

wächst. Eisen ist in der Nahrung enthalten in Vollkornprodukten, Fleisch, Gemüse und Hülsenfrüchten. Die Wirkung von Eisen wird verbessert durch die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C, z. B. durch Obst und Gemüse. Empfohlen wird, während der gesamten Schwangerschaft 30 mg Eisen pro Tag zu sich zu nehmen. Eine zusätzliche Gabe von Eisen in Tablettenform kann individuell notwendig sein. Bitte klären Sie dies mit Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt ab.

### **Kalzium**

ist wichtig für den Aufbau des kindlichen Knochensystems, für den Zahnaufbau und die Blutgerinnung. Kalzium ist in der Nahrung enthalten in Milch, Milchprodukten, getrockneten Sojabohnen, Grünkohl und kalziumhaltigen Mineralwässern. Bei Mischkost mit diesen Nahrungsmitteln ist der Kalziumbedarf in der Schwangerschaft in der Regel gedeckt. Frauen, die keine Milchprodukte zu sich nehmen, sollten mit der/dem

behandelnden Frauenärztin/-arzt die Einnahme von Kalziumpräparaten besprechen. Schwangeren Frauen wird die Aufnahme von 1 000 mg Kalzium pro Tag empfohlen. Für Schwangere unter 19 Jahren ist die Aufnahme von 1 200 mg pro Tag ratsam.



**Auf folgende Nahrungs- und Genussmittel sollten Schwangere grundsätzlich verzichten:**

- *Rohmilch und Weichkäse aus Rohmilch* (können Krankheitserreger enthalten wie Listerien = Bakterien; sie könnten auf das Kind übertragen werden). Beispiele: Emmentaler, Camembert, Roquefort, Brie, Mozzarella, Feta, Schafskäse  
Für Rohmilchkäse besteht eine Kennzeichnungspflicht, die Sie beachten sollten!
- *Rohes Fleisch und Rohwurst* (können den Toxoplasmaerreger enthalten, der auf das Kind übertragen werden könnte). Beispiele: Carpaccio, frische Mettwurst, frisches Mett, Tatar, Salami
- *Nicht durchgegartes Fleisch oder Huhn* (kann Krankheitserreger wie Trichinen enthalten)
- *Unverarbeitete Fischereiprodukte* (können Listerien u. a. Krankheitserreger enthalten). Beispiele: Sushi, Austern
- *Ungewaschenes Obst und Gemüse* (kann Krankheitserreger enthalten, z. B. durch kontaminierte Erde)
- *Rohe Sprossen*
- *Koffeinhaltige Getränke* in größeren Mengen
- *Alkohol*: Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft ist eine der häufigsten Ursachen für angeborene Fehlbildungen, für Entwicklungs- und Wachstumsstörungen sowie für Verhaltensauffälligkeiten und Intelligenzminderung beim Kind.

Es existiert kein Grenzwert für den Alkoholkonsum, unterhalb dessen eine Schädigung des Kindes sicher ausgeschlossen werden kann. Auch lässt sich kein Zeitpunkt der Schwangerschaft festlegen, an dem der Konsum von Alkohol mehr oder weniger „gefährlich“ für das Ungeborene wäre. Selbst gelegentliches Trinken während der Schwangerschaft kann also – je nach Entwicklungsphase des Kindes – spezifische Organschäden verursachen.

Folglich sollten Sie möglichst während der gesamten Schwangerschaft auf Alkohol sowie alkoholhaltige „Stärkungsmittel“ und Medikamente verzichten.