



Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Ernährung

bei Kinderwunsch, Schwangerschaft & Stillzeit



## Inhalt

- **Ernährung bei Kinderwunsch**
  - Tipps
  - Folsäure
  - Unerfüllter Kinderwunsch
- **Ernährung während der Schwangerschaft**
  - Präparate für die Schwangerschaft
  - Jod
  - Was du vermeiden solltest
  - Schwangerschaftsübelkeit
  - Gewichtszunahme
- **Ernährung in der Stillzeit**
  - 6 Hinweise

## Ernährung bei Kinderwunsch



## Tipps

Für manche ist dieser Abschnitt eine kurze Zeit und für manche eine lange Reise. Hier ein paar Tipps:

- Reduziere Alkohol, rauche nicht und nimm keine Drogen.
- Sprich bei notwendiger Medikamenteneinnahme mit deinem Arzt über das Thema Kinderwunsch.
- Ernähre dich nach den Regeln aus unserem Kurs „Ernährung“: nimm viel Öl mit Omega3- und Omega6-Fettsäuren, Esse 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse am Tag.
- Trinke mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag.
- Reduziere Übergewicht und mache Sport.
- Nimm Folsäure-Tabletten.
- Bei Vitamin-D-Mangel kann eine Vitamin-D-Einnahme sinnvoll sein.



## Folsäure

Folsäure ist ein Vitamin. Wenn eine Schwangere zu wenig Folsäure im Körper hat, kann es sein, dass ihr Baby sich nicht gut entwickelt. Darum empfehlen Ärzte und das *Netzwerk Gesund ins Leben*: Man soll schon vor der Schwangerschaft und in den ersten drei Monaten Folsäure-Tabletten einnehmen.

Du brauchst 400 Mikrogramm Folsäure am Tag. Die Tabletten bekommst du in der Apotheke oder in der Drogerie.



## Unerfüllter Kinderwunsch

Manchmal geht es einfach nicht. Man wird nicht schwanger. Daran muss nicht die Ernährung schuld sein. Also kaufe jetzt nicht wahllos alles ein, was es im Internet an Nahrungsergänzungen gibt. Du hast die Möglichkeit auf Selbstzahlerkosten oder ggf. über Zusatzversicherungen diverse Nährstofftests zu machen.



Hast du Interesse hieran, wende dich an deinen Frauenarzt, Hausarzt oder z.B. einen Heilpraktiker. Sag ganz klar, dass du die Tests selbst zahlen möchtest. Wenn dann ein Mangel ersichtlich wird, kannst du ganz einfach nur diesen Nährstoff ergänzen.

## Ernährung während der Schwangerschaft



Ob deine Schwangerschaft geplant war, durch zusätzliche medizinische Unterstützung erreicht wurde oder eine Überraschung vielleicht sogar ungewollt war: Fragen und Bedenken werden dich noch ein wenig begleiten.

Erst die magische Grenze der 12. Woche, dann die Frauenarzttermine. Auch wird dir in den nächsten Wochen klar, was sich in deinem Leben ändern wird. Mach dich nicht verrückt. Genieße die Zeit mit dem kleinen Wunder in deinem Bauch. Suche dir Bücher aus, die dich genau dort abholen, wo du gerade stehst.

### **Verzichte nun vollständig auf Alkohol – kein einziger Tropfen!**

Solltest du in den ersten 2 Wochen der Schwangerschaft noch etwas getrunken haben, mach dir keine Sorgen. In den ersten beiden Wochen gilt das Alles-oder-nichts-Prinzip. Besteht die Schwangerschaft danach noch, ist der Embryo nicht geschädigt worden.



## Präparate für die Schwangerschaft

Dein Körper braucht jetzt tatsächlich mehr als vorher. Nicht mehr Kalorien aber definitiv mehr Vitamine und Mineralien.



Es spricht nun nichts mehr gegen die Einnahme eines speziellen **Präparates für die Schwangerschaft**. Achte dabei auf genügend **Folsäure** und nimm bei Wadenkrämpfen, Verstopfung und/oder Wassereinlagerungen **Magnesiumcitrat**. Achte drauf, dass davon jedoch kein Durchfall entsteht. Dann muss sofort weniger genommen werden.

Es wäre super, wenn du es jetzt schaffst, **täglich 2 Liter Wasser** zu trinken.

