

Tabelle 1 – Tagesbedarf für Folsäure

Lebensmittel	Folsäuregehalt (µg pro Portion)	Bemerkung
Spinat (100 g, gekocht)	ca. 145 µg	Möglichst frisch zubereiten
Kichererbsen (150 g, gekocht)	ca. 145 µg	Ideal als Salat oder Curry
Orangensaft (200 ml)	ca. 60 µg	Vitamin C fördert zusätzliche Aufnahme
Vollkornbrot (2 Scheiben)	ca. 50 µg	Kombinierbar mit Käse oder Avocado
Folsäure-Präparat (1 Tablette)	400–500 µg	Laut DGE zur Deckung des Gesamtbedarfs empfohlen

Tabelle 2 – Empfohlene Kalorienzufuhr nach Trimenon

Schwangerschaftsphase	Zusätzlicher Kalorienbedarf / Tag	Beispielhafte Ergänzung
1. Trimester (Woche 1–12)	+0 kcal	Keine Erhöhung notwendig
2. Trimester (Woche 13–27)	+250 kcal	Vollkornbrot mit Käse und Paprika
3. Trimester (Woche 28–40)	+400 kcal	Quark mit Banane und Nüssen oder Müsli

Tabelle 3 – Richtwerte für Proteine

Körpergewicht (kg)	Täglicher Eiweißbedarf (1,2 g/kg)	Beispielhafte Portionen zur Deckung
55 kg	66 g	2 Eier, 200 g Joghurt, 1 Portion Linsen
65 kg	78 g	150 g Hähnchenbrust, 1 Becher Quark, 1 Handvoll Nüsse
75 kg	90 g	250 g Lachs, 1 Glas Milch, 1 Portion Tofu

Tabelle 4 – Übersicht Obst & Gemüse (Portionen / Tag)

Farbe	Beispiel-Lebensmittel	1 Portion entspricht...	Besonderer Vorteil
Rot	Erdbeeren, Paprika, Tomate	1 Handvoll (ca. 120 g)	Reich an Vitamin C & Antioxidantien
Grün	Spinat, Brokkoli, Gurke	1 kleine Schale (ca. 150 g)	Folsäure, Magnesium, sekundäre Pflanzenstoffe
Orange	Karotten, Süßkartoffeln, Aprikose	1 mittelgroßes Stück	Beta-Carotin – wichtig für Zellbildung
Gelb	Banane, Mais, gelbe Paprika	1 Frucht oder ½ Maiskolben	Kalium für den Flüssigkeitshaushalt
Violett	Blaubeeren, Rote Bete, Trauben	1 kleine Schale (ca. 100 g)	Anthocyane – Zellschutz pur

