



VON WUNSCH BIS WUNDER



ERNÄHRUNGSRATGEBER

rund um **Kinderwunsch**, **Schwangerschaft** und **Stillzeit**

Für das Wunder des Lebens. Von Anfang an.



Nährboden fürs Babyglück

Rat und Unterstützung für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

Sie wollen eine Familie gründen, sind bereits schwanger oder stillen gerade? Herzlichen Glückwunsch! Vor Ihnen liegt ein ebenso spannender wie erfüllender neuer Lebensabschnitt.

Das Sprichwort „Liebe geht durch den Magen“ gilt während dieser schönen Zeit ganz besonders. Denn die Nährstoffbedürfnisse verändern sich, vom Zeitpunkt des Kinderwunsches über die Schwangerschaft bis hin zur Stillzeit. Sicher stellen Sie sich jetzt eine Menge Fragen.

Wie soll mein Speiseplan aussehen, um möglichst schnell schwanger zu werden? Wie kann ich dazu beitragen, meinem Kind von Anfang an die besten Voraussetzungen zu bieten? Wie wird mein Körper auf diese doppelte Belastung reagieren?

Doch keine Angst – Sie sind nicht allein! Ihr Frauenarzt, Ihre Familie und später die Hebamme stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, damit aus Ihrem Wunsch in den nächsten neun Monaten (und danach) ein Wunder wird.

Sie können von Anfang an und sogar schon in der Kinderwunschphase Einfluss auf das Wohlergehen und die gute Entwicklung Ihres Kindes nehmen. Die richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger Schlüssel. Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick dazu. Die folgenden Informationen und Tipps bringen Ihnen Sicherheit, um die kommende Zeit unbesorgter zu genießen.



Eine gesunde Ernährung

Beste Voraussetzungen für Ihr Kind

Ihr Baby hat einen direkten Draht zu Ihnen: die Nabelschnur. Sie bestimmen durch Ihre eigene Ernährung, ob Ihrem Kind alle für die Entwicklung notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.

Die Redewendung „**Du bist, was du isst**“ gilt deshalb in erweiterter Form auch für die Schwangerschaft. Je ausgewogener Ihre Ernährung ist, desto besser sind die Voraussetzungen für Ihr Kind. Und das ist bereits in der Kinderwunschphase so. Denn ob und wie schnell Sie schwanger werden, hängt ebenfalls von der richtigen Versorgung des Kör-

pers mit allen notwendigen Nährstoffen ab – übrigens nicht nur bei Ihnen, sondern auch beim Papa in spe!

Und für die Zeit nach der Schwangerschaft gilt: Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby. Sie ist dem Nahrungsbedarf des Kindes optimal angepasst und gibt ihm genau die Vitamine, Mineralstoffe, Proteine etc., die es für eine gesunde Entwicklung braucht.

Ausgewogenheit und Vielfalt sollten Ihre Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft bestimmen.



Qualität und Frische

Das A und O bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

Vor, während und nach der Schwangerschaft sollten Sie immer an eines denken: Ihre Ernährung prägt maßgeblich die Entwicklung Ihres Kindes. Außerdem ist sie mitverantwortlich für die Zusammensetzung einiger Nährstoffe in der Muttermilch und sorgt dafür, dass auch Sie als Mutter bei Kräften bleiben.

Deshalb ist diszipliniertes Verhalten in dieser Zeit sehr wichtig. Von der hohen Qualität der Nährstoffe, die Ihrem Körper – und damit Ihrem Kind – jetzt zur Verfügung stehen, profitiert Ihr Nachwuchs ein Leben lang. Denn den Grundstein für körperliche Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit legen Sie bereits in Ihrem Mutterbauch.

Ein besonders wichtiger Bestandteil ist die Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Elemente sind für den ungestörten Ablauf vieler Stoffwechselprozesse im Körper unentbehrlich und können gar nicht oder nur unzureichend vom menschlichen Körper gebildet werden. Vitamine und Mineralstoffe findet man vor allem in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukten und Salat. Für sie gilt: Je frischer und je weniger verarbeitet sie verzehrt werden, desto größer ist der Gehalt an wichtigen Substanzen.

Denn darüber entscheiden auch Lagerung und Zubereitung mit: Selbst im Kühlschrank kostet jeder Tag Vitamine.

Wer Inhaltsstoffe und Geschmack erhalten will, gart Speisen zudem nur kurz, bei niedrigen Temperaturen und in wenig Wasser oder Öl. Die einzigen Ausnahmen: Fleisch, Fisch und Eierspeisen. Sie sollten ab Kinderwunsch bis Ende der Stillzeit nur gründlich durcherhitzt verzehrt werden. Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch enthalten ihrerseits viele wichtige Vitalstoffe – und sind obendrein wichtige Proteinlieferanten.



Empfehlenswert sind fünf Obst- und Gemüse-mahlzeiten am Tag. Das klingt nach viel, doch zählen dazu auch kleine Zwischenmahlzeiten wie Säfte oder ein Obstsalat.

Es lohnt sich, schon in der Kinderwunschphase auf eine ausreichende Zufuhr aller wichtigen Mikronährstoffe zu achten. Denn ein Mangel kann sich negativ auf Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit bei beiden Elternteilen auswirken! Alle Tipps und Empfehlungen in dieser Broschüre gelten daher auch für den zukünftigen Vater – und gemeinsam macht gesunde Ernährung noch mehr Spaß!

Stellen Sie zunächst Ihren Speiseplan auf den Prüfstand: Nehmen Sie genug gesunde Lebensmittel zu sich? Stimmt das Mengenverhältnis der einzelnen Nahrungskomponenten (siehe Ernährungspyramide Seite 19)? Welche gesunden Lebensmittel dürfen häufiger auf den Tisch kommen? Je nach Lebens- und Ernährungsstil kann es sinnvoll sein, über eine gezielte Nahrungsergänzung nachzudenken, um die Versorgung mit allen wichtigen

Vitaminen und Mineralstoffen schon ab Kinderwunsch sicherzustellen.

Und das gilt erst recht in Schwangerschaft und Stillzeit. Denn eine ausreichende Versorgung mit allen lebenswichtigen Vitalstoffen ist von größter Bedeutung – nicht nur für die gesunde Entwicklung Ihres Babys, sondern auch für Ihre eigene. Mutter zu werden und zu sein, ist eine der großartigsten, aber auch anstrengendsten und verantwortungsvollsten Aufgaben, die es gibt.

Deshalb sollten Sie auch während Schwangerschaft und Stillzeit gut auf Ihre eigene Gesundheit achten – und hierzu ist die Ernährung (neben ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und einer möglichst stressfreien Lebensweise) ein ganz wichtiger Schlüssel. In Schwangerschaft und Stillzeit essen und trinken Sie also tatsächlich für zwei.

Für zwei essen heißt jedoch nicht, die doppelte Menge Kalorien zu sich zu nehmen, sondern bewusster auszuwählen.

Als Schwangere benötigen Sie lediglich 250 kcal (ca. 10 %) mehr Energie pro Tag. Und bei ausschließlichem Stillen über 4 bis 6 Monate sind es etwa 500 kcal zusätzlich. Dabei steigt der Bedarf an einzelnen Nährstoffen unterschiedlich. Schwangere benötigen beispielsweise ca. 20 % mehr Proteine (Eiweiß), aber

nur 5–10 % mehr Fett (insgesamt 70–90 g pro Tag). Den Großteil Ihrer Energie, mehr als 50 % der Gesamtmenge, sollten Sie aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln beziehen.

Sie werden sehen: Gesunde Ernährung ist keine Zauberei – im Gegenteil. Denn sie lässt sich auf eine einfache Formel bringen: abwechslungsreich, ausgewogen und frisch.

**Lieber doppelt
gesund essen
als für zwei.**



Vitalstoffe

Alles Gute für Sie und Ihr Kind



Folat/Folsäure (Vitamin B9)

Folsäure und die in den Lebensmitteln natürlicherweise vorkommenden Folate gehören zu den B-Vitaminen. Sie werden für Zellteilungs- und Wachstumsprozesse benötigt.

Vor allem zu Beginn der Schwangerschaft besteht durch eine unzureichende Folatversorgung ein erhöhtes Risiko für angeborene Fehlbildungen (Neuralrohrdefekte), die das Gehirn und/oder das Rückenmark des Kindes betreffen. Da viele Frauen in den ersten Wochen noch gar nicht von ihrer Schwangerschaft wissen, sollten Frauen mit

Kinderwunsch bereits ca. 4 Wochen vor Beginn der geplanten Schwangerschaft mit der täglichen Einnahme beginnen.

Aber auch in der Stillzeit ist der Bedarf an Folat erhöht. Zwar können Sie den Folatanteil in der Muttermilch nicht durch Ihre Ernährung beeinflussen. Aber da Ihr Körper konstant Folat in die Muttermilch abgibt, sollten Sie Ihre Folsäurespeicher durch eine ausreichende Zufuhr regelmäßig nachfüllen.

FUNKTION

Folat senkt das Risiko von Neuralrohrdefekten. Folate sind wichtig für die Zellteilung und tragen zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Folat ergänzt auch die Nährstoffversorgung der stillenden Mutter.

VORKOMMEN

Folate findet man in Blättern von grünem Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Rosen- und Grünkohl sowie in Eigelb, Endivien, Spargel, Tomaten, Weizenkeimen, Roggenvollkorngetreide, Apfelsinen, Bananen, Mangos.

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

550 Mikrogramm Nahrungsfolat für Schwangere; 450 Mikrogramm Nahrungsfolat für Stillende

Beachten Sie: Der Körper braucht Zeit, um einen ausreichend hohen Folat Spiegel aufzubauen. Damit Sie optimal auf eine Schwangerschaft vorbereitet sind, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine ausreichende Folatversorgung schon in der Kinderwunschphase. Beginnen Sie also frühzeitig (mind. 4 Wochen vor geplanter Schwangerschaft) mit der Einnahme von Folsäure. Folate in Lebensmitteln sind hitze- und lichtempfindlich und werden zudem vom Körper nur etwa zur Hälfte verwertet.

Da einige Frauen Folsäure nicht vollständig umwandeln und nutzen können, ist Metafolin** eine sinnvolle Ergänzung. Sie ist eine bereits biologisch aktive Folatform, die dem Körper direkt zur Verfügung steht.



* Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Germany.



Weitere B-Vitamine

B-Vitamine sind wasserlöslich und unerlässlich für den Stoffwechsel. Achten Sie bei Kinderwunsch und während Schwangerschaft und Stillzeit stets auf eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen.

Thiamin (Vitamin B1): In der Schwangerschaft benötigen Sie täglich eine Dosis von 1,2–1,3 Milligramm Thiamin. Dieses Vitamin steckt zum Beispiel in Vollkornprodukten, Sonnenblumenkernen, Kartoffeln und grünen Erbsen. Thiamin wird bei Stoffwechselprozessen in allen Organsystemen benötigt.

Riboflavin (Vitamin B2): Nehmen Sie täglich 1,3–1,4 Milligramm Riboflavin durch Milch, Fisch, Gemüse oder Vollkornprodukte zu sich. Wichtig ist dieses Vitamin für den Energiestoffwechsel in allen Körperzellen.

Pyridoxin (Vitamin B6): Etwa 2 Milligramm Vitamin B6 braucht eine schwangere Frau täglich. Essen Sie dafür Bananen, Milchprodukte, Kartoffeln, Fisch, Fleisch oder auch Walnüsse. Pyridoxin ist notwendig für die Bildung roter Blutkörperchen sowie einen normalen Eiweißstoffwechsel und ebenso wie Vitamin B12 ein wichtiger Partner für Folate/Folsäure.

Cobalamin (Vitamin B12): Cobalamin wird bei der Bildung der roten Blutkörperchen gebraucht und unterstützt die Zellteilung. Zudem trägt es zur Funktion des Nerven- und Immunsystems bei und reguliert den Folsäurestoffwechsel. In der Schwangerschaft benötigen Sie täglich 3,5 Mikrogramm. Cobalamin finden Sie vorrangig in Fleisch, Fisch und Milchprodukten.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die als wichtiger Baustein für Zellmembranen benötigt werden. Besonders wichtig ist die Docosahexaensäure (DHA). Sie wird in den Nervenzellen und in der Netzhaut des Auges angereichert und unterstützt die normale Entwicklung des Gehirns und der Augen des Kindes. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Schwangere und Stillende zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis von 250 Milligramm Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA = Eicosapentaensäure) täglich 200 Milligramm DHA einnehmen.



FUNKTION

Wichtig für Zellmembranen; unterstützt die Entwicklung der Augen und des Gehirns des Babys.

VORKOMMEN

Fetter Seefisch. Die eigentliche Quelle sind jedoch Algen, von denen sich die Seefische ernähren, wenn sie in ihrer natürlichen Umwelt leben. Fische aus konventioneller Aquakultur enthalten daher häufig weniger DHA als Wildfische.

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

200 Milligramm DHA

Eisen

Der Mikronährstoff Eisen ist ein wichtiger Bestandteil bei der Bildung der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff durch den Körper transportieren. Durch den Anstieg des mütterlichen Blutvolumens sowie durch das Wachstum von Fötus und Plazenta haben Schwangere einen erhöhten Bedarf. Auch in der Stillzeit wird mehr Eisen benötigt. Pro Tag sollten 20 Milligramm

Eisen eingenommen werden, um den in der Schwangerschaft auftretenden Verlust wieder auszugleichen. Eine ausreichende Versorgung trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Am besten verwendet kann der Körper Eisen in Verbindung mit Vitamin C. Koffein und Milchprodukte dagegen hemmen die Aufnahme.

FUNKTION

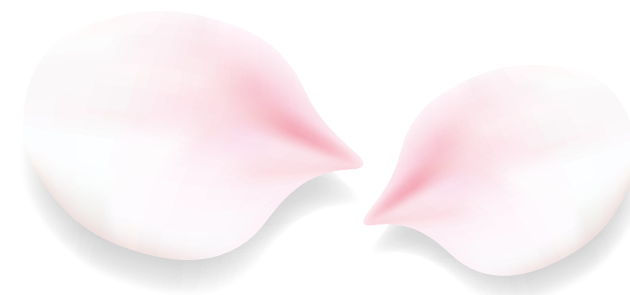
Hat eine Funktion bei der Zellteilung. Unterstützt den Energiestoffwechsel und die Immunfunktion und trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei.

VORKOMMEN

Rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, verschiedene Getreide

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

30 Milligramm für Schwangere, 20 Milligramm für Stillende



Zink

Dieses Spurenelement trägt bei beiden Geschlechtern zur Fruchtbarkeit und zur Fortpflanzungsfähigkeit bei. Deshalb sollte die ausreichende Zufuhr schon in der Kinderwunschphase sichergestellt werden. Zink kann die körpereigene Produktion des Hormons Testosteron beeinflussen und so die Qualität und Beweglichkeit der Spermien unterstützen. Bei Frauen ist Zink wichtig für

die Bildung der Hormone Östrogen und Progesteron. Beide Hormone spielen bei der Fortpflanzung eine wichtige Rolle. Zink ist zudem schon zu Beginn der Schwangerschaft von großer Bedeutung, da es für die Zellteilung und somit das Wachstum des Fötus notwendig ist.

FUNKTION

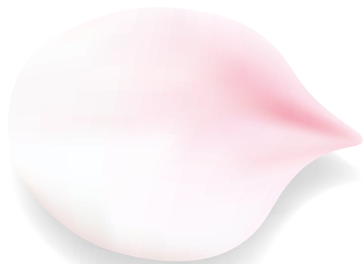
Zink unterstützt die normale Fruchtbarkeit und trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei. Es unterstützt außerdem einen normalen Stoffwechsel und die normale Funktion des Immunsystems.

VORKOMMEN

Rote Fleischsorten, Weizen, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Käse, Linsen und Nüsse. Generell kann der Körper Zink aus tierischen Quellen besser verarbeiten.

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

10 Milligramm für Schwangere, 11 Milligramm für Stillende



Jod

Das Spurenelement Jod trägt im menschlichen Körper zur gesunden Funktion der Schilddrüse bei. Die Schilddrüse sorgt für den Energiestoffwechsel in den Zellen. Außerdem trägt Jod zur normalen kognitiven Entwicklung bei.



FUNKTION

Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

VORKOMMEN

Seefische

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

230 Mikrogramm für Schwangere, 260 Mikrogramm für Stillende

Zu beachten: Die generelle Unterversorgung mit Jod ist in Deutschland in den vergangenen Jahren durch Anreicherungen in Salz und Mehl zurückgegangen. Trotzdem liegt die durchschnittlich verzehrte Menge noch unter der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen täglichen Zufuhrmenge. Daher sollten Schwangere

täglich 100–150 Mikrogramm Jod zusätzlich zur Nahrung zuführen. Aber auch in der Stillzeit brauchen Sie noch zusätzlich Jod. Der Grund dafür ist die Abgabe von Jod über die Muttermilch. In der Stillzeit benötigen Sie daher Jod sowohl für Ihren eigenen Organismus als auch zur Versorgung Ihres Kindes über die Muttermilch.

Selen

Selen gehört zu den Halbmetallen und ist eines der stärksten Antioxidantien. Es gilt als essenzielles Spurenelement und ist somit ein lebensnotwendiger Stoff, den der Mensch dem Körper über die Nahrung zuführen muss. Selen kann zum einen zur normalen Spermabildung beitragen und zum anderen Zellen vor oxidativem

Stress schützen. Da beides wichtige Funktionen für die Fruchtbarkeit sind, ist eine ausreichende Versorgung bereits in der Kinderwunschphase wichtig. Da während der Stillzeit Selen über die Muttermilch abgegeben wird, sollte auch speziell in dieser Phase auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden.

FUNKTION

Unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress; beteiligt am Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone.

VORKOMMEN

Paranüsse, Fleisch, Fisch, Ei, Brokkoli, Weißkohl, Knoblauch, Zwiebeln, Pilze, Spargel und Hülsenfrüchte

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

60 Mikrogramm für Schwangere, 75 Mikrogramm für Stillende



Vitamin D

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Calciumstoffwechsel und trägt zur Erhaltung eines gesunden Immunsystems bei. In unseren geografischen Breiten kann Vitamin D

etwa zwischen April und Ende September in den Hautzellen unter dem Einfluss von Sonnenlicht in ausreichender Menge gebildet werden.

FUNKTION

Macht es möglich, dass Calcium aus der Nahrung ins Blut und in die Knochensubstanz gelangen kann. Trägt zur Erhaltung von gesunden Zähnen und Knochen bei. Unterstützt die Zellteilung.

VORKOMMEN

Seefische, Eigelb, manche Pilzarten

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

20 Mikrogramm bei fehlender endogener Synthese (= körpereigene Bildung in den Hautzellen)

Zu beachten: In den Sommermonaten kann die Vitamin-D-Bildung in der Haut bei Verwendung von Hautcremes mit Licht-

schutzfaktor beeinträchtigt sein. Diese filtern die für die Vitamin-D-Synthese notwendigen Wellenlängen des Lichtes heraus.

Was nicht gut i(s)st

Bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit bitte vermeiden

Wenn es um die Gesundheit Ihres Babys geht, kann man nicht früh genug damit anfangen, schädliche Stoffe zu meiden. Deshalb sollten Sie nicht erst während der Schwangerschaft, sondern schon in der Kinderwunschphase einige Vorsichtsmaßnahmen einhalten.

Verzichten Sie bereits bei Kinderwunsch vollständig auf Alkohol, Nikotin und sonstige Drogen. Denn sie wirken sich nachweislich negativ auf Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit aus – und zwar bei Männern wie bei Frauen. Für alles andere gilt: Niemand möchte Ihnen etwas grundlegend verbieten. Es kommt eher darauf an, wie die Gerichte zubereitet werden und welche Qualität sie haben. Meiden Sie beispielsweise rohes Fleisch und Rohmilchprodukte. So vermeiden Sie Infektionskrankheiten wie Toxoplasmose, Listeriose oder Salmonellen. Koffeinhaltige Getränke sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen: Zwei Tassen Tee oder Kaffee pro Tag sind durchaus erlaubt.

