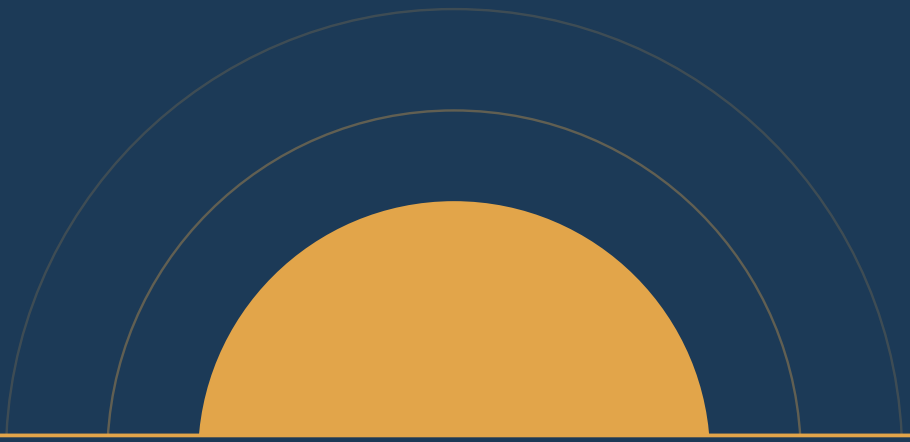
Mamavela

Gut essen in der Schwangerschaft

Lebensmittelsicherheit, Alltagsmahlzeiten und ein Wochenplaner nach offiziellen Empfehlungen. Keine Diät.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Willkommen 3

So nutzen Sie dieses Buch 3

Ein Wort zu den Worten, und zum schlechten Gewissen 4

Zwei Kästen, die Ihnen oft begegnen 4

1. Das Wesentliche: was „gut essen“ wirklich bedeutet 6

Keine Spezialdiät, und nicht „für zwei“ 6

Wie viel mehr brauchen Sie wirklich? 6

Wie eine ausgewogene Ernährung aussieht 7

Der Rhythmus der Mahlzeiten 7

Genug trinken 8

Die deutschen Grundregeln auf einen Blick 8

Besondere Situationen 9

Willkommen

Sie tragen ein Kind in sich, und plötzlich scheint jede Mahlzeit eine Frage mitzubringen. Darf ich diesen Käse essen? Wie viel Kaffee ist zu viel? Ist Thunfisch gut oder schlecht? Und warum sagt eine Seite im Netz das eine und die nächste genau das Gegenteil?

Dieses Buch gibt es, damit Sie aufhören können zu suchen. Es bündelt an einem ruhigen Ort, was die offiziellen Stellen in Deutschland tatsächlich zur Ernährung in der Schwangerschaft sagen: das Netzwerk Gesund ins Leben mit seinen bundesweiten Handlungsempfehlungen, die 2026 aktualisiert und von den wissenschaftlichen Fachgesellschaften getragen werden, das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), das die Sicherheit unserer Lebensmittel bewertet, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), das Gesundheitsportal des Bundesgesundheitsministeriums (gesund.bund.de) und familienplanung.de, das Informationsangebot des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit. Wo eine nützliche Angabe nur in einer anerkannten europäischen Quelle steht, etwa bei der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), wird sie als solche genannt. So wissen Sie immer, woher eine Information kommt. Alle Quellen stehen mit Adresse am Ende des Buches. Jede wurde am 13. Oktober 2026 gelesen.

Sie werden auch merken, was in diesem Buch fehlt: keine Diät, kein Kalorienzählen, keine Verbotsliste, die Ihnen ein schlechtes Gewissen macht, keine Marken, keine Nahrungsergänzungsmittel zum Kaufen. Nur offizielle Empfehlungen, verständlich erklärt, und sehr konkrete Ideen für den Alltag, mit Gerichten, die man in Deutschland wirklich isst: Linseneintopf, Kartoffelsuppe, Pellkartoffeln mit Quark, Hähnchen aus dem Ofen, Fischfrikadellen, Spinat mit Ei, Vollkornbrot mit Käse und das Sonntagsessen bei den Großeltern.

