



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

[Startseite](#) > Nährstoff ABC

Teile diesen Article

X



## Nährstoff ABC

Welche Nährstoffe für Schwangere ganz besonders wichtig sind

<https://www.babyservice.de/naehrstoffe-schwangerschaft> <sup>[1]</sup>

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]



## Nährstoff ABC

Welche Nährstoffe für Schwangere ganz besonders wichtig sind

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

- Teilen

Wichtige Nährstoffe in der Schwangerschaft: Bei einigen erhöht sich der Bedarf jetzt ganz erheblich. Bei uns findest du die wichtigsten Nährstoffgruppen und viele Tipps dazu.

Hier eine kurze Übersicht über den Mehrbedarf an Nährstoffen, den Schwangere im Vergleich zu nicht schwangeren Frauen haben:

- Energie +10 %
- Proteine (Eiweiß) +21 %
- Jod +15 %
- Zink +43 %
- Eisen +100 %
- Folsäure +83 %
- Vitamin A +38%
- Vitamin B1 +20 bis 30 %
- Vitamin B2 +18 bis 27 %
- Vitamin B6 +58 %
- Vitamin C +10 %
- Niacin +8 bis 23 %

**Und das sind die wichtigsten Nährstoffe:**

### **Kohlenhydrate**

Kohlenhydrate sind während der Schwangerschaft unerlässlich, denn sie liefern Energie. Falls nicht genügend davon zur Verfügung steht, kann es die gesamte Schwangerschaft über zu Schwächeanfällen, Müdigkeit und Heißhunger kommen.

Es gibt zwei Arten von Kohlenhydraten:

- einfache Kohlenhydrate werden schnell vom Organismus aufgenommen. Sie sind u.a. enthalten in Zucker, Honig, Konfitüren, Schokolade, Bonbons und Süßspeisen, aber auch Obst.
- komplexe Kohlenhydrate werden langsamer aufgenommen und liefern Energie über einen längeren Zeitraum. Es gibt sie in stärkehaltigen Lebensmitteln (Nudeln, Reis, Kartoffeln...), Getreide (Weizen, Roggen, Gerste...) und Hülsenfrüchte (Linsen, rote Bohnen, Kichererbsen...). Weißmehlprodukte oder weißer Reis lassen den Blutzuckerspiegel schneller ansteigen als Vollkornprodukte oder Vollkornreis.

### **Proteine**

Proteine (Eiweiße) spielen während der Schwangerschaft eine wesentliche Rolle, denn sie dienen dem Wachstum des Babys. Die vom Baby benötigte Proteinmenge steigert sich im Lauf der Monate: 0,7 g am Tag im ersten Schwangerschaftsdrittel, 3 g am Tag, im zweiten Drittel und sogar 6 g pro Tag im letzten Drittel.

Es gibt zwei Arten von Proteinen:

- Tierische Proteine, enthalten in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten ...
- Pflanzliche Proteine aus Getreide (Reis, Weizen, Mais, Hafer, Gerste...) und Hülsenfrüchten (Soja, Linsen, Tofu, getrockneten Bohnen...)

### Unsere praktischen Tipps:

- Um deinen Proteinbedarf zu decken, kannst du jeden Tag 100 bis 150 g Fleisch oder Fisch oder 2 Eier + 3 oder 4 Portionen Milchprodukte (Glas Milch, Joghurt, Quark, Käse...) zu dir nehmen.
- Wechsel die Proteinquellen: z. B. an einem Tag Fisch, am nächsten Tag Fleisch, am übernächsten Tag Eier. Nimm auch jeden Tag pflanzliche Proteine zu dir.
- Wenn du kein Fleisch magst decke deinen Bedarf durch Eier und Milchprodukten sowie Hülsenfrüchte und Getreide. Kombiniere Getreide und Hülsenfrüchte, um deinen Bedarf an Aminosäuren zu decken.
- Solltest du Veganerin sein, bitte einen Arzt oder Ernährungsberater aufsuchen.

### Eisen

Auch während der Schwangerschaft spielt Eisen eine wichtige Rolle: Als wichtiger Bestandteil des Blutes bringt es den Sauerstoff zu den Zellen. Der Eisenbedarf der Schwangeren verdoppelt sich auf 30 mg / Tag.

Soviel Eisen ist in einer Portion enthalten:

- Rindfleisch(200 g): 4,2 mg
- Schweinefleisch (200 g): 2,0 mg
- Hähnchenbrust mit Haut (200 g): 2,2 mg
- Linsen, trocken (50 g): 4,0 mg
- Hafervollkornflocken (50 g): 2,7 mg
- Mangold (140 g): 3,8 mg
- Roggenvollkornbrot (50 g): 1 mg
- Weizenvollkornbrot (50 g): 1 mg

Weiterlesen <sup>[6]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/naehrstoffe-schwangerschaft>

### Links

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

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/naehrstoffe-schwangerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/nutrit2.jpg&descr>  
ABC

[3] <https://twitter.com/share?text=N%C3%A4hrstoff%20ABC&url=https%3A//www.babyservice.de/naehrstoffe-schwangerschaft>

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

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147181>

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