



Ernährung bei Kinderwunsch und Schwangerschaft

Die richtige Ernährung unterstützt die Entwicklung und das Wachstum Ihres Babys im Mutterleib. Falsche Lebensmittel, z.B. Rohmilchkäse oder unzureichend gekochtes Fleisch oder Fisch können zu schweren Infektionen führen, welche die Schwangerschaft unter Umständen gefährden.

Eine gesunde Ernährung beinhaltet ausreichend frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte und Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch, Eier, Erbsen, Hülsenfrüchte, Tofu, ... Falls Sie keine Milchprodukte zu sich nehmen können/möchten, so ist eine zusätzliche Calciumzufuhr empfehlenswert.

Was ist bei Fisch zu beachten?

Fischarten mit niedrigem Schwermetallgehalt sowie Meeresfrüchte dürfen 2-3x pro Woche gegessen werden:

Forelle, Saibling, Karpfen, Lachs, Alaska-Seelachs, Sprotten, Sardinen, Heringe, Pangasius und Tilapia

Alternativ können Fischarten mit mittlerem Schwermetallgehalt 1x pro Woche gegessen werden: Zander, Dorsch/Kabeljau, Makrelen, Sardellen, Schollen, Goldbrassen/Doraden, Heilbutt, Wolfsbarsch

Hohe Quecksilberwerte wurden bei Thunfisch und Schnapper sowie beim Butterfisch gemessen, diese Arten sollten weitgehend vermieden werden.
(Quelle AGES)

Worauf ist bei der Zubereitung zu achten?

Achten Sie ganz besonders auf sauberes Arbeiten und gut durchgegart Lebensmittel, um die Aufnahme krankmachender Keime zu vermeiden:

- Vor dem Kochen Händewaschen mit Seife und warmen Wasser
- Fleisch, Fisch und Eier niemals roh/halb roh verzehren!
- Obst und Gemüse vor Verzehr sorgfältig waschen!
- Sauberes Arbeiten – Hände und Küchengeräte sowie Geschirr nach Kontakt mit rohem Fleisch/Fisch/Eiern sorgfältig mit Seife waschen!

Was ist sonst noch zu beachten?

- Keine rohen Sprossen (mögliche Keimbelastung)
- Koffein einschränken (max. 1-2 Tassen)



Dr. Sarah Fuchs
Frauenärztin

- Milchprodukte und Säfte nur pasteurisiert
- Auf Alkohol völlig verzichten, bereits geringe Mengen können Ihrem Baby schaden!
- Zuckerhaltige Getränke vermeiden, diese sind generell gesundheitsschädlich und können Diabetes mellitus begünstigen
- Sollten Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren, so empfehle ich ein Beratungsgespräch bei einer DiätologIn/ErnährungsexpertIn, damit es zu keinen Mangelerscheinungen kommt

Muss ich zusätzlich Vitamintabletten einnehmen?

Diese können rezeptfrei in einer Apotheke/Drogerie gekauft werden, eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse ist nicht vorgesehen.

Bitte kaufen Sie ein Produkt, welches speziell für Kinderwunsch/Schwangerschaft vorgesehen ist.