



## Ernährung der Frau bei Kinderwunsch

**Ernährung der Frau bei Kinderwunsch** - ein Thema, welches äußerst wichtig erscheint. Viele Frauen träumen vom Mutter sein - doch welche Nährstoffe sind wirklich wichtig und worauf sollte die zukünftige Mama achten? Näheres erfahren Sie im nachfolgenden Artikel.

### Richtige Ernährung für den Kinderwunsch

Für einen erfüllten Kinderwunsch sind eine gesunde, nährstoffreiche Ernährung und viel Flüssigkeit das A und O. Wichtig sind Zink, Kalzium, Vitamin D, Vitamin C und **Folsäure** (Vitamin B9). Folsäure ist besonders in den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft ein Muss. Zu finden ist sie in Soja, Spinat, Bohnen, Linsen und Tomaten. Ein Folsäuremangel kann schwere Schäden hervorrufen, einige Beispiele dafür sind Lippen-Kiefer-Gaumen Spalten, Nierenfehlbildungen, Herzfehler oder ein Neuralrohrdefekt. Vitamin D ist für den Aufbau der Knochen und Nerven zuständig. Kalzium finden sie in Joghurts und Reis, und Vitamin C vor allem in Zitrusfrüchten. Gestalten Sie ihren Speiseplan abwechslungsreich und fettarm. Zu empfehlen sind in Sachen **Ernährung der Frau bei Kinderwunsch** mindestens drei kleinere Mahlzeiten aus allen Lebensmittelgruppen.

### Gewicht, Sport und Thema Wunschbaby

Das Gewicht hat nachgewiesen eine Auswirkung auf die Fruchtbarkeit! Übergewichtige Frauen leiden öfter an Unfruchtbarkeit, und einem unregelmäßigen Zyklus. Außerdem kann es während einer Geburt leichter zu Komplikationen kommen. Eine Gewichtsreduktion kann die Chance auf eine Schwangerschaft um 80 % erhöhen und das Risiko für Fehlgeburten von 75 auf weniger als 20 % senken. Übergewicht belastet den Körper stark und dieser fühlt sich für eine Schwangerschaft nicht gewachsen. Eine Zunahme von 20 kg in während der Schwangerschaft ist völlig normal und Sehen, Bänder und Muskel werden viel stärker belastet. Doch Abnehmen sollte gesund und langsam geschehen. Crash Diäten schwächen den Körper, lösen Mangelerscheinungen aus und sind in der Schwangerschaft für das Kind sehr gefährlich. Sport und ein gesunder Speiseplan gehören einfach zum Kinderwunsch.

Erstellen Sie sich einen geeigneten Trainingsplan und wichtig ist, ihn auch einzuhalten. Gönnen Sie sich Auszeiten, steigern sie sich gemächlich. Geeignete Sportarten vor und nach in den neun Monaten sind Nordic Walking, Schwimmen oder Yoga. Neben dem Gewichtsverlust ist Sport auch noch für andere Dinge äußerst nützlich. So senkt körperliche Betätigung das Risiko für Bluthochdruck und Diabetes, strafft das Bindegewebe und regt außerdem die sexuelle Lust an. Aber auch mit Untergewicht ist nicht zu spaßen. Untergewichtige Mütter erleiden öfter Frühgeburten oder gebären Kinder mit zu geringem Gewicht.

### Nikotin, Alkohol und Schwangerschaft - passt das zusammen?

Zum Thema **Ernährung und Kinderwunsch** sollten auch diese „Drogen“ erwähnt werden. Auf Nikotin und Alkohol ist in der Schwangerschaft, aber auch beim Kinderwunsch zu verzichten. Schwere Schädigungen des Babys können die Folge sein. Ebenfalls ist belegt, dass Rauchen zu schlecht durchbluteten Eierstöcken und geringer Spermienqualität führen kann. Genussmittel wie Tee oder Kaffee sollten auf nicht mehr als zwei Tassen täglich eingeschränkt werden.

Für nähere Information zum Thema **Ernährung der Frau bei Kinderwunsch** oder möglichen Entzugstherapien wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme oder Ihren Arzt. So wird sich der Kinderwunsch bestimmt bald erfüllen.

 [Ernährung der Frau bei Kinderwunsch.docx \[14 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Diana

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Tipps und Tricks rund ums schwanger werden](#)
- ▶ [So wird Ihre Wohnung krabbelsicher](#)
- ▶ [Schwanger in Urlaub](#)

[zum Artikel Ernährung der Frau bei Kinderwunsch](#)