



© Prometeus / Getty Images / iStock

# Ernährungstipps

## Ihre Apotheke informiert

Wie sollten Sie sich bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft ernähren?  
Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps zusammengestellt.

- Trinken Sie 1–2 Gläser/Tassen Wasser oder ungesüßten Früchte-/Kräutertee pro Mahlzeit und über den Tag verteilt weitere 1–2 Liter. Reduzieren Sie koffeinhaltige Getränke (max. 200 Milligramm Koffein pro Tag).
- Essen Sie mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Wählen Sie unterschiedliche Sorten und Farben.
- Essen Sie zu jeder Mahlzeit Getreideprodukte (bevorzugt Vollkorn) wie Brot, Nudeln oder Reis. Alternativ können Sie auch fettarm zubereitete Kartoffeln genießen.
- Drei Portionen Milch, Joghurt, Käse etc. pro Tag reichen aus. Wählen Sie bevorzugt die fettarmen Varianten.
- Essen Sie wöchentlich maximal drei bis vier Portionen mageres Fleisch oder möglichst fettarme Wurst.
- Essen Sie zwei Portionen Fisch pro Woche, einmal davon eine fettreiche Sorte wie Lachs, Makrele und Hering.
- Reduzieren Sie Ihren Fettkonsum auf 1–2 EL Pflanzenöl, bevorzugt Oliven- oder Rapsöl, und 1–2 EL Streichfett wie Margarine pro Tag.
- Süßigkeiten sind sehr verführerisch, gönnen Sie sich dennoch nur eine Portion täglich.
- Schwangere brauchen nicht „für zwei“ essen. In den ersten zwei bis drei Monaten reichen die üblichen Nahrungsmengen aus. Erst danach benötigen Sie mehr Energie; dafür reichen zwei Extra-Portionen Obst pro Tag.
- Bei Kinderwunsch sollten Sie auf Alkohol und Tabak verzichten, in der Schwangerschaft ist beides tabu.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Bayer Vital GmbH und der Zeitschriften

apotheken<sup>+</sup>  
marketing

D A S P T A  
M A G A Z I N

August 2017