



## Nährstoffe für Ihr Baby

Während den 9 Monaten im Mutterleib ist das Ungeborenen ausschließlich auf die Nährstoffversorgung durch den mütterlichen Organismus angewiesen. Dabei hat die Entwicklung des Kindes immer Priorität vor der Gesunderhaltung des mütterlichen Systems. Allerdings weiß man heute auch, dass das Nährstoffangebot (zuviel oder zuwenig **Nährstoffe**) für das **Baby** das Risiko für bestimmte Erkrankungen im Erwachsenenalter beeinflussen kann. Dieser Vorgang heißt „metabolische Programmierung“ und wird derzeit intensiv wissenschaftlich erforscht.

Um den durch das Wachstum des Kindes erhöhten Bedarf an **Nährstoffen für Ihr Baby** zu decken, sollte die **Ernährung in der Schwangerschaft** und Stillzeit vielseitig und ausgewogen sein.

## Energiebedarf beim Baby

Obwohl eine werdende Mutter „für zwei isst“ muss sie nicht das Doppelte essen. Im Laufe einer **Schwangerschaft** wird für das Wachstum des Ungeborenen, die Bildung und Versorgung der Plazenta sowie anderer mütterlicher Gewebe von einem Mehrbedarf von ungefähr 255 kcal (1100 kJ) pro Tag ausgegangen.

## Kohlenhydrate fürs Baby

Die Empfehlung für die Kohlenhydratzufuhr liegt bei 50 - 60% der Gesamtenergie. Aufgrund des veränderten Glukose- und Insulinstoffwechsels sollte die Kohlenhydratzufuhr in der Schwangerschaft über mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag verteilt sein. Dabei sind langkettige Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse den zuckerhaltigen Lebensmitteln (Kuchen, zuckerhaltige Getränke, etc.) vorzuziehen. Hierdurch werden Schwankungen des Blutglukose- und des Insulinspiegels vermieden, die den Stoffwechsel des Ungeborenen ungünstig beeinflussen könnten.

## Fett als Nährstoff fürs Baby

Wie für Nicht-Schwangere, so wird auch für Schwangere eine Fettzufuhr von etwa 30% der Gesamtenergiezufuhr empfohlen. Dabei sind für das Baby besonders die mehrfach ungesättigten Fettsäuren von Bedeutung. Die Zufuhr von gesättigten Fetten (z.B. aus Wurstwaren oder Käse) sollte dagegen eingeschränkt werden. Besonders wichtig für das Ungeborene sind die Omega-3 Fettsäuren. Sie reichern sich im Gehirn und im Nervensystem des Babys an und sind für die Entwicklung der geistigen Fähigkeit, der Motorik und des Sehvermögens essentiell. Insbesondere die ausreichende Aufnahme der **Omega-3 Fettsäure** DHA (Docosahexaensäure) ist in der **Schwangerschaft** von entscheidender Bedeutung. DHA kommt in fetten Seefischen vor, der 2- 3 Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen sollte. Wer das nicht mag, kann auf hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, die DHA in standardisierter Menge aus gereinigten und sicheren Fischöl-Kapseln anbieten.

## Das Baby benötigt Protein

Eiweiß ist wichtig für die gesunde Entwicklung des Kindes. Ungefähr 1g/kg Körpergewicht sollte eine Frau während einer Schwangerschaft pro Tag zu sich nehmen (Nicht-Schwangere ungefähr 0,8 g / kg). Eine Erhöhung der Zufuhr an hochwertigem Eiweiß wird besonders im letzten Schwangerschaftsdrittel empfohlen. Milch- und Fleischprodukte liefern ausreichend Protein. Alternativ kann man sich mit Kombinationen von Lebensmitteln, z.B. in Form von Kartoffeln mit Ei oder Milch und Getreideflocken hochwertiges Eiweiß zuführen. Dies ist besonders für Frauen wichtig, die sich überwiegend oder ausschließlich vegetarisch ernähren. Auch Sojamehl oder pflanzliche Eiweiß- Hydrolysate helfen, dass Vegetarierinnen und Veganerinnen ihren Ungeborenen ausreichend hochwertiges Eiweiß zur Verfügung stellen können.

## Vitamine fürs Baby

Durch die Veränderung des mütterlichen Stoffwechsels und durch das Wachstum des Kindes ist der Bedarf an den meisten Vitaminen in der **Schwangerschaft** deutlich erhöht. Insbesondere die **Vitamine A** (sowie die Vorstufe beta-Carotin), Vitamin D, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6 und die Folsäure werden für die gesunde Entwicklung des Kindes und für die Anlage von Speichern beim Ungeborenen vermehrt benötigt. Um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen wird empfohlen, nicht nur die kritische Folsäure durch ein Nahrungsergänzungsmittel zu ergänzen, sondern alle Vitamine in einem ausgewogenen Verhältnis. Dies sollte auch erfolgen, wenn die Ernährung der Mutter ausgewogen und vielseitig ist, da es selbst dann zu Engpässen für das Kind kommen kann.

## Mineralstoffe und Spurenelemente für Ihr Baby

Hier gilt das gleiche wie für die Vitaminversorgung. Als kritisch werden Eisen, Zink, Calcium und **Jod** gesehen. Während Calcium durch eine ausreichende Aufnahme von Milch und Milchprodukten zumindest annähernd gedeckt werden kann, muss auf die Jod-Versorgung besonderes Augenmerk gelegt werden. Jede vierte Frau geht bereits mit Jodmangel in eine Schwangerschaft. Da das Kind für die geistige Entwicklung und für die Entwicklung seiner Schilddrüse Jod

benötigt, wird vom Arbeitskreis „Jodmangel“ eine zusätzliche Zufuhr von 200 µg Jod pro Tag empfohlen. Die Verwendung von jodiertem Speisesalz ist dafür nicht ausreichend. Ein gutes Basis-Nahrungsergänzungspräparat enthält neben Folsäure und Vitaminen auch die für das Baby kritischen Mineralstoffe und Spurenelemente.

Autor: Dipl.-oec.-troph.-univ. Barbara Fäth-Neubauer

### Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Gewichtsprobleme in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Mamis Menüplan in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Richtige Ernährung für Mutter und Kind](#)

[zum Artikel Nährstoffe für Ihr Baby](#)