

Energiebedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit

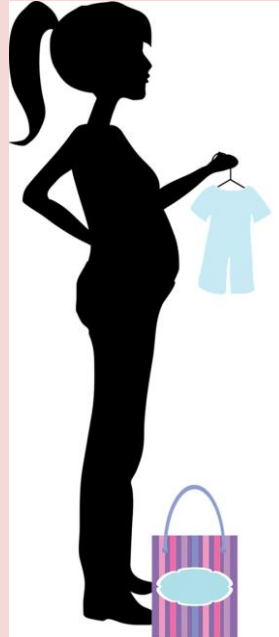


1. Trimester (SSW 1-12)



zusätzliche Energiezufuhr:
+ 0 kcal/Tag

2. Trimester (SSW 13-24)



zusätzliche Energiezufuhr:
+ 250 kcal/Tag

3. Trimester (SSW 25-40)



zusätzliche Energiezufuhr:
+ 500 kcal/Tag




Stillzeit*



- keine Zigaretten und kein Alkohol
- keine Rohmilch
- kein rohes Fleisch
- keine ungekochten Eier
- keinen geräucherten oder rohen Fisch
- keinen Weich- oder Schimmelkäse
- keine unerhitzten Tiefkühlbeeren
- keine Innereien und Rohwürste




ab dem 2. Trimester:


- + 1 Portion Obst oder Gemüse 
z.B. 1 mittelgroßer Apfel (130 g = 70 kcal)
- + 1 Portion Milchprodukte 
z.B. Joghurt (200 g = 130 kcal)
- + 1 Portion Getreide oder Kartoffeln 
z.B. 1 Scheibe Vollkornbrot (55 g = 118 kcal)

Täglich:

zusätzlich ab dem 3. Trimester:

- + 1 Portion pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen 
z.B. Walnüsse (40 g = 262 kcal) oder
Haselnüsse (40 g = 254 kcal)

zusätzlich in der Stillzeit:

- + 1 Portion Wasser/alkoholfreie Getränke 

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/>

*für ausschließliches Stillen

Referenzen:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende. Internet: www.sozialministerium.at/broschuerenservice (Zugriff:23.06.2020)

DGE, ÖGE, SGE. (Neuer Umschau Buchverlag): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2.Auflage, 5. aktualisierte Ausgabe (2019)