

Tabelle: Ernährung in der Schwangerschaft – Nährstoffbedarf und Lebensmittelübersicht

Trimester	Wichtige Nährstoffe	Empfohlene Lebensmittel	Tagesbedarf (ca.)	Wirkung auf Mutter & Kind
1. Trimester	Folsäure, Eisen, Vitamin B6	Spinat, Brokkoli, Linsen, Vollkornbrot, Haferflocken, Orangen	Folsäure: 400 µg Eisen: 30 mg	Unterstützt Neuralrohrbildung, beugt Müdigkeit und Anämie vor
2. Trimester	Eiweiß, Magnesium, Omega-3, Jod	Lachs, Tofu, Joghurt, Walnüsse, Algen, Vollkornreis	Eiweiß: +15 g Magnesium: 310 mg	Fördert Zellwachstum, Nervenbildung und Stoffwechselregulation
3. Trimester	Calcium, Vitamin D, DHA, Zink	Milchprodukte oder angereicherte Drinks, Grünkohl, Mandeln, Algenöl	Calcium: 1000 mg DHA: 200–300 mg	Unterstützt Knochenaufbau, Gehirn- und Nervensystementwicklung
Gesamtphase	Ballaststoffe, Flüssigkeit, Vitamin C	Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Wasser, ungesüßter Tee	Ballaststoffe: 30 g Flüssigkeit: 2–2.5 l	Stärkt Verdauung, stabilisiert Blutzucker und Immunsystem

Tabelle: Beispielhafte Tagesstruktur (PDF-Plan Übersicht)

Mahlzeit	Beispielgericht	Zentrale Nährstoffe	Hinweis für Alltag
Frühstück	Haferbrei mit Obst, Nussmus & Calcium-Drink	Komplexe Kohlenhydrate, Magnesium, Folsäure	Morgens kleine Portion, regelmäßig essen bei Übelkeit
Snack am Vormittag	Vollkornbrot mit Avocado & Ei	Eiweiß, gesunde Fette	Bei Heißhunger: kleine, nährstoffreiche Snacks bevorzugen
Mittagessen	Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Linsen	Eisen, Zink, pflanzliches Eiweiß	Vitamin-C-Quelle hinzufügen (z. B. Paprika) für bessere Eisenaufnahme
Nachmittags-Snack	Naturjoghurt mit Beeren	Calcium, Antioxidantien	Perfekt für Verdauung & Energie zwischen Terminen
Abendessen	Vollkornnudeln mit Spinat & Tofu	Eisen, Folsäure, Eiweiß	Leichtes, warmes Gericht zur besseren Verdauung
Spät-Snack (optional)	Handvoll Walnüsse oder Banane	Omega-3, Kalium	Unterstützt Schlafqualität & Nervenfunktion

Tabelle: Nährstofflücken & empfohlene Ergänzungen (optional im PDF)

Nährstoff	Mangelrisiko (hoch/mittel/gering)	Mögliche Ergänzung	Ärztliche Kontrolle empfohlen?
Folsäure	Hoch (v. a. im 1. Trimester)	400 µg täglich	Ja
Eisen	Mittel-hoch	Eisenpräparate bei Bedarf	Ja
Vitamin D	Hoch (Winter, wenig Sonne)	800–1000 IE täglich	Ja
Jod	Mittel	Jodiertes Salz oder Tabletten	Ja
DHA (Omega-3)	Mittel	200–300 mg Algenöl täglich	Optional
Vitamin B12	Hoch (bei vegetarischer/veganer Ernährung)	250–500 µg/Woche	Ja