

Ernährungsempfehlung für die Schwangerschaft



Empfehlenswert

Täglich frisches, gründlich gewaschenes Obst und Gemüse

Regelmäßiger Verzehr von Vollkornprodukten

2-mal in der Woche fettreicher Meeresfisch (Omega-3-Fettsäuren)

Bei Eiern gilt: Nur durchgegartes Eier verzehren

Fettarme Milch- und Käseprodukte aus wärmebehandelter Milch, z.B. Joghurt

Reichlich kalorienarme Flüssigkeit wie z.B. stilles Mineralwasser oder ungesüßter Früchtetee

Eisenhaltige Lebensmittel, wie Fleisch oder Hülsenfrüchte, mehrmals wöchentlich

Wertvolle pflanzliche Speiseöle, wie z.B. Oliven- und Rapsöl



Nicht empfehlenswert

Rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch (Tatar, Mett, Carpaccio etc.)

Rohe Wurstsorten wie Mettwurst, Salami und geräucherter Schinken, Teewurst

Roher Fisch und rohe Meeresfrüchte (Sushi, Austern, Shrimps, Kaviar, geräucherter Lachs)

Käse aus Rohmilch, wie z. B. Brie

Rohes Getreide (z.B. Frischkornmüsli, Getreidekeimlinge)

Rohe oder nicht durchgegartes Eier, Mayonnaise

Fett-, zucker- und salzreiche Produkte

Alkohol, Nikotin und chininhaltige Tonic- oder Bitterlemongetränke

Kaffee in größeren Mengen