So nutzen Sie dieses Buch

- **Lesen Sie den ersten Teil einmal ganz**, am besten früh in der Schwangerschaft. Er erklärt das Warum hinter jeder Regel, und was man verstanden hat, merkt man sich viel leichter.
- **Halten Sie den dritten Teil griffbereit.** Die Schnellübersichten, die Temperaturtabelle und die Einkaufslisten sind zum Ausdrucken gedacht, für die Kühlschranktür oder für das Handy.
- **Nehmen Sie den Speiseplan als Ideenquelle, nicht als Vorschrift.** Er zeigt, wie vier Wochen ganz normaler, abwechslungsreicher und schwangerschaftsgerechter Mahlzeiten aussehen können. Tauschen Sie, was Sie möchten.
- **Nehmen Sie die Seiten zum Ausfüllen zu Ihren Terminen mit.** Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt und Ihre Ernährungsberaterin kennen Ihre Geschichte. Dieses Buch nicht, und es ersetzt sie nie.
- **Drucken Sie aus, was Ihnen hilft.** Jede Liste, jeder Plan und jede Tabelle ist zum Ausdrucken oder zum Ausfüllen auf dem Tablet gemacht.
- **Geben Sie Kapitel 16 Ihrer Partnerin, Ihrem Partner oder der Person, die Sie unterstützt.** Dort

steht genau, wie sie helfen kann.

Ein Wort zu den Worten, und zum schlechten Gewissen

Dieses Buch ist für jede Familie geschrieben: erstes Kind oder drittes, mit Partner, mit Partnerin oder allein, zwei Mütter, Schwangerschaft auf natürlichem Weg oder nach einer Kinderwunschbehandlung. Wenn hier „Ihr Partner" oder „Ihre Partnerin" steht, lesen Sie: der Mensch, der Ihren Alltag mit Ihnen teilt, wer immer das für Sie ist.

Und dieses Buch wird Sie nie verurteilen. Sie treffen in den kommenden Monaten Hunderte Entscheidungen beim Essen, und an manchen Tagen ist die beste Wahl einfach die, die Sie schaffen. Nichts auf diesen Seiten soll Ihnen ein schlechtes Gewissen machen: nicht wegen einer Mahlzeit, die Sie schon gegessen haben, nicht wegen eines Heißhungers, nicht wegen eines Tages nur mit Zwieback und Toast, und nicht wegen einer Entscheidung, die Sie mit Ihrem Behandlungsteam getroffen haben. Informationen sollen Sie ruhiger machen, nicht ängstlicher.

Zwei Kästen, die Ihnen oft begegnen

Ist das normal?

Kurze Antworten auf die Fragen, die man sich am häufigsten nachts um zwei stellt, nach dem, was die offiziellen Quellen sagen.

Wann anrufen?

Im Notfall wählen Sie die **112** (Rettungsdienst und Notarzt, kostenlos, in ganz Europa). Wenn es nicht lebensbedrohlich ist, aber nicht bis morgen warten kann, erreichen Sie außerhalb der Sprechzeiten den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116 117**, rund um die Uhr und kostenlos mit deutschem Telefonvertrag. In der Schwangerschaft sind außerdem Ihre **Frauenarztpraxis**, Ihre **Hebamme** und der **Kreißsaal Ihrer Geburtsklinik** für Sie da, auch nachts. Speichern Sie diese Nummern heute in Ihrem Handy: In Kapitel 22 ist Platz, um sie aufzuschreiben.

In Österreich

wählen Sie im Notfall die **144** (Rettung) oder die 112. Für Fragen, die nicht warten können, aber kein Notfall sind, gibt es rund um die Uhr die Gesundheitsberatung **1450**.

In der Schweiz

erreichen Sie die Sanität unter **144**, den europäischen Notruf unter 112.

Ein wichtiger Hinweis.

