

Veröffentlicht auf *Nestlé Baby & me* (<https://www.nestlebaby.ch>)

[Startseite](#) > Ernährung während der Schwangerschaft: Tipps und Rezepte

Teile diesen Artikel

X



## Ernährung während der Schwangerschaft: Tipps und Rezepte

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist für Sie und Ihr Baby sehr wichtig. Tipps und gute Ideen ... Um Sie dabei zu unterstützen, einige Grundprinzipien in die Tat umzusetzen, befolgen Sie unsere 5 Ratschläge!

<https://www.nestlebaby.ch/de/ernaehrung-waehrend-der-schwangerschaft-tip...> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Ernährung während der Schwangerschaft: Tipps und Rezepte

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist für Sie und Ihr Baby sehr wichtig. Tipps und gute Ideen ... Um Sie dabei zu unterstützen, einige Grundprinzipien in die Tat umzusetzen, befolgen Sie unsere 5 Ratschläge!

Mittwoch, 16. August 2017

- <sup>[5]</sup>
- [Drucken](#) <sup>[1]</sup>
- [Teilen](#)

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist für Sie und Ihr Baby sehr wichtig. Tipps und gute Ideen finden Sie hier!

## 1. Essen Sie etwas mehr ...

... jedoch nicht für zwei! Am wichtigsten ist es, ausgewogen zu essen, damit Ihr Organismus und Baby alle notwendigen Nährstoffe erhalten.

Praktisch heisst das:

- Um diese zusätzlichen Bedürfnisse zu decken, ist es nicht nötig, bei jeder Mahlzeit mehr zu essen: Das führt möglicherweise zu Verdauungsproblemen!
- Gönnen Sie sich pro Tag ein bis zwei ausgewogene Snacks. Zum Beispiel: 1 Naturjoghurt + 1 Apfel oder 100 g Quark + einige Stückchen frischer Früchte ...

## 2. Essen Sie abwechslungsreich

Das ist „das A und O“ einer ausgewogenen Ernährung während der Schwangerschaft. Am besten, Sie essen von allem etwas, so kommen Ihnen die Vorteile jedes Nahrungsmittels zugute und Sie können sicher sein, die essentiellen Nährstoffe aufzunehmen. Tabu sind natürlich Mahlzeiten welche rohes Fleisch und Fisch enthalten wie z.B. Sushi, Roastbeef aber auch Salami. Milch- und Milchprodukte wie Mozzarella, welche nicht pasteurisiert wurden, sollten genauso wie rohe Eier vermieden werden. Finden Sie hier zusätzliche Infos zu den Themen [verbotene Nahrungsmittel und Toxoplasmose](#). <sup>[6]</sup>

## 3. Lassen Sie sich nicht von der Waage terrorisieren!

In diesen neun Monaten werden Sie zunehmen: das ist unvermeidlich ... und für Ihre und Babys Gesundheit wichtig. Jetzt ist nicht der richtige Moment für eine Diät, sondern eher für ein paar Kilos mehr. Die Gewichtszunahme wird medizinisch überwacht und Ihr Arzt wird Ihnen sagen, ob sie im grünen Bereich liegt oder nicht.

Praktisch heisst das:

- Um sich nicht mit unnötigen Kilos zu belasten, sollten Sie allzu fette oder allzu süsse Produkte

vermeiden, die dem Organismus viele Kalorien, jedoch wenige Nährstoffe zuführen und die somit für Sie und Ihr Baby nur einen geringen Nährwert haben: Süßwaren, Biskuits usw.

- Schränken Sie Naschgelüste weitestgehend ein! Mit drei ausgewogenen Mahlzeiten + und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten wird es Ihnen ein Leichtes sein, den Süßigkeiten-Automaten zu ignorieren.
- Wählen Sie, um nicht doch der Versuchung zu erliegen, stärkehaltige Nahrungsmittel (Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln ...), die lange vorhalten.

#### 4. Keinesfalls Mahlzeiten überspringen!

Ihr Organismus braucht drei richtige Mahlzeiten am Tag. Versuchen Sie, das einzuhalten, selbst wenn Sie nicht hungrig sind. Vor allem das Frühstück ist wichtig, sonst riskieren Sie einen „Durchhänger“ mitten am Vormittag!

Praktisch heisst das:

- Sie haben morgens keinen Appetit? Trinken Sie ein grosses Glas Fruchtsaft und nehmen Sie Ihr Frühstück mit ins Büro: ein Apfel, ein paar Biskuits oder ein Stück Brot, Trockenfrüchte ... Sie können sie gegen 10 Uhr essen, wenn Ihr Organismus etwas wacher ist.
- Sie haben wirklich keine Zeit zum Mittagessen? Dann nehmen Sie sich wenigstens Zeit für ein Sandwich, mit proteinhaltigen Zutaten (Poulet, Schinken ...) sowie Gemüse (Salat, Tomaten ...), ein Milchprodukt (Greyerzer ...) und Brot (am besten Vollkornbrot). Essen Sie eine Frucht zum Dessert.

[Mehr erfahren](#) <sup>[7]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.nestlebaby.ch/de/ernaehrung-waehrend-der-schwangerschaft-tipps-und-rezepte>

#### Links

[1] <https://www.nestlebaby.ch/de/ernaehrung-waehrend-der-schwangerschaft-tipps-und-rezepte>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/de/ernaehrung-waehrend-der-schwangerschaft-tipps-und-rezepte&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/cuisine-1.jpg&description=Ernährung während der Schwangerschaft: Tipps und Rezepte>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Ern%C3%A4hrung%20w%C3%A4hrend%20der%20Schwangerschaft%3A%20Tipps%20und%20rezepte>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ch/de/ernaehrung-waehrend-der-schwangerschaft-tipps-und-rezepte>

[5] <https://www.nestlebaby.ch/de/printpdf/4651>

[6] <https://www.nestlebaby.ch/de/toxoplasmose-vermeiden>

[7] <https://www.nestlebaby.ch/de/javascript%3A%3B>