



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Gesund genießen

Teile diesen Article

X



Gesund genießen

Essen, trinken und saure Gurken: Worauf du bei der Ernährung achten solltest

<https://www.babyservice.de/gesunde-ernaehrung-schwangerschaft> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

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



Gesund genießen

Essen, trinken und saure Gurken: Worauf du bei der Ernährung achten solltest

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

Dein Baby isst mit. Das heißt zwar, essen für zwei - aber nicht mal zwei. Statt großer Mengen solltest du nährstoffreich essen und bewusst genießen. Dann tut dein Kind das auch.

Alles, was dein Baby zu seiner gesunden Entwicklung braucht, bekommt es von dir – via Nabelschnur. Das ist praktisch, hat aber auch Einfluss auf deine Ernährung in der Schwangerschaft. Das Gute: als Schwangere darfst du fast alles essen, was dir schmeckt. Für eine optimale Versorgung sollte es nur abwechslungsreich sein. Also – lass es dir schmecken!

Dein Appetit sagt dir, was du brauchst

Ob du seltsame Vorlieben für saure Gurken mitten in der Nacht entwickelst, lässt sich nicht vorhersagen. Allerdings ändert sich deine Geschmackswahrnehmung. Und auch dein Appetit wird vom wirklichen Nährstoffbedarf gesteuert. Wenn du also absoluten Heißhunger auf etwas Spezielles hast, kann es gut sein, dass dein Körper genau das jetzt eben braucht. Gib speziellen Gelüsten ruhig nach und verwöhne dich etwas.

Doppelt so gut statt doppelt so viel.

Der Satz "Du musst nun für zwei essen!" ist nicht ganz richtig. Denn nicht die Menge der Nahrung ist entscheidend, sondern die Qualität. Dein täglicher Energiebedarf nimmt während der Schwangerschaft nur geringfügig zu (um etwa 200 kcal/Tag). Worauf es ankommt, ist die ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Welche das genau sind, erfährst du im Bereich Nährstoffe. Übrigens: 5-6 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt sind bekömmlicher als drei große und Heißhunger-Attacken lassen sich so leichter vermeiden.

Und was gibt's zu trinken?

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag solltest du in der Schwangerschaft trinken - an heißen Tagen sogar mehr. Auch bei Erbrechen und Durchfallerkrankungen ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Gut geeignet sind da Mineral- oder Leitungswasser, Kräuter- oder Früchtetee und mit Wasser verdünnter Obst- oder Gemüsesaft. Nimm milde Sorten mit wenig Säure, um Sodbrennen zu vermeiden.

Weitere Getränke im Überblick:

- Wasser: Bei Sodbrennen eignet sich kohlenensäurearmes Mineralwasser.
- Kaffee und schwarzer Tee: 2 Tassen am Tag sind ok. Mehr kann auch beim Baby Herzklopfen verursachen. Eine koffeinfreie und leckere Alternative ist CARO-Landkaffee ^[6] mit 100 % natürlichen Zutaten.
- Milch: Ist eigentlich kein Getränk, sondern ein flüssiges Nahrungsmittel. Als Durstlöscher auch nicht so recht geeignet, dafür reich an Nährstoffen. Ein Glas warme Milch hilft am Abend beim Einschlafen.
- Schwanger und Alkohol? Ärzte raten inzwischen, Alkohol ganz zu streichen, da schon kleinen Mengen schädlich sind und zu schweren Wachstums- und Entwicklungsschäden beim Kind führen können.

Weiterlesen [7]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/gesunde-ernaehrung-schwangerschaft>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/gesunde-ernaehrung-schwangerschaft>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/gesunde-ernaehrung-schwangerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/210105_beba_neonatal_prenatal_ssw34_artikel-310x310_0.jpg&description=Gesund genießen](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/gesunde-ernaehrung-schwangerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/210105_beba_neonatal_prenatal_ssw34_artikel-310x310_0.jpg&description=Gesund%20genie%C3%9Fen)

[3] <https://twitter.com/share?text=Gesund%20genie%C3%9Fen&url=https%3A//www.babyservice.de/gesunde-ernaehrung-schwangerschaft>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/gesunde-ernaehrung-schwangerschaft>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147176>

[6] <https://www.nestle-marktplatz.de/marken/caro>

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