

# Das Wichtigste über gesunde Ernährung

## Checkliste



### Vitamine & Mineralien

Schwangere brauchen viele Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Folsäure, Jod und Eisen. Wenn du dich gesund und vielseitig ernährst, brauchst du normalerweise keine zusätzlichen Vitamine oder Mineralstoffe einzunehmen.

**Tipp:** Verwende zum Salzen Jodsalz, das mit Fluorid und Folsäure angereichert ist. Ob es sinnvoll ist, deine Ernährung mit Folsäure oder Eisenpräparaten zu ergänzen, kannst du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen.

1. Du brauchst jetzt eine gesunde und vielseitige Ernährung. Gut ist alles mit Vollkorn (wenn du es magst und verträgst) – ob Vollkornbrot, Vollkorn-Müsli, -Nudeln oder -Reis.
2. Optimal sind mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
3. Sei sparsam mit Zucker, Süßigkeiten, Fastfood und Softdrinks.
4. Iss möglichst oft frisches Obst und Gemüse.
5. Fettarme Milch oder Milchprodukte wie Quark, Joghurt und Käse versorgen dich mit Kalzium und wichtigen Spurenelementen.
6. Vorsicht mit tierischen Fetten wie Butter, Sahne oder Schmalz. Halte dich lieber an kalt gepresste Pflanzenöle wie zum Beispiel Olivenöl.
7. Bio-Produkte beziehungsweise biologisch kontrollierte Lebensmittel haben den Vorteil, dass sie kaum Schadstoffe enthalten und so die Schadstoffkonzentration im Essen insgesamt gering halten.
8. Frische Milch vom Bauern und Rohmilchkäse, rohes Fleisch und Fisch sind in der Schwangerschaft tabu – wegen der Gefahr einer bakteriellen Infektion (Listeriose).
9. Auch rohes Fleisch wie Tartar, Mett oder rohe Würste solltest du jetzt nicht essen (Toxoplasmose-Gefahr).
10. Außerdem braucht dein Körper viel Flüssigkeit: Trink am besten viel Wasser, mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees.