

## Ernährungstipps - Ernähren Sie sich gesund während der Schwangerschaft

Wenn Sie ein Baby erwarten, ist es entscheidend, die richtige Ernährung zu wählen. Stellen Sie zunächst sicher, dass Ihr Kind gesund ist und alle Nährwerte erhält, die es benötigt. Eine gesunde Ernährung wird es Ihnen auch ermöglichen, Ihr Gewicht nach der Geburt leicht unter Kontrolle zu bekommen. Es gibt mehrere Lebensmittel, die Sie während der Schwangerschaft vermeiden sollten, aber auch Lebensmittel, die Sie für eine glückliche und gesunde Schwangerschaft essen sollten. In der heutigen Welt wissen wir viel über Schwangerschaft und Ernährung. Wir verstehen, dass bestimmte Mahlzeiten Bakterien wie Salmonellen, Toxoplasmose, Listerien sowie Quecksilber und andere Toxine enthalten können. Diese &hellip;



Wenn Sie ein Baby erwarten, ist es entscheidend, die richtige Ernährung zu wählen. Stellen Sie zunächst sicher, dass Ihr Kind gesund ist und alle Nährwerte erhält, die es benötigt. Eine gesunde Ernährung wird es Ihnen auch ermöglichen, Ihr Gewicht nach der Geburt leicht unter Kontrolle zu bekommen. Es gibt mehrere Lebensmittel, die Sie während der Schwangerschaft

vermeiden sollten, aber auch Lebensmittel, die Sie für eine glückliche und gesunde Schwangerschaft essen sollten. In der heutigen Welt wissen wir viel über Schwangerschaft und Ernährung. Wir verstehen, dass bestimmte Mahlzeiten Bakterien wie Salmonellen, Toxoplasmose, Listerien sowie Quecksilber und andere Toxine enthalten können. Diese können Ihrem Kind oder Ihnen selbst, Mama, ernsthaft schaden und sogar tödlich sein.

Eines der wichtigsten Dinge, die Sie für Ihr Kind tun können, ist eine gesunde Ernährung. Während seiner Entwicklungsphase benötigt Ihr Kind das Doppelte des normalen Vitaminbedarfs, den die Mutter normalerweise zu sich nehmen würde. Es gibt einige Mahlzeiten, die Sie während der Schwangerschaft vermeiden sollten. Lebensmittel mit niedrigen Gehalten an Metall- und Vitamin-B-Folsäuren wurden mit Frühgeburten und langsamerem Wachstum in Verbindung gebracht. Wenn Sie bereits ein gesundes Ernährungsprogramm einhalten, müssen Sie möglicherweise nur ein paar einfache Änderungen vornehmen.

### **Essen vor der schwangerschaft**

Laut dem Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten sollten sich Frauen auf ein gesundes Ernährungsprogramm konzentrieren, einschließlich:

1. Obst, frisches Gemüse, Vollkorn und fettfreie oder fettarme Milchprodukte
2. Leberorgan, Huhn, Fisch, Eier und Nüsse
3. Lebensmittel und Öle mit wenig Körperfett, Transfettsäuren, Cholesterin, Salz und zugesetztem Zucker

Die Gesamtmenge an Energie, die Sie benötigen, hängt von Ihrer Körpergröße und Ihrem Trainingspensum ab, aber im Allgemeinen sollten Frauen zwischen 1.600 und 2.200 Kalorien zu sich nehmen. Ein gesundes Ernährungsprogramm für jede Frau sollte alle Lebensmittel beinhalten, die einen wesentlichen

Nährwert haben.

## **Essen während der Schwangerschaft**

Sie können im ersten Trimester an Ihrem gleichen Ernährungsprogramm festhalten, aber danach sollten Sie weitere 300 Kalorien pro Tag hinzufügen und insgesamt 1.900 bis 2.500 Kalorien pro Tag anstreben. Vermeiden Sie während Ihrer Schwangerschaft Alkohol, rohe Fischarten, Weichkäse und Koffein. Wenn Sie bereits ein angemessenes Körpergewicht haben, sollten Sie sich bemühen, während Ihrer Schwangerschaft etwa 25 bis 30 Pfund zuzunehmen. Frauen, die anfangs sehr schlank sind, müssen möglicherweise mehr Körpergewicht zunehmen (32 bis 35 Pfund), während Übergewichtige laut der American Dietetic Association (ADA) nur etwa 15 Pfund zunehmen sollten. Die Ansammlung von Fett während der Schwangerschaft kann das Risiko erhöhen, gewichtsbedingte Probleme auf Neugeborene zu übertragen. Die ADA schlägt eine zusätzliche tägliche Portion (6 Unzen) für jede der folgenden Lebensmittelgruppen während der Schwangerschaft vor:

1. Bäckerei, Müsli oder Pasta
2. Gemüse
3. Frucht
4. Milchprodukte, Naturjoghurt oder Käse
5. Fleisch, Huhn, Fisch,

Andere gute Quellen für Aminosäuren beinhalten auch Erdnussbutter und Ei. Ein Multivitaminpräparat wird im Allgemeinen empfohlen, um werdenden Müttern zu helfen, ihren zusätzlichen Vitaminbedarf zu decken, der auch die Vitamine A, B-6 und B-12 umfasst. Kalzium wird besser während der Schwangerschaft aufgenommen, aber Sie sollten weiterhin täglich 1.000 mg dieses Vitamins zu sich nehmen, um sowohl für sich selbst als auch für Ihr Kind starke Knochen aufzubauen. Eisen kann mit der Aufnahme anderer Nährstoffe intervenieren, daher sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel mit 15 mg Zinkoxid

und 2 mg Birdwatcher einnehmen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**