



Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Empfehlungen für eine ausreichende Versorgung

- Abwechslungsreiche, gemischte Kost: regelmässige Mahlzeiten über den Tag verteilt, viel Gemüse, Früchte in Massen wegen hohem Fruchtzuckergehalt, Milch und Milchprodukte als wichtige Quelle für Eiweiss und Calcium, Fleisch ausser Wild für Eisen, Zink und Vitamin B12, pflanzliche Fette als Träger ungesättigter Fettsäuren sowie 1-2 mal Fisch pro Woche (280-300g) zur Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren.
- Die Ernährung der Schwangeren und Stillenden wird durch das Ausgangsgewicht vor der Schwangerschaft bzw. der Stillzeit mitbestimmt. Die Auswahl der Lebensmittel sollte bewusst zur Deckung des vermehrten Bedarfs erfolgen. Alle Schwangeren sollen sicher 6 kg zunehmen.
- Zusätzliche Einnahme von 0,4mg Folsäure/Tag bereits 4 Wochen vor Empfängnis und während der ersten 12 Wochen, vorzugsweise als Multivitaminpräparat zur Verhütung von Spina bifida («offener Rücken»).
- Trinkmenge von mindestens 2 l am Tag: Wasser, ungesüsster Tee, wenig Zuckerersatzstoffe, Fruchtsäfte in Massen.
- Eine ausgewogene Ernährung unter Einhaltung des erwünschten mütterlichen Gewichtes wirkt sich auch auf eine optimale Schwangerschaftsdauer und ein optimales Geburtsgewicht des Neugeborenen aus. Damit ist eine gute Ausgangslage für sein späteres Leben gegeben.
- Gleiche Voraussetzungen gelten auch für die Ernährung während der Stillzeit. Stillen bietet Mutter und Kind grosse Vorteile, nicht nur bezüglich der Gesundheit. Muttermilch ist immer und überall in der richtigen Qualität und hygienisch bereit. Gemäss Weisung der WHO gilt: Ausschliessliches Stillen in den ersten 6 Monaten, dann Einführen der B(r)eikost und ergänzendes Stillen über den ersten Geburtstag hinaus, solange es für Mutter und Kind stimmt.

Empfehlungen zur Vermeidung von Risikoprodukten

- Keine Rohmilch, Rohmilchprodukte (wegen Listeriose), rohe Eier oder rohes Fleisch (wegen Toxoplasmose), keine Leberprodukte in den ersten 12 Schwangerschaftswochen, keine rohen Schalentiere (Austern).
- Nur pasteurisierte oder uperisierte Milch und Milchprodukte (insbesondere nur Weichkäse aus pasteurisierter Milch) während der Schwangerschaft einnehmen.
- Keinen Alkohol oder Suchtmittel in der Schwangerschaft. Höchstens 2-3 Tassen Kaffee oder ähnliche Getränke täglich. Möglichst keine chininhaltigen Getränke. Während der Stillzeit Alkohol und Koffein nur mit Mass. Medikamente inklusive pflanzlicher Medikamente nur nach ärztlicher Absprache.

Empfehlungen zur Minimierung von Schadstoffen

- Fische: Pro Woche 1-2 Portionen fetthaltiger, quecksilberarmer Fisch (Forelle, Rotbarsch, Felchen, Sardinen, weisser Heilbutt). Kein Schwertfisch, Marlin/Speerfisch und Hai wegen zu hohem Quecksilbergehalt. Aus gleichem Grund nur eine Portion (130g) Hecht oder frischer Thunfisch pro Woche. Vom Thunfisch aus der Dose sind bis zu 4 Portionen pro Woche erlaubt, da andere Thunfischarten und kleinere Fische verwendet werden. Kein Ostseehering oder Ostseelachs wegen zu hoher Dioxinwerte.
- Wild: Wegen zu hohem Bleigehalt höchstens 2 Portionen à 200g pro Woche.

Empfehlungen zur Vermeidung von Krankheitskeimen

- Hände waschen, Küchengeräte gut reinigen
- Waschen von Früchten, Gemüse, Salaten; insbesondere bei Freilandprodukten
- Fleisch und Eier gar kochen
- Vorsicht bei Kontakt mit Katzen (Toxoplasmose)