

## Ernährung in der Schwangerschaft

Gedanken über eine gesunde Lebensweise stellen sich oft ein, wenn sich Nachwuchs ankündigt. Viele Frauen erkennen die Schwangerschaft als Chance dem eigenen Körper mehr Liebe, Zuwendung, Vertrauen und Natürlichkeit zu schenken. Unser Ziel ist es, Sie dabei besonders zu unterstützen und zu beraten. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige grundsätzlich wichtige Punkte der Ernährung vor. Grundsätzlich ist **Ernährung** etwas sehr **Individuelles** und so ist ein persönliches Beratungsgespräch sehr sinnvoll.

Vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung beugt viele Schwangerschaftsbeschwerden vor und zusätzliche Vitaminpräparate sind dann häufig überflüssig.

Alles was Sie zu sich nehmen erreicht zum gewissen Teil auch Ihr Kind, versuchen Sie deshalb, Schadstoffe (Pestizide, Schwermetalle, etc.) zu vermeiden. Seien Sie besonders achtsam bei verschimmelten Lebensmitteln, diese gehören sofort und großzügig in den Biomüll! Obst und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau bieten größtmöglichen Schutz vor Schadstoffen. Es lohnt sich auch sparsam mit allen Fertig- und Fast-Food Produkten zu sein, da diese in aller Regel in großer Menge Glutamat (Geschmacksverstärker) enthalten.

Versuchen Sie alle Arten von Genussmitteln zu meiden:

- Rauchen            jede Zigarette weniger hat einen Nutzen; vielleicht hilft Ihnen Ihre Schwangerschaft aber sogar diese Droge loszuwerden
- Alkohol            besonders im ersten Drittel der Schwangerschaft meiden; später macht meist die Dosis das Gift; je weniger desto besser
- Kaffee              ist ein großer Eisenräuber, macht unruhig – auch das Kind – deshalb abends damit vorsichtig sein; probieren Sie doch mal koffeinfreien Kaffee aus.
- Süßigkeiten       sollten auf keinen Fall Ihr Hauptnahrungsmittel sein. Sie können bis zu einem gewissen Teil das Geburtsgewicht Ihres Kindes mit beeinflussen. Probieren Sie doch mal die Lust auf was Süßes mit süßem Obst auszugleichen.

Zusätzlich sollten Sie auf rohe Lebensmittel verzichten.