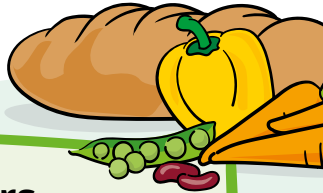


Schwangerschaft Gesund und aktiv



Eine spannende Zeit

In der Schwangerschaft verändert sich der Körper. Das meiste passiert von ganz allein: mehr Brust und Bauch, etwas weniger Puste. Über die Nabelschnur und die Plazenta wird dein Baby nun von dir rundum, z. B. mit Sauerstoff und Nährstoffen, versorgt.



Jeder Tag ist anders

Eine Schwangerschaft ist etwas Schönes, kann aber auch herausfordernd sein – körperlich und mental. Versuche, gut auf dich zu achten. Das hilft auch der Entwicklung deines Babys.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig. Dabei wird nicht nur geschaut, ob es dem Baby gut geht, sondern es werden auch dein Nährstoff- und Impfstatus sowie Medikamente und Supplemente überprüft. Auch ein Besuch bei deinem Zahnarzt oder deiner Zahnärztin ist sinnvoll.

Der Bauch wächst

Im Laufe der Schwangerschaft nimmst du an Körpergewicht zu. Das Baby macht davon nur einen kleinen Teil aus. Der Rest sind Blut, die wachsende Gebärmutter, Brust, Fruchtwasser und Fettreserven (z. B. fürs Stillen). Für normalgewichtige Frauen ist es angemessen, zwischen 10 und 16 kg zuzunehmen. Je schwerer eine Frau in die Schwangerschaft startet, desto weniger sollte sie zunehmen. Wiegst du unter Normalgewicht? Dann achte drauf, genug zuzunehmen.



Nährstoffe für dich und dein Baby

Gerade in der Schwangerschaft zählt eine gute Lebensmittelauswahl. Du brauchst jetzt mehr Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Für die meisten Schwangeren ändert sich jedoch der Kalorienbedarf kaum. Es gilt: für zwei denken, aber nicht für zwei essen. Mit den Ernährungstipps auf der nächsten Seite siehst du, wie das geht.

An Supplemente denken

In jedem Fall

Folsäure

- ▶ täglich 400 µg* als Supplement in den ersten zwölf Wochen und schon bei Kinderwunsch einnehmen

Jod

- ▶ täglich 100–150 µg als Supplement in der gesamten Schwangerschaft einnehmen

*Wenn du nicht mindestens vier Wochen vor der Schwangerschaft Folsäure eingenommen hast: täglich 800 µg in den ersten zwölf Wochen einnehmen.

Bei Bedarf

Eisen

- ▶ nur supplementieren, wenn bei der Vorsorgeuntersuchung ein Mangel festgestellt wurde

DHA (Docosahexaensäure)

- ▶ nur supplementieren, wenn du nicht ein bis zwei Mal pro Woche fettreichen Fisch isst
- ▶ dann: täglich 200 mg als Supplement

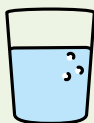
Vitamin D

- ▶ bildet der Körper mithilfe der Haut über Sonnenlicht selbst
- ▶ nur supplementieren, wenn du selten in der Sonne bist, deine Haut viel schützt und/oder dunkle Haut hast
- ▶ dann: täglich 20 µg (800 IU) als Supplement einnehmen

2 mal 4 Ernährungs- Tipps

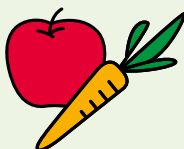
Was für alle anderen gesund ist, ist auch für Schwangere gut.
Mit diesen Tipps* klappt es mit dem Mehr an Nährstoffen.

