

255 Kalorien mehr für's Baby

... von
Anfang
an!





Gesund essen von Anfang an!

Ein Kind zu bekommen, ist etwas ganz Besonderes – eine aufregende Zeit erwartet Sie. Ihr Baby ist in den ersten neun Monaten, rund um die Uhr bei Ihnen, isst was Sie essen, trinkt was Sie trinken. Wussten Sie, dass Sie bereits in der Schwangerschaft die späteren Geschmacksvorlieben Ihres Kindes prägen? Die Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit stellt wichtige Weichen für die gesunde Entwicklung des Kindes. In diesem Folder finden Sie wertvolle Tipps für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft und Ideen, wie Sie den täglichen Mehrbedarf an 255 Kalorien durch gesunde Zwischenmahlzeiten abdecken können.

Alles Gute für Sie und Ihr Baby!

Albert Maringer

Obmann der OÖ Gebietskrankenkasse

Inhalt:

Richtig essen von Anfang an!	4
Die richtige Wahl	6
Nuss-Salat	7
Müsli-Frühstück, Frucht-Joghurt	8
Kraft-Suppe.....	9
Weckerl-Snack, Powerbrot.....	10
Apfelkuchen	11
Buttermilch-Pause, Topfenbrot	12
Auf einen Blick.....	13
Gesunde Zähne	14
Ernährung in der Stillzeit	15

„Gesund essen ...“ statt „Essen für zwei“

... von
Anfang
an!

Sie sind zu zweit – Sie und Ihr Baby. Mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung ermöglichen Sie Ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben. Sie halten sich selbst dabei gesund und fit und werden sich wohl fühlen.

Praxisnahe Tipps zur gesunden Ernährung in der Schwangerschaft, bei welchen Lebensmitteln Sie aufpassen sollten – all das finden Sie in diesem Folder. Verschiedene Rezeptideen zeigen Ihnen, wie Sie als normalgewichtige Schwangere das „Mehr“ an Energie, die 255 Kalorien, durch gesunde Zwischenmahlzeiten decken können.



Richtig essen von Anfang an!

Werdende Mütter brauchen nicht „für zwei“ zu essen. Der Mehrbedarf liegt bei 255 Kalorien täglich. Die Ernährungspyramide zeigt, was Schwangere essen sollten, damit es ihnen und ihrem Baby gut geht. Kleine „Sünden“ sind erlaubt, sie stehen aber an der Spitze der Pyramide.

Die Ernährungspyramide – die 7 Stufen der Gesundheit

Fettes, Süßes und Salziges

Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten

Fette und Öle

Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fette Milchprodukte sparsam

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Pro Woche 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte. **Ab dem 4. Monat:** 1 Extraportion Milchprodukte/Tag (oder 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei/Woche)

Getreide und Kartoffel

Täglich **5 Portionen** Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich **4 Portionen** Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst

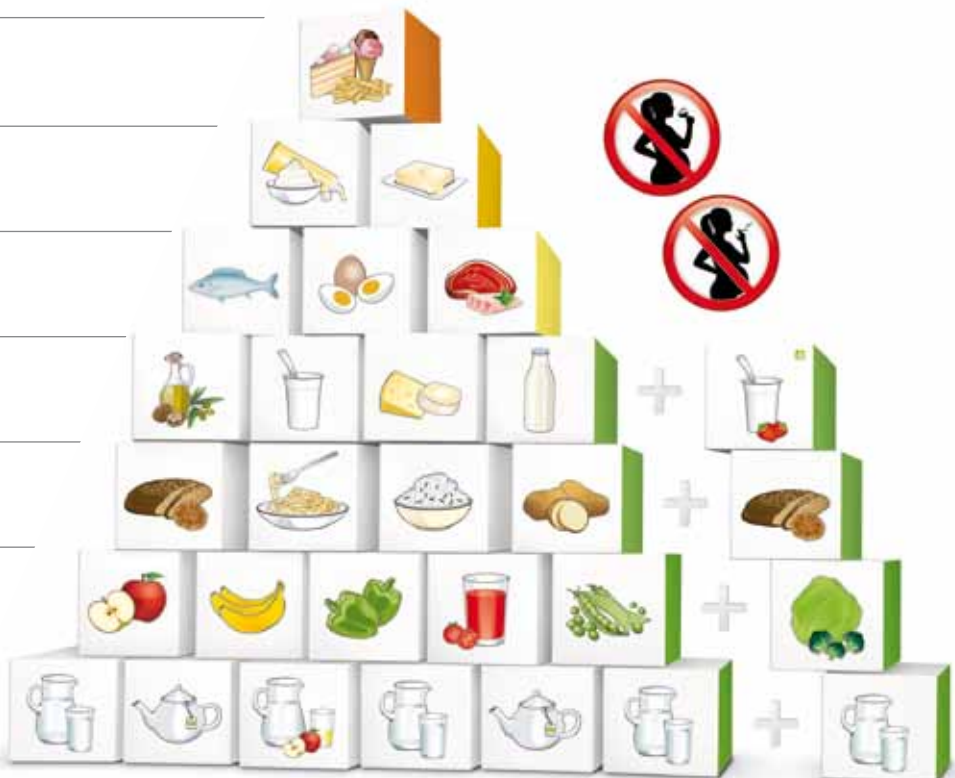
Alkoholfreie Getränke

Täglich **mindestens 2 Liter** Wasser und alkoholfreie, energiearme Getränke

„Faustregel“: 1 Portion = 1 Hand voll

Tipps:

- 3 Hauptmahlzeiten und je eine kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag bzw. Nachmittag
- Qualität vor Quantität, ausgewogen und abwechslungsreich
- Bei Obst & Gemüse auf die Saison achten: Unreif geerntete Früchte und Gemüse enthalten weniger Vitamine, auch Tiefkühlgemüse ist geeignet
- Lange Lager-, Koch- und Warmhaltezeiten führen zu großen Vitaminverlusten
- Frische und Haltbarkeit der Lebensmittel beachten
- Regionale Produkte legen kürzere Transportwege zurück



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit
www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/

Diese Empfehlungen helfen bei der Auswahl

Lassen Sie sich von den Empfehlungen für Ihre gesunde Ernährung in der Schwangerschaft leiten: Manches sollten Sie häufig essen, anderes nur manchmal. Und auf Einiges sollten Sie lieber verzichten!



Häufig



In Maßen



Besser nicht!

Auf's Brot

- + Schinken
- + Vegetarische Aufstriche
- + Topfenaufstriche

- 1 TL Marmelade
- 1 TL Honig

- Fette Wurst
- Knabberwürste
- Marmelade/Honig mehr als 1 TL
- Nuss-Nougat-Creme

Milch & Käse

- + Naturjoghurt
- + Milch
- + Buttermilch
- + Käse (35 % F.i.T.)
- + Topfen

- Trinkjoghurts mit wenig Zucker und Fett
- Fruchtojoghurt wenig gesüßt

- Rohmilch/-käse
- Fett & zuckerreiche Fruchtojoghurts
- Zuckerreiche Trinkjoghurts
- Fetter Käse (50 % F.i.T.)
- (Milch-)Schokolade

Obst & Gemüse

- + Obst & Gemüse frisch, tiefgekühlt

- Getrocknetes Obst (ungeschwefelt)

Brot & Co

- + Vollkornbrot
- + Vollkorngebäck
- + Getreideflocken oder Müsli ungesüßt

- Mischbrot
- Ungesüßte Cornflakes
- Obstkuchen
- Germ-/Biskuitteiggebäck
- Reiswaffeln

- Weißbrot/-gebäck
- Gesüßte Frühstücksprodukte
- Schoko- oder Knuspermüsli
- Plundergebäck
- Blätterteiggebäck

Getränke

- + Stille Mineralwässer
- + Leitungswasser
- + Ungesüßte Kräuter- und Fruchteees
- + Stark verdünnte 100%ige Obst- und Gemüsesäfte
- + Malzkaffee

- Unverdünnte 100%ige Obstsäfte
- Fruchtsaftgetränke
- Fruchtnektare
- 1 Tasse Kaffee
- Grüner, Schwarzer Tee

- Koffein-, Teeinhaltige Getränke z.B. Energy-Drinks
- Alkohol

Nuss-Salat

Angaben für 4 Portionen:

3 TL	Kräuteressig
2 TL	Senf
1/2 Stk.	Orange frisch gepresst
1 TL	Honig
4 TL	Küchenkräuter
2 EL	Walnussöl
1 Stk.	Kopfsalat (Endivien, ...) frisch
1 Stk.	Zwiebel
2 EL	Haselnüsse, Walnüsse, ...
100 g	Emmentaler (ca. 3 Scheiben)
Salz, Pfeffer	
2 Stk.	Scheiben Vollkornbrot
2 TL	Butter



Die
hochwertigen
Öle liefern
wichtige
Vitamine!

Zubereitung:

Salz in einer Schüssel mit dem Kräuteressig verrühren, bis es sich aufgelöst hat.

Senf, Saft einer halben Orange, Honig und Kräuter dazugeben und Walnussöl tropfenweise unterrühren. Anschließend die Sauce pfeffern.

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Den grünen Salat mit den Zwiebelwürfeln und Nüssen vermengen.