Dieses Buch gibt allgemeine Informationen aus offiziellen Quellen. Es ist keine medizinische Beratung, es stellt keine Diagnose und es ist keine Diät zur Behandlung einer Krankheit. Wenn Sie

eine Erkrankung haben (zum Beispiel Diabetes, Schwangerschaftsdiabetes, eine Nahrungsmittelallergie, eine Darmerkrankung, eine Essstörung, eine Schilddrüsenerkrankung, eine frühere Operation zur Gewichtsabnahme oder eine Blutarmut) oder wenn Sie Zwillinge oder mehr erwarten, gibt Ihnen Ihr Behandlungsteam Ratschläge, die zu Ihnen passen. Folgen Sie immer diesen. Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente werden hier nur so weit erklärt, wie es die offiziellen Empfehlungen tun: Welches Präparat, wie viel und wie lange, das besprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, Ihrer Hebamme oder in der Apotheke.

1. Das Wesentliche: was „gut essen“ wirklich bedeutet

Keine Spezialdiät, und nicht „für zwei“

Die erste Botschaft der deutschen Fachleute ist beruhigend. Das Netzwerk Gesund ins Leben schreibt, dass für Schwangere, bis auf wenige Ausnahmen, dieselben Empfehlungen gelten wie für Frauen, die nicht schwanger sind. Sein Motto lautet: für zwei denken, aber nicht für zwei essen. Schwangere brauchen mehr Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe als vorher. Das heißt nicht mehr essen, sondern besser essen: Lebensmittel auswählen, die viele Vitamine und Mineralstoffe mitbringen.

Familienplanung.de sagt es ganz ähnlich: Wichtig ist vor allem, gesund zu essen. Es muss aber gar nicht unbedingt mehr sein als vorher.

Wie viel mehr brauchen Sie wirklich?

Der Energiebedarf steigt laut familienplanung.de erst ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel leicht an:

Zeitraum	Zusätzliche Energie pro Tag (familienplanung.de)
Erstes Drittel	Kein Mehrbedarf
Ab dem zweiten Drittel	Etwa 250 Kalorien
Letztes Drittel	Etwa 500 Kalorien

Zur Einordnung nennt familienplanung.de selbst zwei Beispiele: Eine Scheibe Vollkornbrot hat bereits etwa 100 Kalorien, eine Portion Lachs rund 150. Der Mehrbedarf im zweiten Drittel entspricht also ungefähr einem belegten Brot, nicht einem zweiten Abendessen.

Und selbst dieser kleine Mehrbedarf muss oft gar nicht gegessen werden. Das Netzwerk Gesund ins Leben und gesund.bund.de erklären, dass sich viele Schwangere ab dem zweiten Drittel deutlich weniger bewegen und dadurch weniger verbrauchen. Für die meisten Schwangeren ist es deshalb nicht nötig, mehr zu essen als gewohnt. Kalorienangaben sind immer nur Richtwerte: Ihr Bedarf hängt davon ab, wie viel Sie sich bewegen, wie Sie in die Schwangerschaft gestartet sind und ob Sie mehr als ein Kind erwarten.

Sie werden bemerken, dass dieses Buch sonst nirgends Kalorien zählt. Das ist Absicht. Ihr Appetit, Ihr Behandlungsteam und die Gewichtskontrollen in der Vorsorge sind bessere Wegweiser als eine Zahl auf dem Papier.

Wie eine ausgewogene Ernährung aussieht

Das Netzwerk Gesund ins Leben fasst die Empfehlungen in drei Stufen zusammen: pflanzenbetont, ausgewogen und abwechslungsreich.