In der Stillzeit hingegen dürfen Sie wieder normal essen, da die Erreger nicht über die Muttermilch übertragen werden. Sie sollten nur nach wie vor auf die Lebensmittelhygiene achten, um selbst nicht krank zu werden und für Ihr Kind da sein zu können. Alkohol

und Nikotin sind immer noch tabu. Koffein weiterhin in Maßen.

Alkohol

... senkt nachweislich die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden. Es dauert, bis der Körper Alkohol komplett abgebaut hat, deshalb sollten Sie Ihren Alkoholkonsum rechtzeitig beenden. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Ihr Baby gerade in der ersten wichtigen Entwicklungsphase Schadstoffe aufnimmt. Auch Ihr Partner sollte idealerweise auf Alkohol verzichten, denn er mindert die Spermienqualität und -beweglichkeit. Auch Stillen verträgt sich nicht mit Alkohol, da der Alkohol in die Muttermilch übergeht und das Kind belastet.

Nikotin

... ist nachgewiesenermaßen ein großes Hindernis auf dem Weg, schwanger zu werden: Raucherinnen warten durchschnittlich doppelt so lange darauf wie Nichtraucherinnen.



Das liegt unter anderem daran, dass Rauchen die Eizellreifung beeinträchtigen und den Eisprung verzögern kann. Da die Giftstoffe auch nach dem Rauchstopp noch lange im Körper verbleiben und Ihr Baby schädigen können, sollten Sie so früh wie möglich aufhören. Zudem erhöht Rauchen das Risiko einer Fehlgeburt. Aber auch in der Stillzeit

sollten Sie aufs Rauchen verzichten, da das Nikotin über die Muttermilch von Ihrem Baby aufgenommen wird und ihm schaden kann. Und weil Passivrauchen ebenso schädlich ist, sollte Ihr Partner das Rauchen am besten ebenfalls so früh wie möglich einstellen. Zu zweit fällt der Verzicht auch viel leichter!

Üben Sie bewusst Verzicht und meiden Sie konsequent folgende Produkte in der Schwangerschaft:

- | | | | |
|-----------------|--------------------|--------------------------------|--|
| • Alkohol | • Fisch-Carpaccio | • Rohschinken und Pökelfleisch | • ungewaschenes Obst und Gemüse |
| • Austern | • Kaviar | • Salami | • Weichkäse mit Rotschmiere (Limburger, Romadur) |
| • Cabanossi | • Leber | • Sashimi | |
| • Camembert | • Mettwurst | • Sushi | |
| • Zervelatwurst | • Räucherfisch | • Tabak | |
| • Drogen | • rohe Eier | • Tiramisu | |
| • Energydrinks | • Rohmilchprodukte | | |
| • Fertigsalate | | | |

Auch in der Stillzeit sollten Sie auf Drogen, Alkohol, Tabak und Energydrinks verzichten.

Tischlein, deck dich

Wovon Sie reichlich nehmen dürfen

Basis einer gesunden Ernährung ist ein Lebensmittel, an das viele gar nicht denken: Wasser. Nicht erst in der Stillzeit, sondern in jeder Lebensphase gilt deshalb: Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Dafür eignen sich am besten Wasser mit oder ohne Kohlensäure und ungesüßter Tee, aber auch Säfte. Wenn Sie noch nicht schwanger sind, können Sie Ihren Kinderwunsch mit Heilkräutertees unterstützen.

