Schwangerschaft sinnvoll und spätestens ab dem 4. Schwangerschaftsmonat empfehlenswert. Schwangerschafts-DHA liefert essenzielle Omega-3- Fettsäuren mit hohem DHA-Anteil und trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Die wissenschaftlich fundierten Nährstoff-Präparate von Pure Encapsulations® zeichnen sich besonders durch ihre Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit aus. Dank der hypoallergenen Herstellung eignen sich die Produkte auch für sensible Personen, Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergiker\*innen.

**Über Promedico**

Pioniergeist und Innovation sind fest in den Unternehmenswerten verankert. Das begann bereits vor über 20 Jahren, als Promedico die Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® nach Österreich holte. Mit diesem Schritt und einer Vision legte das Grazer Familienunternehmen den Grundstein für Mikronährstoffe in herausragender Qualität auf dem europäischen Markt, die Leidenschaft für das Thema Gesundheit und hochwertige Produkte. Promedico ist seitdem exklusiver Vertriebspartner der Premium-Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® für Österreich und Deutschland und wagte im Laufe der Jahre immer wieder, neue Strategien auszuprobieren. Heute zählt das Unternehmen unter der Leitung von Geschäftsführer Alexander Wallenko rund 100 Mitarbeiter und ist damit ein wertvoller Bestandteil des Wirtschaftsstandortes Graz.

**Pressekontakt**

Himmelhoch Text & PR

Mag. Melanie Manner

Wohllebengasse 4/6+7, 1040 Wien

Mobil: +43 676 4366675

E-Mail: [melanie.manner@himmelhoch.at](mailto:melanie.manner@himmelhoch.at)