Wie oft	Was
Reichlich	Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Kartoffeln, Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse; dazu am besten ungesüßte Getränke wie Wasser
Mäßig, regelmäßig und bewusst	Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch und fettarme Wurstwaren, fettreiche Meeresfische und Eier
Sparsam und mit Bedacht	Süße und salzige Snacks, Fette mit viel gesättigten Fettsäuren, vor allem tierische Fette; als Fett lieber Pflanzenöle wie Rapsöl

Übersetzt in einen deutschen Alltag heißt das zum Beispiel:

- **Gemüse und Obst** zu jeder Mahlzeit: Tomaten und Gurke zum Brot, ein Apfel zwischendurch, Möhren, Kohlrabi, Brokkoli, Rote Bete, Salat aus dem ganzen Kopf.
- **Vollkorn und Kartoffeln** als Sattmacher: Vollkornbrot, Haferflocken, Vollkornnudeln, Naturreis, Pellkartoffeln mit Schale.
- **Hülsenfrüchte** öfter als gedacht: Linseneintopf, Erbsensuppe, Kichererbsen im Salat, weiße Bohnen in der Minestrone.
- **Milchprodukte** täglich: Milch, Joghurt, Quark, Hartkäse oder Schnittkäse aus pasteurisierter Milch.
- **Fisch** ein- bis zweimal pro Woche, gut durchgegart (Kapitel 7).
- **Fleisch und Wurst** in Maßen, mager, immer durchgegart oder erhitzt (Kapitel 4 und 5).
- **Rapsöl** für die Küche, Butter sparsam.

Sie müssen dieses Gleichgewicht nicht bei jeder Mahlzeit treffen. Es zählt, was über die Woche zusammenkommt.

> **Ist das normal? „Ich habe Hunger wie noch nie."**
>
> Ja. Viele Schwangere sind hungriger als sonst, und Heißhunger auf ungewöhnliche Kombinationen ist laut gesund.bund.de häufig und unbedenklich, solange es Ihnen bekommt. Beantworten Sie den Hunger mit sättigenden, nützlichen Lebensmitteln (Kapitel 15) statt sich Sorgen zu machen.

Der Rhythmus der Mahlzeiten

Gesund.bund.de empfiehlt, im späteren Verlauf der Schwangerschaft lieber häufiger kleinere Mahlzeiten zu essen als wenige große. Je größer das Kind wird, desto weniger Platz bleibt im Bauch für Magen und Darm. Drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei kleine Zwischenmahlzeiten passen für viele Frauen gut, und sie helfen auch bei Übelkeit (Kapitel 11) und Sodbrennen (Kapitel 12).

Genug trinken

Am besten trinken Sie ungesüßte Getränke: Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees im Wechsel (zu Kräutertees mehr in Kapitel 6) und Saftschorlen mit viel Wasser. Stellen Sie sich eine Wasserflasche dorthin, wo Sie sie sehen. Wer zu wenig trinkt, hat es oft schwerer mit Verstopfung und manchmal auch mit Übelkeit.

Die deutschen Grundregeln auf einen Blick

Thema	Was in Deutschland gilt	Quelle
Rohe tierische Lebensmittel	Rohmilch, Rohmilchkäse (außer lang gereiftem Hartkäse), rohes Fleisch, Rohwurst, roher oder geräucherter Fisch, rohe Eier meiden	gesund.bund.de, BfR
Garen	Mindestens zwei Minuten 70 °C im Kern	BfR
Kühlschrank	Höchstens 7 °C, besser unter 5 °C	BfR
Fisch	Ein- bis zweimal pro Woche fettreicher Meeresfisch; Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Aal und Hai nicht essen	Gesund ins Leben
Leber	Im ersten Drittel ganz meiden; danach höchstens 125 g pro Woche	gesund.bund.de
Koffein	Bis 200 mg am Tag gelten als unbedenklich, etwa zwei große Tassen Filterkaffee	gesund.bund.de, Gesund ins Leben
Alkohol	Gar keinen, die ganze Schwangerschaft	Gesund ins Leben, familienplanung.de
Folsäure	Präparat ab Kinderwunsch bis Ende der 12. Woche	Gesund ins Leben
Jod	Jodsalz und täglich eine Jodtablette, außer bei Schilddrüsenerkrankung ohne ärztliche Rücksprache	Gesund ins Leben
Gewicht	Richtwerte je nach Gewicht vor der Schwangerschaft, keine Diät	familienplanung.de

Ruhig weiterlesen.

