



## Stoffwechsel in der Schwangerschaft

Der **Stoffwechsel** beschreibt Aufnahme, Transport, Umwandlung und Abgabe von Stoffen. Besonders **in der Schwangerschaft** wird dieser ganz schön durcheinander gebracht. Die hormonelle Umstellung setzt besondere Ansprüche zum Thema **Ernährung**. Alles zur Frage **Stoffwechsel in der Schwangerschaft** und idealer Ernährung finden sie im nachfolgenden Text.

### Ernährung in der Schwangerschaft

Durch die Veränderung des **Stoffwechsels** entwickeln einige Frauen komische Essgelüste und permanenten Heißhunger. Doch diesem Drang sollte nicht immer nachgegeben werden. Erst ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel steigt der **Energiebedarf** und daher kann eine rasante **Gewichtszunahme** keine Seltenheit sein. Der Mehrbedarf an Kalorien beträgt auch später meist nicht mehr als 300 kcal täglich. Wichtig ist vor allem sich gesund zu ernähren! Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag aus allen Lebensmittelgruppen können den Blutzuckerspiegel schnell wieder steigen lassen. Achten Sie besonders auf Vitamine, Eisen, Kalzium und Jod. Viel Flüssigkeit (mindestens 2 Liter) ist ebenso Pflicht. Früchte- oder Kräutertees und Mineralwasser eignen sich gut.

### Folsäure

Folsäure, auch Vitamin B9 genannt, ist besonders wichtig für den **Stoffwechsel in der Schwangerschaft** sowie das Nervensystem. Bei einem Folsäuremangel können schwere Missbildungen des Kindes der Fall sein. Das Vitamin findet sich in Linsen, Soja, Spinat, Tomaten aber auch z.B. Erdbeeren wieder. Lebensmittel welche Folsäure enthalten, sollten am besten schonend erhitzt werden um die Nährstoffe nicht auszukochen.

### Eisen

Eisen ist vor allem in der **Schwangerschaft** ein Muss. Das Spurenelement ist Aufbaustoff der roten Blutkörperchen und deshalb ungemein wichtig für Mutter und Kind. Besonders Frauen neigen durch die monatliche Regelblutung leichter zu einem Eisenmangel. Wichtig daher für die Ernährung: rotes Muskelfleisch, Getreide und Eigelb. Damit das Eisen besser aufgenommen werden kann, sollt der Genuss von schwarzen Tee eingeschränkt werden. Pflanzliche Produkte wie Obst können diese Aufnahme jedoch beschleunigen.

### Kalzium und Jod

Kalzium ist von Bedeutung für den **Stoffwechsel** der Knochen. Es steckt vor allem in Milchprodukten und für den Jodbedarf sollte Fisch auf den Speiseplan kommen. Ein Jodmangel ist unbedingt zu vermeiden, es wird nicht nur der **Stoffwechsel in der Schwangerschaft** beeinträchtigt, sondern auch die Entwicklung des Kindes.

### Beschwerden und Folgen der Stoffwechselumstellung

Viele Frauen klagen während der Schwangerschaft über Blähungen, Verstopfung und auch Durchfall. Diese Beschwerden können Folgen der **Stoffwechselumstellung in der Schwangerschaft** sein. Wichtig ist, viel zu trinken und einen Arzt aufzusuchen, auch wenn es für Sie peinlich erscheint.

Autor: Redaktion / Diana

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Verstopfungen in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Durchfall in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Der Babyspeck muss weg!](#)

[zum Artikel Stoffwechsel in der Schwangerschaft](#)