1



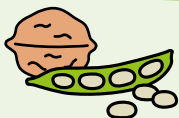
Reichlich und am
besten Wasser trinken

2



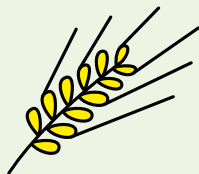
Obst und Gemüse -
viel und bunt

3



Hülsenfrüchte und
Nüsse regelmäßig essen

4



Vollkorn ist
die beste Wahl

1



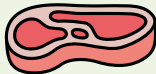
**Milch und Milchprodukte
jeden Tag**

2



**Fisch jede Woche -
vor allem fettreichen**

3



**Fleisch und Wurst -
weniger ist mehr**

4



**Wenig Fett, dafür
pflanzliche Öle wählen**

Um dein Kind vor Allergien zu schützen, hilft es nicht, bestimmte Lebensmittel zu meiden. Verzichte nur auf das, worauf du selbst allergisch reagierst.

Mehr Tipps findest du hier:

gesund-ins-leben.de/schwanger

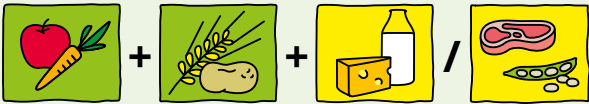
*Quelle: Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben (BLE) und Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Der Teller-Mix

Viele Schwangere fühlen sich mit drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten wohl. Stell dir dein Essen aus unterschiedlichen Lebensmittelgruppen zusammen. Super, wenn der größte Teil deines Tellers mit pflanzlichen Lebensmitteln gefüllt ist.

Hauptmahlzeit

= großer Teller mit drei (oder mehr) Lebensmittelgruppen aus der [BZfE-Ernährungspyramide](#)



Zwischenmahlzeit

= kleiner Teller mit zwei Lebensmittelgruppen, z. B.:

Zu jedem Essen immer auch etwas trinken.



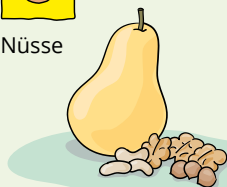
Hier ein paar Ideen, wie du deine Mahlzeiten bunt kombinieren kannst. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Zwischenmahlzeit



Oder:

- ▶ Vollkornbrot + Tomate
- ▶ Obst-/Gemüsesaft + Maiswaffel



Frühstück



frisches
Obst der
Saison

+



Müsli/
(Vollkorn-)
Getreide-
flocken

+



Milch oder
Joghurt



Oder:

- ▶ Vollkornbrot + Frischkäse + Gurke
- ▶ Brötchen + Käse + Obstsalat

Mittagessen



Spinat

+

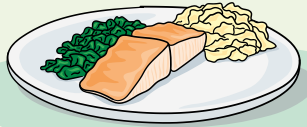


Kartoffel-
püree

+



gebratenes
Lachsfilet



Oder:

- ▶ (Vollkorn-)Spaghetti +
Tomatensoße + Salat
- ▶ Reis + Brokkoli + Hähnchenbrustfilet

Abendessen



Tomaten-
Gurken-
salat

+



Vollkorn-
brot

+



Kräuterquark



Oder:

- ▶ Linsensuppe mit Kartoffeln + Möhren
- ▶ Bowl aus Reis + Bohnen + Rohkost

Inspiration zum Kochen und Rezepte unter:

bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen

Häufige Fragen



Was tun bei Süß- oder Salzhunger?

Ab und zu etwas Süßes oder Salziges ist natürlich in Ordnung. Aber vermeide es, immer wieder zwischendurch zu naschen. Bei Heißhunger kann es auch helfen, erst mal etwas zu trinken oder Obst oder Nüsse zu essen. Du weißt am besten, was für dich funktioniert.

Vorsicht vor Lakritz – größere Mengen können dem ungeborenen Kind schaden.

Kann ich weiter vegetarisch oder vegan essen?

Vegetarisch essen in der Schwangerschaft gelingt mit einigen Tipps. Ein bunter Mix aus pflanzlichen Lebensmitteln, Milchprodukten und Eiern deckt den Nährstoffbedarf für dich und dein Baby.

Wenn du als Vegetarierin keinen Fisch isst, solltest du zusätzlich zu Jod und Folsäure auch DHA supplementieren. Lass dich von einer Ernährungsfachkraft beraten.