Die Regeln zur Lebensmittelsicherheit können endlos wirken. Denken Sie daran: Die allermeisten Lebensmittel dürfen Sie in der Schwangerschaft mit Genuss essen. Listeriose und Toxoplasmose sind selten. Wenn Sie schon etwas von der Liste gegessen haben, ist das in aller Regel kein Grund zur Panik. Achten Sie in den Wochen danach auf Fieber oder grippeähnliche Beschwerden und sprechen Sie Ihre Praxis an, wenn Sie sich sorgen oder Beschwerden bekommen.

In Österreich

nennt das Gesundheitsportal gesundheit.gv.at denselben Grundsatz: Vor der 13. Schwangerschaftswoche ist es nicht nötig, mehr zu essen. Die österreichische

> Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende empfiehlt mindestens 1,5 Liter am Tag zu trinken und mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt, einschließlich Vormittags- und Nachmittagsjause.

Besondere Situationen

Zwillinge oder mehr. Familienplanung.de nennt für normalgewichtige Frauen mit Zwillingen eine höhere Gewichtszunahme als bei einem Kind (Kapitel 2), und bei höheren Hormonspiegeln, etwa in einer Zwillingsschwangerschaft, treten Übelkeit und Erbrechen verstärkt auf (Kapitel 11). Ihr Team sieht Sie meist häufiger und kann Sie an eine Ernährungsberatung vermitteln. Fragen Sie, was für Sie gilt.

Schwanger mit 35 oder älter. Die Regeln zur Lebensmittelsicherheit und der Nährstoffbedarf sind in jedem Erwachsenenalter gleich. Manche Risiken, auf die Ihr Team achtet, sind mit dem Alter etwas häufiger; familienplanung.de nennt zum Beispiel ein Alter über 35 als einen Risikofaktor für Schwangerschaftsdiabetes (Kapitel 14). Ihre Praxis sagt Ihnen, ob zusätzliche Untersuchungen sinnvoll sind.

Nach einer Kinderwunschbehandlung. Sobald Sie schwanger sind, gilt dasselbe wie für jede andere Schwangerschaft. Wenn Ihr Kinderwunschzentrum Ihnen besondere Hinweise gegeben hat, folgen Sie ihnen und fragen Sie, wie sie zu Ihrer Vorsorge passen.

Schwanger nach einem Verlust. Wenn Sie schon einmal ein Kind in der Schwangerschaft verloren haben, kann jede Essensentscheidung schwer von Sorge sein. Bitte hören Sie das ganz deutlich: Dieses Buch ist keine Liste von Dingen, die Sie sich vorwerfen müssten, weder jetzt noch rückblickend. Die meisten frühen Fehlgeburten haben Ursachen, die niemand beeinflussen kann. Wenn die Angst das Essen schwer macht oder Sie jedes Etikett dreimal lesen, sagen Sie es Ihrer Hebamme oder Ärztin: Sie können Sie zusätzlich begleiten. Wenn Sie nachts jemanden zum Reden brauchen, ist die TelefonSeelsorge kostenlos und anonym erreichbar unter **0800 111 0 111**, **0800 111 0 222** oder **116 123**. Das Hilfetelefon „Schwangere in Not“ unter **0800 40 40 020** hört ebenfalls rund um die Uhr zu, anonym und in 19 Sprachen, und vermittelt an Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

Allein mit Kind. Das Vorkochen (Kapitel 15) und die Liste für das Gefriergerät (Kapitel 17) sind mit Ihnen im Kopf geschrieben. Nehmen Sie jedes Angebot einer gekochten Mahlzeit an, und geben Sie Freundinnen und Familie die Kühlschrankkarte aus Kapitel 16, damit sie wissen, was sie mitbringen können.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 78 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/gut-essen-in-der-schwangerschaft/

Einmalzahlung, PDF sofort.