

Gesunde Schwangerschaft und Lebensstil

Eine korrekte Ernährung während der Schwangerschaft hält die Schwangere und das ungeborene Kind gesund. Optimal ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die im Wesentlichen der mediterranen Diät entspricht.

In dieser Zeit steigt der Bedarf an Eiweiß, während der Bedarf an Kohlenhydraten und Fetten unverändert bleibt; besonders zu beachten ist auch der Bedarf an Folsäure, Calcium, Eisen und Jod.

Hier einige Empfehlungen:

- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung, die alle Nährstoffe enthält
- Nehmen Sie 4-5 Mahlzeiten am Tag ein
- Essen Sie mindestens 5 verschiedene Arten von frischem Obst und Gemüse pro Tag
- Essen Sie mäßig, aber täglich Getreideprodukte wie Nudeln, Reis, Brot usw.
- Essen Sie 1-2 Mal pro Woche mageres, gut durchgekochtes Fleisch
- Essen Sie 2-3 Mal pro Woche gut durchgekochten Fisch
- Bevorzugen Sie magere und pasteurisierte Käsesorten (vermeiden Sie den Verzehr von Almkäse)
- Nehmen Sie mäßige Mengen an Milch und Joghurt im Laufe des Tages zu sich
- Essen Sie 2-3 Mal pro Woche verschiedene Hülsenfrüchte
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Naturwasser pro Tag
- Verwenden Sie kaltgepresstes Olivenöl (olio extra vergine)

Folgende Lebensmittel sollten Sie vermeiden:

- roher oder geräucherter Fisch und rohe Meeresfrüchte (Miesmuscheln, Austern)
- rohes Fleisch
- Frisch-, Weich- und Molkereikäse aus Rohmilch sowie Schimmelkäse (z. B. Camembert, Brie, Gorgonzola)
- Pasteten, einschließlich Gemüsepasteten
- Leber und Leberprodukte
- große Fische wie Thunfisch und Schwertfisch, aufgrund des hohen Quecksilbergehalts
- rohe Fertiggerichte
- rohe Eier
- alkoholische Getränke

Vermeiden Sie längeres Fasten und schränken Sie den Konsum folgender Lebensmittel ein:

- Kaffee: Tagesgrenzwert für Koffein 300 mg/Tag (ca. 2-3 Tassen Kaffee pro Tag)
- Schwarz- und Grüntee: maximal 2 Tassen pro Tag
- Salz
- Fette
- Einfachzucker
- künstliche Süßstoffe und kohlenensäurehaltige Getränke.

In der Schwangerschaft müssen Sie nicht für zwei essen! Der zusätzliche Bedarf beträgt nämlich knapp 350 kcal pro Tag für das zweite Trimester und 460 kcal pro Tag für das dritte Trimester.

Für weitere Informationen verweisen wir auf die Webseite des [Gesundheitsministeriums](#)

Es ist nicht ratsam, während der Schwangerschaft alkoholische Getränke zu trinken. Der von der Mutter aufgenommene Alkohol gelangt nach wenigen Minuten in die Blutbahn des Fötus, der ihn aber nicht im Stoffwechsel verarbeiten kann, weil ihm die dafür geeigneten Enzyme fehlen; so sammelt sich der Alkohol in seinem Nervensystem und in anderen Organen an und schädigt sie.

Je nach Menge des konsumierten Alkohols können die verursachten Schäden unterschiedlich ausfallen. Als mäßiger Konsum gelten 1-2 Drinks pro Tag oder 7-10 pro Woche, als gelegentlicher übermäßiger Konsum 3-5 Drinks an einem Tag oder bei einer einzigen Gelegenheit, als exzessiver Konsum 4-6 Drinks pro Tag.

Die Schäden, die dem Embryo zugefügt werden, hängen direkt von der Alkoholmenge ab und können bleibende Schäden verursachen:

- vermindertes Wachstum: geringere Körpergröße und geringerer Kopfumfang bereits von Geburt an
- Anomalien im Gesicht, insbesondere: dünne Oberlippe, fehlende Rille zwischen Nase und Lippe, kurze Augenlidschlitze
- neurologische Probleme
- funktionelle Defizite: Verhaltensauffälligkeiten, Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität, psychologische Probleme.

Da es keine „gesunde“ Dosis gibt, ist es besser, **ganz auf Alkohol zu verzichten**.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie es Ihnen schwerfällt, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin.