Als schwangere Veganerin musst du für die Gesundheit deines Kindes deine Ernährung besonders gut planen. Ohne Supplemente geht es dabei nicht: Du brauchst in jedem Fall neben Jod und Folsäure auch Vitamin B₁₂ und DHA. Auf welche Nährstoffe du sonst noch achten solltest, besprich am besten mit einer zertifizierten Ernährungsfachkraft oder deinem Arzt oder deiner Ärztin. Oft sind das bei einer rein pflanzlichen Ernährung Eisen, Zink, Kalzium und Proteine.

Und wie sieht's aus mit Kaffee, Tee und Limo?

Als Orientierung gilt hier: nicht mehr als zwei Tassen Kaffee pro Tag. Zu viel Koffein kann dem Baby schaden. Auch Cola, Matcha-Getränke, schwarzen, grünen und weißen Tee solltest du nur in Maßen trinken und auf Energydrinks besser ganz verzichten.

Hier findest du eine Übersicht zu den Koffeingehalten verschiedener Lebensmittel:

gesund-ins-leben.de/koffein

Einige Kräutertees enthalten Stoffe, die in größeren Mengen gesundheitlich bedenklich sein können. Deshalb solltest du abwechselnd verschiedene Sorten trinken.

Tonic Water und Bitter Lemon enthalten Chinin, das sich schlecht auf die Gesundheit deines Babys auswirken kann. Verzichte lieber darauf.

Wo sollte ich noch aufpassen?

Verzichte auf Leber, sie hat einen zu hohen Vitamin A-Gehalt.

Die Inhaltsstoffe von Algen- und Seetangprodukten variieren stark, besonders der Jodgehalt. Achte auf die Herstellerangaben.

Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Aal und Hai können mit Schadstoffen belastet sein.

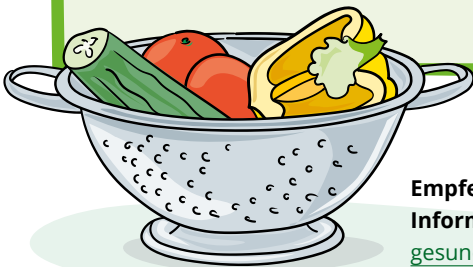
Schutz vor Bakterien und Co.

Rohe Lebensmittel enthalten manchmal Krankheitserreger, die dir und deinem Baby in der Schwangerschaft schaden können.

Toxoplasmose und Listeriose sind Beispiele für Infektionen durch solche Keime. Obwohl das Risiko, krank zu werden, sehr gering ist, verhelfen einfache Tipps zu mehr Sicherheit.

Lebensmittelinfektionen vermeiden

- ▶ Keine rohen Lebensmittel vom Tier wie Fisch, Fleisch und Rohmilch essen. Eier nur verzehren, wenn Eigelb und Eiweiß durch Erhitzung fest sind.
- ▶ Bei Auswahl, Einkauf, Lagerung und Zubereitung die Empfehlungen zur Vermeidung insbesondere von Listeriose und Toxoplasmose in der Schwangerschaft beachten. Das gilt sowohl bei tierischen als auch bei pflanzlichen Lebensmitteln.
- ▶ Achtung auch bei Ersatzprodukten: Behandle die veganen und vegetarischen Alternativen wie das Original aus Fleisch, Fisch, Ei oder Milch.
- ▶ Tiefkühlbeeren sowie Sprossen nur verzehren, wenn sie stark erhitzt wurden.
- ▶ Hände waschen: vor sowie nach dem Essen und wenn du rohe Lebensmittel angefasst hast.
- ▶ Salat, Gemüse und Obst immer gut waschen.



