



Ernährungsberatung

Ihr Baby stellt besondere Anforderungen an Ihre Ernährung in der Schwangerschaft.

Sie müssen von nun an für eine optimale Ernährung von zwei Individuen sorgen, denn die gesamte Ernährung, die das Ungeborene benötigt, bekommt es durch die Nabelschnur.

Beachten Sie die Grundregeln der Ernährung in der Schwangerschaft: Eine Schwangere sollte nicht dursten und nicht hungern. Aber: Essen Sie nicht „für zwei“!

In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft benötigen Sie keine zusätzlichen Kalorien. Danach können es zwei- bis dreihundert Kalorien pro Tag mehr sein.

Achten Sie auf eine **vollwertige** und **abwechslungsreiche Ernährung** und berücksichtigen Sie dabei möglichst alle Nahrungsmittelgruppen: Milchprodukte, Fisch/Fleisch/Eier, Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte.

Eine abwechslungsreiche Ernährung ermöglicht Ihnen die **optimale Zufuhr** der für Sie und Ihr ungeborenes Kind relevanten **Mikronährstoffe** (Folsäure, Jod etc.).

Gerne beraten wir Sie hinsichtlich der richtigen Ernährung in der Schwangerschaft. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.