Rauchen schadet der Gesundheit: Es erhöht das Risiko von Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Rauchen ist außerdem schädlich für den Embryo, den Fötus und das Neugeborene und kann folgende Auswirkungen haben:

- Plazenta-Insuffizienz
- niedriges Gewicht bei der Geburt
- Frühgeburt
- vorzeitigen Blasensprung
- genetische Fehlbildungen
- neonatale Sterblichkeit
- plötzlichen unerwarteten Neugeborenenkollaps in der ersten Lebenswoche (SUPC)
- Atemwegserkrankungen des Neugeborenen
- Verhaltensauffälligkeiten des Kindes.

In der Schwangerschaft sollten Sie mit dem Rauchen aufhören.

Wenn es Ihnen schwerfällt, aufzuhören, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

Drogen sind in der Lage, das Bewusstsein und die Reaktionsfähigkeit einzuschränken und eine Abhängigkeit zu verursachen. Dazu gehören verschiedene chemische Substanzen (z. B. Opioide, Kokain, Amphetamine, Halluzinogene, Cannabisderivate usw.) sowie andere Drogen.

Vermeiden Sie jeglichen Drogenkonsum während der Schwangerschaft, Sie schaden damit nicht nur sich selbst sondern auch Ihrem Baby.

Wenn Sie ein Suchtproblem haben und einen Kinderwunsch hegen, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder Gynäkologin/Gynäkologen.

Vermeiden Sie den Kontakt mit **gefährlichen Chemikalien** sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause. Gewisse Chemikalien können dem Embryo schaden. Wenn Sie oft mit Chemikalien zu tun haben, sprechen

Sie mit einer medizinischen Fachperson oder einem Arbeitsmediziner darüber, wie Sie die Exposition gegenüber diesen Chemikalien vermeiden können. Die Schadstoffe, auf die Sie achten sollten, sind insbesondere:

- Pestizide
- Blei
- Kohlenstoffdisulfid
- Vinylchlorid
- Organische Lösungsmittel
- Anästhesiegase
- antitumorale Wirkstoffe
- Kohlenmonoxid.

Achtung auch bei Produkten, die im Haushalt verwendet werden: verwenden Sie diese nicht, wenn auf dem Etikett angegeben ist, dass es giftig ist!

Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Gynäkologen/Gynäkologin, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Medikamente handelt.

- Nehmen Sie KEINE Medikamente ein, bevor ein Arzt/eine Ärztin oder Apotheker/in die Sicherheit der Einnahme während der Schwangerschaft beurteilt hat.
- Die Fachperson wird die Sicherheit des Medikaments und mögliche teratogene Effekte auf den Fötus (Gefahr von Organstörungen) bewerten.

In der Schwangerschaft wird leichte **körperliche Aktivität** empfohlen (Gehen, Schwimmen, Bodengymnastik, Yoga). Vermeiden Sie Sportarten mit körperlicher Belastung und Sturz- und Traumagefahr oder mit starker körperlicher Beanspruchung und Ausdauersportarten. Vermeiden Sie Apnoe und Tauchsport.

Es ist wichtig, dass Sie vor und nach dem Sport ausreichend Flüssigkeit und mehr komplexe Kohlenhydrate vor dem Sport zu sich nehmen. Nach etwa 20-30 Minuten körperlicher Aktivität machen Sie eine Pause.

Aerobe körperliche Aktivität reduziert psychophysischen Stress und verhindert zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung eine übermäßige Gewichtszunahme während der Schwangerschaft.

Das **Gewicht** hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit der Mutter und ihres zukünftigen Babys. Die maximal empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft hängt von dem Gewicht der Frau vor der Schwangerschaft ab.

Der BMI ist ein Diagnoseinstrument, um das Gewicht einer Person zu beurteilen und sie in untergewichtig, normalgewichtig oder übergewichtig einzuteilen.

Auf den Seiten des italienischen Gesundheitsministeriums können Sie Ihren [BMI](#) ganz einfach überprüfen oder anhand der Formel kg/m^2 selbst berechnen (Körpergewicht geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat).

Wenn Sie über- oder untergewichtig sind, sollten Sie eine Ernährungsberatung einholen und sich regelmäßig bewegen.

Lassen Sie Ihren **Blutdruck** von einer medizinischen Fachkraft überprüfen.

- Wenn er über 140/90 mmHg liegt, sind weitere Untersuchungen erforderlich: Wenden Sie sich an Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen oder Hausärztin/Hausarzt
- Wenn Sie bereits Blutdruckmedikamente einnehmen, wenden Sie sich an Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen, um die Unbedenklichkeit der Medikamente in der Schwangerschaft festzustellen (z. B. sind ACE-Hemmer und Angiotensin-II-Rezeptor-Antagonisten in der Schwangerschaft kontraindiziert).

Unkontrollierter Bluthochdruck kann zu ungünstigen Schwangerschaftsfolgen führen, wie z. B.: Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung), Plazentaablösung, intrauterine Wachstumsverzögerung, Frühgeburt.