Empfehlungen und Informationen findest du hier:

[gesund-ins-leben.de/
listeriose-toxoplasmose](https://gesund-ins-leben.de/listeriose-toxoplasmose)

Kein Alkohol, kein Rauch

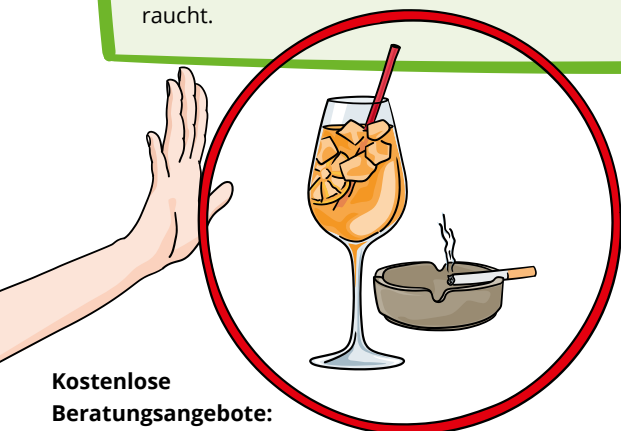
Null Promille

Egal ob Wein, Bier oder andere alkoholische Getränke: Schon wenig Alkohol kann dazu führen, dass sich dein Baby nicht gesund entwickelt und bleibende Schäden davonträgt. Über die Nabelschnur gelangt der Alkohol schnell in den kindlichen Körper und kann seine Organe, u. a. das Gehirn, schädigen. Verzichte deswegen ganz darauf. Wenn dir das nicht leichtfällt, bitte die Menschen in deinem Umfeld oder aber Profis um Hilfe.

Rauchstopp jetzt

Rauch und Nikotin schaden deinem ungeborenen Kind. Solltest du rauchen, ist es jetzt an der Zeit aufzuhören. Das gilt nicht nur für Zigaretten, sondern auch für E-Zigaretten, Wasserpfeifen und andere Nikotinprodukte. Cannabis ist genauso schädlich.

Passivrauchen schadet ebenfalls. Auch wenn es nicht immer einfach ist: Achte darauf, dass in deiner Nähe und in Räumen, in denen du dich aufhältst, niemand raucht.



**Kostenlose
Beratungsangebote:**

kenn-dein-limit.de
rauchfrei-info.de

In Bewegung bleiben

Bewegung tut dir gut und deinem Baby auch. Du brauchst keine Angst zu haben, etwas falsch zu machen: Bei einer Schwangerschaft ohne Komplikationen ist Bewegung in der Regel sicher – auch mit Babybauch.

Aktive Schwangere ...

- ▶ fühlen sich meist wohler und sind ausgeglichener
- ▶ haben weniger Rückenschmerzen
- ▶ beugen Schwangerschaftskomplikationen wie Wassereinlagerungen, Bluthochdruck und Schwangerschaftsdiabetes vor
- ▶ können ihr Gewicht besser kontrollieren

Mindestens 150 Minuten pro Woche moderate Bewegung – das ist umgerechnet nur knapp eine halbe Stunde am Tag.

Moderat bedeutet, dass dich die Aktivität etwas anstrengt, eine Unterhaltung aber noch möglich ist.

Bewegter Alltag und weniger sitzen

Nutze jede Gelegenheit im Alltag, das Sitzen am Schreibtisch oder auf dem Sofa zu unterbrechen, z. B.:

- ▶ mit dem Rad zur Arbeit fahren, in der Mittagspause eine Runde zu Fuß gehen
- ▶ kleine Pausen mit dem Kollegen einlegen und sich dehnen, Treppensteigen, abwechselnd sitzen und stehen
- ▶ abends mit der Nachbarin spazieren gehen, Musik hören und mittanzen

Sport, der zu dir passt

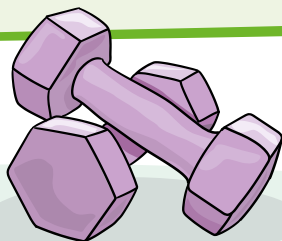
Vielleicht ist ein Aquakurs oder leichtes Fitnesstraining etwas für dich. Schon mal Schwangerenyoga, Pilates oder Beckenbodentraining ausprobiert? Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für Präventionskurse in der Schwangerschaft. Es finden sich bestimmt auch Angebote in deiner Nähe.

