

Energie

Erst ab dem 4. Monat ist eine erhöhte Energiezufuhr nötig.

Vitamine und Mineralstoffe

Der Mehrbedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen besteht vor allem in den ersten 12 Schwangerschaftswochen.

Wichtige Folsäure

Das Vitamin Folsäure spielt eine grosse Rolle bei der gesunden Entwicklung des Fötus und sollte 4 Wochen vor bis 12 Wochen nach der Empfängnis als Supplement eingenommen werden. Es verhindert einen „offenen Rücken“ beim Kind.

Fette

Omega-3-Fettsäuren (z.B. fettreiche Fische oder Olivenöl) tragen zur gesunden Entwicklung von Gehirn und Auge bei.

Bewegung

Leichte körperliche Aktivität der Mutter wie z.B. Schwimmen, Walken, Wandern oder leichte Gymnastik kann das Wohlbefinden der Frau fördern. Zudem hilft es auch das Risiko einer Schwangerschaftsdiabetes zu verhindern.

Impressum

© Bundesamt für Gesundheit (BAG)
Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit
Publikationszeitpunkt: Dezember 2008

Layout: Silversign GmbH, visuelle Kommunikation, Bern
Fotos: Fotolia

Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer und italienischer Sprache.

BAG-Publikationsnummer:
BAG VS 12.08 38'000 d 16'000 f 3'000 i 40EXT0815
BAG, Direktionsbereich Verbraucherschutz, 3003 Bern
Zum selben Thema ist die Broschüre „Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit“ erhältlich.
www.bag.admin.ch/ernaehrung

Bezugsquelle:
BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
BBL-Artikelnummer: 311.373.d

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

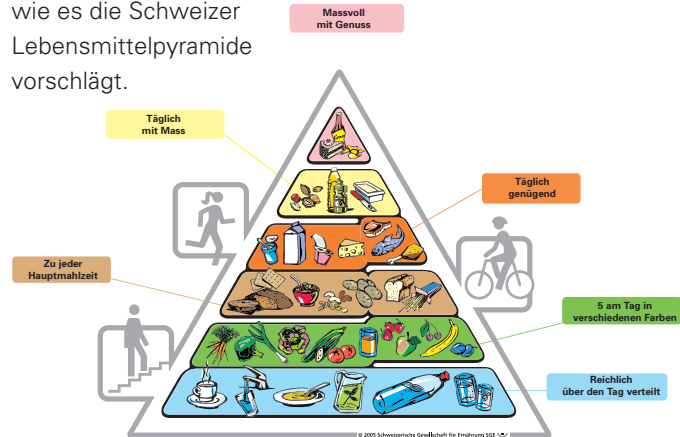
Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit





«Wie kann ich mich während der Schwangerschaft gesund ernähren? Wie meinem Kind einen guten Start ins Leben ermöglichen?»

Essen Sie, wie es die Schweizer Lebensmittelpyramide vorschlägt.



Vermeiden Sie rohe tierische Produkte wie Rohmilch, rohe Eier, rohes Fleisch (Tartar)



Essen Sie keine Leberprodukte in den ersten 12 Schwangerschaftswochen



Konsumieren Sie nur pasteurisierte oder UHT-Milch und Milchprodukte. **Meiden Sie Weich- und Halbhartkäse**



Essen Sie eingepfeffertes Wildfleisch höchstens zweimal pro Woche in Portionen à max. 200 g



Hände waschen vor und nach der Zubereitung einer Mahlzeit, gründliches Waschen von Früchten / Gemüse



Essen Sie pro Woche 1 – 2 Portionen möglichst **fetthaltige Fische** wie Forellen, Rotbarsch, Felchen, Sardinen, weissen Heilbutt oder Thunfisch aus der Konserve. **Verzichten Sie** vollständig auf Schwertfisch, Marlin/Speerfisch und Hai



Konsumieren Sie keine Genussmittel wie Alkohol oder andere Suchtmittel



Trinken Sie höchstens 2 – 3 Tassen Kaffee täglich



Trinken Sie mässig koffeinhaltige Getränke wie Grün- oder Schwarztee oder Cola



Trinken Sie möglichst keine chininhaltigen Getränke, z.B. Bitter Lemon, Tonic



Vorsicht beim Kontakt mit Katzen