Käse in kleine Würfel schneiden und zugeben.

Zum Schluss die Sauce über den Salat träufeln, gut miteinander mischen und auf Tellern servieren.

Dazu können Sie zwei Scheiben Vollkornbrot mit etwas Butter essen.

Müsli-Frühstück

40 g Müsli
 250 ml fettarme Milch
 oder
 250 g Joghurt (1 Becher)
 1/2 Stk. Apfel

Getränk:

1 Tasse Kräutertee



Frucht-Joghurt

250 g Magerjoghurt (1 Becher)
 1 Stk. Banane oder andere Früchte
 1 EL Nüsse

Getränk:

1 Glas Leitungswasser



Ab dem 4.
 Monat ist der
 Eiweiß-Bedarf
 höher!

Kraft-Suppe

Angaben für 4 Portionen:

800 g	Kartoffeln geschält, frisch
300 g	Karotten oder Schwarzwurzeln
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
125 g	Sauerrahm 20 % Fett
1 EL	Vollkornmehl
Salz, Lorbeerblätter	



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Karotten und Zwiebel ebenfalls schälen, dann die Karotten in Scheiben und die Zwiebel feinkwürfelig schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Kartoffeln und Karotten zugeben, kurz anrösten dann mit 3/4 Liter Wasser ablöschen, mit Salz und Lorbeerblätter würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Den Sauerrahm mit dem Mehl verrühren und mit etwas warmer Suppe glattrühren. Die Mischung in die Suppe gut einarbeiten, noch einmal kurz aufkochen bis die Suppe bindet. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

Weckerl-Snack

- 1 Stk. Grahamweckerl
- 2 Stk. magere Käse-Scheiben
(bis 35 % F.i.T)
- 1 Stk. Tomate

Getränk:

- 1 kl. Flasche stilles Mineralwasser



Power-Brot

- 1 Stk. Vollkornbrot
- 1 Blatt Schinken
- 1 Stk. magere Käse-Scheibe
(bis 35 % F.i.T)
- 1/4 Stk. frische Gurke oder Paprika

Getränk:

- 1 Tasse Früchtetee



Apfelkuchen

Angaben für 8 Portionen:

3 Stk. Eier
 100 g Zucker
 100 g Mehl
 1 TL Backpulver
 5 EL Pflanzenöl
 8 Stk. kleine Äpfel
 1 EL Vanillezucker
 2 TL zerlassene Margarine

Getränk:

1 Tasse Malzkaffee



Das Baby
 nascht mit:
 Lieber sparsam
 süßen!

Zubereitung:

Eier mit Handrührgerät schaumig schlagen. Mehl und Backpulver auf die Eimasse sieben und auf niedriger Stufe glattrühren. Das Pflanzenöl auf höchster Stufe unterschlagen bis es eine dickflüssige Masse ergibt. In eine Springform (28 cm Durchmesser) geben und glattstreichen. Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Diese auf dem Teig verteilen bis er völlig bedeckt ist. Vanillezucker darüberstreuen und bei 170 °C, 70 bis 80 Minuten backen. Der Kuchen ist fertig, wenn der Teig goldbraun ist. Nach dem Backen mit der zerlassenen Pflanzenmargarine bestreichen.

Buttermilch-Pause

1 Stk. Apfel
oder
100 g Weintrauben

Getränk:

500 ml Buttermilch (1 Packung)



Was hat
Saison? Reife
Früchte sind
Vitamin-
bomben!

Kräuter-Brot

1 Stk. Vollkornbrot
30 g Topfen (20 % F. i.T.)
oder Cottage-Käse
frische Kräuter

Getränk:

1 Glas Karottensaft (250 ml)



Die richtige Wahl auf einen Blick!



Ja!



+Früchtetee
+Kräutertee
+stilles
Mineralwasser



+Magere Wurst
+Kochschinken
+Durchgebratenes
mageres Fleisch



+Hartgekochte,
pochierte Eier
+Pasteurisierte,
sterile Milch &
Milchprodukte



+Gekochter, gut
durchgebratener
Fisch
+sterilisierte
Fischkonserven*
+Lachs
+Hering
+(Lachs)forelle



Besser nicht!



