



Kleines Handbuch, Tipps, Wissen ...

Essen für Zwei? Ernährung während der Schwangerschaft

Du hast uneingeschränkt „Ja“ ♥ gesagt zu deinem Kind und nun soll es deine bedingungslose Liebe erfahren.

Bis du es im Arm halten kannst, werden noch ein paar Monate vergehen. In dieser Zeit aber, fängst du schon an, es rund um die Uhr zu versorgen. Mit einer ausgewogenen Ernährung – für dich und dein Baby.

Wenn es denn da ist, es zunimmt und wächst, wirst du bei jedem Entwicklungsschritt deinem Kind Lob und Liebe geben. Ob es das erste Lachen ist, das Krabbeln, der Versuch auf die Beine zu kommen, der erste Schritt, das erste Wort.

Mit diesen positiven Rückmeldungen stärkst du es und dein Kind entwickelt eine gute Selbstüberzeugung, es nimmt wahr, dass es liebenswert ist. Sein Selbstbewusstsein kommt zur Geltung und stärkt es, „ich kann etwas“, „ich bin richtig so wie ich bin“!

Bis dahin ist eine gute Ernährung immens wichtig, damit sich alle Organe dieses werdenden Lebens bestens entwickeln können.

Freu dich!





Besondere Lebensumstände brauchen besondere Aufmerksamkeit.

Gerade die Ernährung ist in der Schwangerschaft so wichtig. Du stellst dir Fragen ...

Wie hoch ist mein Nährstoff- und Energiebedarf in dieser Zeit?

Was esse ich, damit ich nicht übermäßig an Gewicht zulege?

Welche Lebensmittel sind für mich und mein Kind gesund und wichtig?

Was soll ich bei meiner vegetarischen Ernährung beachten?

Welche Nahrungsergänzungen sind sinnvoll?

... und andere Fragen mehr.

Einen Teil deiner Fragen werden hier beantwortet. Auch auf Überliefertes wie „Essen für zwei“ oder „Ich muss mich schonen“ wird eingegangen.

Los geht's.

Ich werde immer von „deinem Kind oder Baby“ hier schreiben. Gleich in welchem Status des Wachstums es gerade ist. Ob Embryo bis zur 9. Woche oder ab der 10. Woche heißt es medizinisch richtig Fötus. Aber ich denke, du nennst es liebevoll dein Kind, dein Baby oder dein Zwerg. So soll es auch sein, liebevoll von Anfang an.

Die allerbeste Vorsorge ist dein Gespür

In der Zeit der Schwangerschaft ist es wichtig, dass du in dich hinein spürst. Wie geht es dir, wie geht es deinem Kind. Du selbst merkst am ehesten, wenn irgendetwas nicht stimmig ist. Wende dich dann bitte an deinen betreuenden Arzt oder Ärztin, bzw. deine Hebamme ♥.



Inhaltsverzeichnis

Veränderungen in der Schwangerschaft	Seite 4
Gewichtsveränderungen	Seite 5
Nährstoff- und Energiebedarf im Allgemeinen	Seite 7
Was soll ich essen	Seite 8
Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte – Was heißt das?	Seite 9
Dein Energiebedarf in der Schwangerschaft	Seite 10
Flüssigkeit, Kohlenhydrate, Fette, Proteine	Seite 11
Mikronährstoffe	Seite 13
Ballaststoffe	Seite 15
5 am Tag	Seite 15
Schütze dein Kind	Seite 17
Sind Nahrungsergänzungen sinnvoll?	Seite 18
Beschwerden in der Schwangerschaft	Seite 18
Praxis, Umsetzung, Ernährungstagebuch	Seite 20
Aufteilung auf dem Teller	Seite 21
Ernährungspyramide	Seite 22
Vegetarische Ernährung	Seite 23
Umsetzung mit vielen leckeren Gerichten	Seite 24
Tipps	Seite 36
Zum Schluss	Seite 37
Hinweis	Seite 38
Impressum	Seite 39
Quellenhinweis	Seite 39