Ansonsten gilt: Greifen Sie ruhig zu! Obst und Gemüse sind ein Schlüssel, wenn es um Ihren Kinderwunsch und anschließend um die gesunde Entwicklung Ihres Babys geht. Einen weiteren wichtigen Baustein für eine gesunde Ernährung bilden kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Reis und Kartoffeln. Essen Sie Fisch (2x pro Woche) sowie eiweißhaltiges mageres Fleisch oder fettarme Wurst (3–4 Portionen pro Woche). Milchprodukte wie Käse, Joghurt und frische Milch sind ebenfalls von Bedeutung. Mindestens fünf Portionen pro Tag sollten es



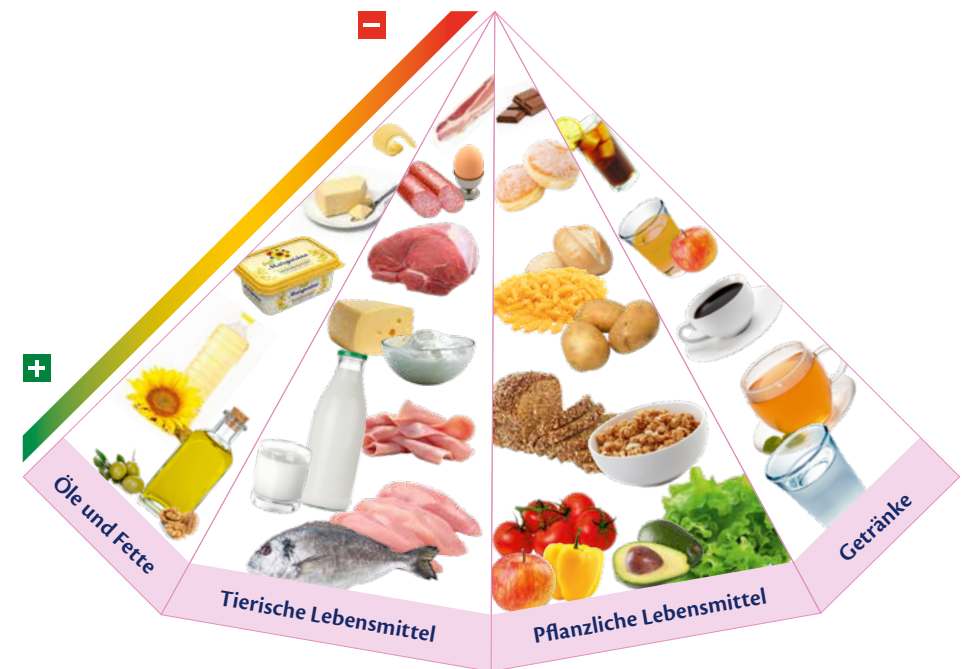
sein, am besten fettarme Produkte. Zusätzlich brauchen Sie noch Mineral- und Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten, Obst, Brot (am besten Vollkorn), Gemüse und Müsli. Sie sehen, auch während der Kinderwunschphase sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Tisch reich gedeckt – mit gesundem und leckerem Essen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Die Ernährungspyramide

Zur Orientierung für Ihre Ernährung

Die Ernährungspyramide veranschaulicht über eine Farbcodierung, welchen Anteil die einzelnen Lebensmittelgruppen an der Ernährung haben sollten, um bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein.



+ Empfehlenswert **-** Weniger empfehlenswert



Eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

MUTTER UND KIND IN JEDER PHASE OPTIMAL VERSORGT.



DAS KIND IM BAUCH



Elevit® 2 ab 13. SSW:
Wachstum und Entwicklung

-  Die **Omega-3-Fettsäure DHA** unterstützt die Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus.
-  **Eisen** unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin der Mutter.





DAS KIND IM ARM

Elevit® 3 in der Stillzeit:
Versorgung von Mutter und Kind

-  **Vitamine B2, B6, B12** und **Eisen** tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.
-  **DHA** unterstützt die weitere Entwicklung des Gehirns und der Augen des Säuglings.

DAS KIND IM KOPF

Elevit® 1 ab Kinderwunsch:
Fruchtbarkeit und Schutz

-  **Zink** unterstützt die normale Fruchtbarkeit.
-  **Metafolin®** und **Folsäure** senken das Risiko für Neuralrohrdefekte.



Erfahren Sie mehr auf www.elevit.de.

Für das Wunder des Lebens. Von Anfang an.


elevit®