-Alkohol
-Nikotin
-chininhältige
Getränke z.B.
Bitter Lemon



-Rohwürste z.B.
Salami
-Rohschinken z.B.
Parmaschinken,
-Rohes, nicht
durchgegartes
Fleisch z.B. Steak
-Innereien



-Rohe/halbgegart
Eier, daraus her-
gestellte Speisen
z.B. Tiramisu,
Mayonnaise
-unpasteurisierte
Milch (Rohmilch),
Milchprodukte



-Rohes Fisch &
Meeresfrüchte
z.B. Sushi
-Kalt geräucherte
Fische z.B.
Graved Lachs
-Thunfisch, Hecht
Schwertfisch,
Heilbutt

* die ungeöffnet ohne Kühlung haltbar sind

Gesunde Zähne von Anfang an

Das alte Sprichwort „jede Schwangerschaft kostet einen Zahn“ muss sich nicht bewahrheiten. Durch den erhöhten Östrogenspiegel während der Schwangerschaft kommt es leichter zu Entzündungen und Kariesentwicklung. Beherzigen Sie die Zahnpflegetipps für Schwangere und Ihre Zähne bleiben nachhaltig gesund.

■ Zahnpflege

Putzen Sie die Zähne mit fluoridierter Paste, weichen Zahnbürsten und verwenden Sie Zahnseide.

■ Zahnarzttermin

Gehen Sie zu Beginn der Schwangerschaft und im letzten Drittel zu Ihrem Zahnarzt zur Kontrolle.

■ Zahnprobleme

Wenn trotzdem ein Zahn krankt, sagen Sie Ihrem Zahnarzt, dass Sie schwanger sind! Notwendige Zahnsanierungen sind im 2. Drittel der Schwangerschaft ideal, eine Schmerzbehandlung ist jederzeit möglich. Für Füllungen sollte kein Amalgam verwendet werden. Ab dem 5. Monat wird Sie Ihr Zahnarzt nur in aufrechter Sitzposition behandeln.

■ Erbrechen


Frauen, die an Schwangerschaftsübelkeit und Erbrechen leiden, sollten nicht auf nüchternen Magen Zähne putzen. Verwenden Sie kleine Zahnbürsten. Nach dem Erbrechen unbedingt mit Wasser spülen und erst eine halbe Stunde danach Zähneputzen.

■ Zahngesundes Essen

Achten Sie bei der Ernährung in der Schwangerschaft auf wenig Zucker und fluoridiertes Speisesalz.

■ Medikamente

Fragen Sie immer Ihren Arzt!



Auf die
Zähne achten
und Zahnseide
benutzen!

Ernährung in der Stillzeit

Um eine optimale Versorgung der Mutter und somit auch des Säuglings zu gewährleisten, sollte während der Stillzeit auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung geachtet werden. Der Energiebedarf ist während der Stillzeit erhöht. Der Mehrbedarf beim ausschließlichen Stillen liegt zwischen 525 und 635 kcal pro Tag.

Ernährungstipps für Stillende

- Essen Sie Kohlenhydrate wie z. B. Vollkornprodukte, Nudeln, Reis und Kartoffeln
- Aufgrund der Milchbildung ist der Bedarf an Eiweiß erhöht. Essen Sie mehrmals täglich eiweißhaltige Nahrungsmittel wie z. B. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Getreide und Milchprodukte.
- Achten Sie in der Stillzeit besonders auf die Zufuhr von:
 - **Folsäure:** vor allem enthalten in grünem Gemüse und Vollkorngetreideprodukten.
 - **Eisen:** vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch aber auch in pflanzlichen Produkten wie Vollkorngetreideprodukten und Hülsenfrüchten.
 - **Jod:** Seefisch ist eine gute Jodquelle. Tunfisch, Schwertfisch, Heilbutt und Hecht sind wegen möglicher Schwermetallbelastung sicherheitshalber zu meiden.
 - **Magnesium:** findet sich in Vollkornprodukten sowie Milch und Milchprodukten.
- Das notwendige Kalzium erhalten Sie neben Milch und Milchprodukten aus Sesam, Nüssen, Soja, Tofu, Brokkoli, Oliven, Orangen, Feigen und Datteln.
- Beobachten Sie die Reaktion Ihres Kindes, nachdem Sie beispielsweise bestimmte Kohlarten oder Knoblauch gegessen haben.
- Trinken Sie während der Stillzeit ausreichend – vorzugsweise Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßte Fruchtttees. Auch Suppen sind Flüssigkeitslieferanten, sie können jedoch sehr viel Salz enthalten
- Stellen Sie sich zu jeder Stillmahlzeit ein Glas mit Wasser bereit.

Besuchen Sie auch unseren Workshop zum Thema Stillen und Beikost.

Weitere Informationen:

www.ooegkk.at/vonanfangen





Eine Maßnahme im Rahmen der österreichischen Vorsorgetätigkeit.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



OÖ Gebietskrankenkasse,
Gruberstraße 77, 4021 Linz
Telefon: 05 78 07 - 10 35 24
www.ooegkk.at/vonanfangan
www.forumgesundheit.at