



## Ernährung in der Schwangerschaft

### Physiologische Veränderungen in der Schwangerschaft

Eine angemessene Gewichtszunahme in der Schwangerschaft beträgt bei normalgewichtigen Frauen zwischen 10 und 16 kg. Sie setzt sich zusammen aus der Zunahme des Körperwassers, dem Gewicht des Fötus, des Fruchtwassers, der Plazenta, der Brust und des vergrößerten Uterus. Zusätzlich werden ein bis zwei Kilo angelegt, die als Energiespeicher dienen und während der Stillzeit mobilisiert werden. Der Anstieg des Hormons Progesteron (Schwangerschaftsschutzhormon) führt in der Schwangerschaft zu einer verminderten Darmperistaltik und einer verringerten Muskelspannung des Ösophagusphinkters, der den Rückfluss des Mageninhaltes in die Speiseröhre verhindert. Deshalb kann es zu Verstopfung, Sodbrennen, Übelkeit und Völlegefühl während der Schwangerschaft kommen.

## Ernährungsempfehlungen

Eine **bedarfsgerechte Ernährung** ist essenziell, um in jeder Phase der Schwangerschaft den Fötus optimal zu versorgen, ohne den Nährstoffhaushalt der Mutter zu gefährden.

### Energiebedarf

Ab dem vierten Monat steigt der Energiebedarf um etwa **250 kcal pro Tag**. Im dritten Trimester kann er, sofern die körperliche Aktivität im Vergleich zur Zeit vor der Schwangerschaft unverändert bleibt, um bis zu 500 kcal täglich ansteigen. Dieser Mehrbedarf ist auf das Wachstum des Fötus und der Plazenta zurückzuführen. Im Vergleich zum erhöhten Nährstoffbedarf ist der Mehrbedarf an Energie gering. Deshalb sollten Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte – wie frisches Obst, Gemüse, magere Milchprodukte und Vollkornprodukte – bevorzugt werden. Diese Empfehlungen gelten sowohl für Einzel- als auch für Mehrlingsschwangerschaften.

### Hauptnährstoffe

- **Kohlenhydrate:** Etwa 55 % der Gesamtenergiezufuhr (ca. 260 - 300 g / Tag) sollten aus langkettigen, komplexen Kohlenhydraten stammen, die den Blutzucker langsam ansteigen lassen. Der hohe Ballaststoffgehalt empfohlener Vollkornprodukte kann schwangerschaftsbedingter Verstopfung entgegenwirken – ergänzt durch eine **reichliche Flüssigkeitszufuhr** von mind. 2 Litern täglich. Der Anteil an freien Zuckern in der täglichen Ernährung sollte dabei höchstens 10 % der Energiezufuhr ausmachen (bei 2000 kcal ca. 50 g Zucker). Als „freie Zucker“ werden Monosaccharide (Glucose, Fructose, Galactose) und Disaccharide (Saccharose, Lactose, Maltose) bezeichnet, die Hersteller Lebensmitteln zusetzen, sowie in Honig, Agavendicksaft, Sirupen, Fruchtsäften und –konzentraten natürlich vorkommende Zucker (WHO).
- **Eiweiß:** Da Eiweiß für den Aufbau von Körpersubstanz benötigt wird, ist der **Eiweißbedarf** in der Schwangerschaft **erhöht**. Der Bedarf steigt ab der 13. Schwangerschaftswoche auf 0,9 g / kg Körpergewicht und ab der 29. Woche auf 1,0 g / kg Körpergewicht (ausgehend vom Normalgewicht). Dies entspricht bei einem Körpergewicht von 65 kg einer Eiweißzufuhr von mindestens 59 bzw. 65 g am Tag. Obwohl tierisches Eiweiß eine höhere biologische Wertigkeit aufweist als pflanzliches, empfiehlt es sich, hochwertige tierische Eiweißquellen (z.B. mageres Fleisch, Fisch, fettarme Milchprodukte) mit pflanzlichen Eiweißquellen (z.B. Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Kartoffeln) zu kombinieren, um den Fettgehalt moderat zu halten.
- **Fett:** Der Anteil an Fett kann ab dem vierten Monat von 30 auf **30 - 35 % der Gesamtenergiezufuhr** angehoben werden. Entscheidend ist die Fettqualität: Die empfohlene Zufuhr von 200 mg Docosahexaensäure (DHA) / Tag kann durch 1 - 2 Portionen Lachs, Hering oder Makrele pro Woche gedeckt werden. Schwangere sollten große Raubfische wegen des hohen Quecksilbergehalts meiden, z.B. Schwertfisch, Hai und Thunfisch. 1 - 2 Esslöffel hochwertige Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnuss- oder Leinöl und eine kleine Portion Nüsse, Samen oder Saaten (25 g / Tag) sind ebenfalls empfehlenswert, da sie lebensnotwendige ungesättigte Fettsäuren liefern. Auf Paranüsse sollten Schwangere aufgrund der radioaktiven Belastung vorsorglich verzichten. Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, z.B. Fleisch, Wurstwaren sowie fettreiche Milchprodukte und Käse, sollten bewusst ausgewählt und eher sparsam verzehrt werden.

