

# Wie ernähre ich mich gesund in der Schwangerschaft?

**In der Frauenklinik Frauenfeld wird grossen Wert auf die gesunde Ernährung und Gewichtszunahme der werdenden Mutter gelegt.**

Nachfolgend ein paar der wichtigsten Punkte. Weitere Informationen können Sie der Wegleitung für Schwangere entnehmen. Die Brochure kann auf der Homepage der Frauenklinik Frauenfeld [www.frauenklinik-frauenfeld.ch](http://www.frauenklinik-frauenfeld.ch) heruntergeladen werden.

## Vor der Schwangerschaft

Um dem neuen Leben einen guten Start zu ermöglichen, sollte die Ernährung bereits beim Planen einer Schwangerschaft optimiert werden. Informieren sie sich frühzeitig bei Ihrem Frauenarzt/ Ihrer Frauenärztin über eine der Schwangerschaft angepassten Ernährung und über nötige Vitaminzusätze. Insbesondere zu erwähnen ist die Einnahme von 0.4 mg Folsäure pro Tag, die das Risiko von Neuralrohrdefekten («offener Rücken») beim Kind vermindert. Die Folsäureprophylaxe soll bereits 3 Monate vor geplanter Schwangerschaft begonnen werden.

## Allgemeine Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft.

Eine ausgewogene, fettarme Ernährung, die Früchte, Gemüse, Proteine und Vollkornprodukte enthält, drei mal täglich ist empfehlenswert. Essstörungen, Diäten, grosse Gewichtsschwankungen können eine Schwangerschaft negativ beeinflussen. Der Schlüssel zu einem gesunden Lifestyle in der Schwangerschaft beinhaltet eine adäquate Gewichtszunahme. Im zweiten Schwangerschaftsdrittel steigt der Energiebedarf um etwa 300 kcal/Tag an, im dritten um 450 kcal/d. Dieser Mehrbedarf entspricht etwa 100g Brot mit einer



Scheibe Käse pro Tag. Gemüse den neusten Empfehlungen, richtet sich die optimale Gewichtszunahme nach dem Body Mass Index (siehe Tabelle). Dabei ist zu beachten, dass sehr schlanke oder untergewichtige Schwangere mehr zunehmen sollten als Normalgewichtige. Demgegenüber sollten Übergewichtige, viel weniger zunehmen als Normalgewichtige.

### BMI (Body mass index)

< 18	(untergewichtig)	12–18 kg
18–24	(normalgewichtig)	11–16 kg
25–29	(übergewichtig)	7–11 kg
> 30	(sehr übergewichtig)	5–9 kg

### Zwillingsschwangerschaft (BMI)

–24		16–24 kg
25–29		14–22 kg
> 30		11–19 kg

### Quelle:

Bundesamt für Gesundheit (BAG):  
Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit 2008.  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

### Geburten an der Frauenklinik Frauenfeld (2009)

Geburten : 1171  
Wassergeburten: 43%  
Kaiserschnitt: 23%  
Vaginale Beckenendlagegeburten: 23

Frau Dr. med.  
Margaret Hüsler,  
Leitung Geburtshilfe/Pränataldiagnostik berät eine schwangere Frau in der Gebärabteilung

K. Uhlenbruck  
Babyfotografin im Wochenbett (Frauenklinik Frauenfeld)

Kantonsspital Frauenfeld  
Frauenklinik  
Postfach  
8501 Frauenfeld  
Tel. 052 723 72 56  
Tel. Gebärabteilung  
052 723 72 05  
[info@frauenklinik-frauenfeld.ch](mailto:info@frauenklinik-frauenfeld.ch)  
[www.frauenklinik-frauenfeld.ch](http://www.frauenklinik-frauenfeld.ch)