Verzichte auf Sportarten, bei denen die Verletzungsgefahr zu hoch ist, wie bei Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten sowie Gerätetauchen.

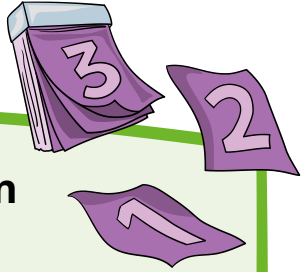
Ausdauer-, Kraft- und Beckenbodentraining sind die perfekte Kombination. Ergänze es durch sanftes Dehnen.

Deine Fitness entscheidet

Wenn du bisher nicht viel Sport gemacht hast, kannst du jetzt damit anfangen und dich Schritt für Schritt steigern. Als trainierte Sportlerin kannst du deinen Sport in moderater Intensität weiter ausüben. Machst du Leistungssport, lass dich von deiner Ärztin oder deinem Arzt beraten. Generell gilt: Achte auf Warnsignale (u. a. Schwindel, Kopfschmerzen) deines Körpers.



Der Countdown läuft



Schon übers Stillen nachgedacht?

Stillen kann dein Baby schützen, etwa vor Infekten und späterem Asthma. Auch deiner eigenen Gesundheit kann Stillen nützen, es senkt z. B. das Risiko für Brustkrebs und Bluthochdruck.

Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe immer genau so, wie es dein Baby gerade braucht. Aber möchte oder kann ich überhaupt stillen? Werde ich genügend Milch haben? Wie möchte ich mein Baby ernähren? Diese Fragen stellst du dir wahrscheinlich. Die Schwangerschaft ist ein guter Zeitpunkt, sich damit zu beschäftigen. Vielleicht kann dir eine stillende Freundin oder deine Frauenärztin bzw. dein Frauenarzt erste Tipps geben.

Eine Hebamme oder Stillberaterin hilft dir bei deiner Entscheidung zum Stillen. Am besten suchst du dir schon früh in der Schwangerschaft Unterstützung. Vielleicht gibt es in deiner Nähe einen Stillvorbereitungskurs oder ein Krankenhaus, das dich beim Stillstart gut begleitet?

Kleine Geburtsstatistik

Pünktlich zum errechneten Termin erblicken die wenigsten Babys das Licht der Welt, nämlich nur etwa vier Prozent. Die meisten lassen sich etwas mehr Zeit oder kommen einige Tage früher zur Welt. Also: Tasche frühzeitig packen und geduldig bleiben, wenn es etwas länger dauert als gedacht.

Rat und Hilfe



Für Adressen und Informationen zu Beratungsangeboten einfach den QR-Code scannen oder URL eingeben: gesund-ins-leben.de/beratungsangebote-schwangere



gesund.ins.leben

Impressum

0963/2026

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29
53179 Bonn

Telefon: 0228/68 45 - 0

ble.de, bzfe.de

Dieser Text und die Illustrationen sind unter der Creative Common Lizenz „CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International“ veröffentlicht. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: creativecommons.org

Text, Redaktion:

Andrea Kornblum, BLE

1. Auflage

Illustration, Grafik:

Arnout van Son, Alfter

Bestellung:

Dieses Medium (Artikel-Nr. 0963) ist unter ble-medien-service.de bestellbar.

Titelbild:

© Lordn – stock.adobe.com

Druck:

Kern GmbH, Bexbach

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Bundeszentrums
für Ernährung



BVF

Berufsverband der
Frauenärztinnen und
Frauenärzte e.V.



Deutscher
Hebammen
Verband



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzt*innen



DGKJ
Deutsche Gesellschaft
für Kinder- und Jugendmedizin e.V.



dghw
Deutsche Gesellschaft für
Hebammenwissenschaft



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.



BfR
Bundesinstitut für Risikobewertung

Weitere Infos und Beratungsangebote:

gesund-ins-leben.de

 [gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)



Scan mich