## Vitamine

- **Folsäure** ist wichtig zur Prävention von Neuralrohrdefekten (z.B. „offener Rücken“, Entwicklungsstörungen des Gehirns). Der Bedarf steigt von 300 µg auf 550 µg täglich. Da sich das Neuralrohr meist in der 6. - 8. Schwangerschaftswoche schließt, die Schwangerschaft aber oft erst zu dieser Zeit festgestellt wird, sollte bereits vor der Empfängnis auf eine folsäurereiche Ernährung geachtet und mind. 4 Wochen vor der Konzeption ein Folsäurepräparat mit 400 µg / Tag eingenommen werden. Gute Folsäurequellen sind Spinat, Salate, Grünkohl, Rosenkohl, Fenchel, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Sprossen, Weizenkeime, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Eigelb. Eine Supplementierung ersetzt nicht die natürliche Aufnahme mit der Nahrung.
- **B-Vitamine:** Der Bedarf an Vitaminen der B-Gruppe ist im Allgemeinen leicht erhöht. Aufgrund der erhöhten Eiweißzufuhr ist der Bedarf an Vitamin B<sub>6</sub> um 58 % erhöht. Reich an diesen Vitaminen sind insbesondere Vollkornprodukte, Milch, Fleisch, Fisch und einige Gemüsesorten wie grünes Blattgemüse. Wichtig: Speisen schonend zubereiten, um Vitaminverluste zu minimieren.

## Mineralstoffe und Spurenelemente

- **Calcium** ist ein wichtiger Bestandteil der Knochensubstanz. Bei unzureichender Zufuhr mobilisiert der Körper Reserven aus den Knochen, was Osteoporose begünstigt. Um den täglichen Bedarf von 1000 mg zu decken, sind Milchprodukte wie 1 Glas (250 ml) Milch + 1 Becher (150 g) Naturjoghurt sowie 2 Scheiben (à 30 g) Käse unerlässlich. Weitere Quellen sind calciumreiches Mineralwasser (mind. 150 mg / L), grüne Gemüsesorten wie Brokkoli und Grünkohl, Küchenkräuter, Samen, Nüsse sowie calciumangereicherte Pflanzendrinks. Die Aufnahme sollte über den Tag verteilt erfolgen.
- **Magnesium** unterstützt die Entwicklung von Muskeln, Nerven und Knochen des ungeborenen Kindes und kann Muskelkrämpfen und vorzeitigen Wehen vorbeugen. Der tägliche Bedarf liegt bei 300 mg und ist in der Schwangerschaft nicht höher als sonst. Er lässt sich gut durch eine ausgewogene Mischkost mit der Wahl von Vollkornprodukten, Nüssen, grünem Gemüse und magnesiumreichem Mineralwasser decken.
- **Eisen:** Trotz erhöhter Eisenresorption und Ausbleiben der Menstruation in der Schwangerschaft entwickelt ein Großteil der Frauen in der Spätschwangerschaft eine Eisenmangelanämie. Der tägliche Bedarf wird mit 27 mg pro Tag angegeben. Eisenreich sind vor allem tierische Lebensmittel wie rotes Fleisch, dessen Eisen besser aufgenommen wird als pflanzliches Eisen. Die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C (z.B. aus Paprika oder Zitrusfrüchten) fördert die Bioverfügbarkeit aus pflanzlichen Quellen wie z.B. Hirse, Roggen, Fenchel, Spinat, Hülsenfrüchte sowie Nüssen.
- **Jod:** Eine unzureichende Jodaufnahme in der Schwangerschaft kann Entwicklungsstörungen und eine verminderte kognitive Leistungsfähigkeit begünstigen. Zur Deckung des erhöhten Jodbedarfs von 230 µg täglich wird der Verzehr von jodreichem Seefisch (2x pro Woche, z.B. Kabeljau, Scholle), die Verwendung von jodiertem Speisesalz und der Verzehr von Milch und Eiern, die bei entsprechender Tierfütterung auch jodreich sind, empfohlen. Zusätzlich kann eine Jod-Supplementation mit 100 µg (bis 150 µg) pro Tag, nach Rücksprache mit dem Arzt, sinnvoll sein.

## Auf was sollten Schwangere noch achten bzw. verzichten?

- **Alkohol:** Auf alkoholische Getränke sollte in der Schwangerschaft konsequent verzichtet werden, da es keine sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum gibt.
- **Nikotin:** Rauchen in der Schwangerschaft schädigt nicht nur die Gesundheit der Mutter, sondern vor allem die des Fötus. Deshalb sollte die Mutter (und auch der Vater) auf das Rauchen verzichten.
- **Koffein:** Ein übermäßiger Koffeinkonsum in der Schwangerschaft kann das Risiko für Fehl- oder Frühgeburten erhöhen, daher wird empfohlen, die tägliche Aufnahme auf maximal 200 mg zu begrenzen. Das entspricht z.B. 2 kleinen Tassen Filterkaffee.
- **Rohe Lebensmittel** können gefährliche Infektionen wie Toxoplasmose oder Listeriose auslösen, die dem ungeborenen Kind schaden können. Deshalb sollten rohe oder nicht vollständig gegarte Produkte wie rohes Fleisch / Fisch / Eier / Rohmilchprodukte usw. gemieden werden. **Gemüse, Salat und Obst sollten vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden.**

## Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

### Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [DEBInet-Rezeptdatenbank](#) finden Sie zahlreiche gesunde und ausgewogene Rezepte. Ausführlichere Informationen zu Ernährungstipps bei einer Schwangerschaft erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

### Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps | Ernährung Schwangerschaft, <https://www.ernaehrung.de/tipps/schwangerschaft/>
- Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben (2018). <https://doi.org/10.1055/a-0713-1058>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): DGE Beratungsstandards. 1. Auflage 2020