## Jod <sup>1</sup>

In der Schwangerschaft brauchen werdende Mütter und ihre Babys viel Jod. Das ist wichtig für die Schilddrüse.

Ärzte und das Netzwerk Gesund ins Leben empfehlen: Nimm während der ganzen Schwangerschaft Jod-Tabletten. Du brauchst 100 bis 150 Mikrogramm Jod am Tag. Die Tabletten bekommst du in der Apotheke oder Drogerie.



## Achte also auf die folgenden Punkte <sup>1</sup>:

- Während der gesamten Schwangerschaft: gesund und ausgewogen essen
- In den ersten Monaten der Schwangerschaft: keine größeren Mengen essen als gewöhnlich
- In den letzten Monaten der Schwangerschaft: ein kleines bisschen mehr essen als gewöhnlich
- In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft: 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag zusätzlich einnehmen
- Während der gesamten Schwangerschaft: 100 bis 150 Mikrogramm Jod pro Tag zusätzlich



## Was du vermeiden solltest <sup>1</sup>

Während der Schwangerschaft solltest du nicht rauchen oder Alkohol trinken. Zigaretten und E-Zigaretten sind schlecht für das ungeborene Kind. Auch Alkohol ist schädlich für dein Baby.

Iss in der Schwangerschaft keine rohen Tierprodukte. Das bedeutet zum Beispiel: kein Sushi, kein rohes Fleisch, kein halb durchgebratenes Steak, keine rohen Eier und keinen Rohmilchkäse. Gegerarte tierische Produkte kannst du essen: zum Beispiel gekochter oder gegrillter Fisch oder ein hartgekochtes Ei.

Sei außerdem vorsichtig mit Kaffee und schwarzem Tee. Darin steckt Koffein. Mehr als zwei Tassen Kaffee am Tag sind nicht gut für dein Baby. Energy Drinks solltest du in dieser Zeit gar nicht trinken.





## Schwangerschaftsübelkeit

Das kann hart sein. So hart, dass sich manche gegen weitere Schwangerschaften entscheiden. Was kann helfen?

- Essen von kleinen Mengen (5 kleine Mahlzeiten pro Tag)
- Wassereis lutschen, eventuell Bio-Zitroneneis selbst herstellen.
- Zitronenwasser in kleinen Mengen über den Tag verteilt trinken.
- Ingwer Bonbons lutschen
- Vom Arzt Medikamente verordnen lassen, sollte der Leidensdruck zu groß werden



## Gewichtszunahme

Während der Schwangerschaft darfst du zunehmen. Aber achte drauf, dass die Gewichtszunahme den medizinischen Empfehlungen entspricht:

Suche online nach einem speziellen BMI Rechner, der dir sagt, wieviel zu zunehmen sollst und das auch zu welchem Zeitpunkt. Dieser Rechner dient als Orientierung. Manche lagern bereits am Anfang der Schwangerschaft sehr stark Wasser ein, und am Ende sieht man kaum eine Veränderung. Deshalb frage bei Unklarheiten deinen Frauenarzt.



## Ernährung in der Stillzeit



Ein Spruch besagt, neun Monate hat die Schwangerschaft gedauert und neun Monate bildet sich der Körper zurück. Das ist stimmt zwar nicht immer, aber es zeigt dir, wie wichtig es ist, in den nächsten Monaten weiterhin gut auf dich zu achten. Neben Rückbildungsgymnastik und Babykursen, achte weiterhin auf deine Ernährung. Auch für die Stillzeit empfiehlt sich die Einnahme eines speziellen Präparates.



## 6 Hinweise <sup>1</sup>

1. Viel trinken, vor allem Wasser und Getränke ohne Zucker
2. Viel Gemüse, Salate und Obst essen
3. Jeden Tag Getreide essen, wie Brot, Reis oder Nudeln – am besten Vollkorn
4. Bei Fleisch, Fisch und Wurst auf die Menge achten – lieber fettarme Sorten wählen
5. Wenig Butter, Öl und Sahne verwenden
6. Süßigkeiten und Snacks nur in geringen Mengen essen



Quellen:

1. Bundeszentrum für Ernährung ([www.bzfe.de](http://www.bzfe.de))



Co-funded by  
the European Union

©Remote Health EU, 2023, gefördert von Erasmus+

Autorin: Sabrina Germann, Heilpraktikerin

Design: Lulu Jiang, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Editorial: Sonja Sammer, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)