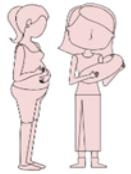


Rezepte reich an Folsäure, Vitamin D, Eisen und Jod

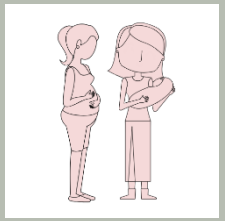
für Schwangere und Stillende

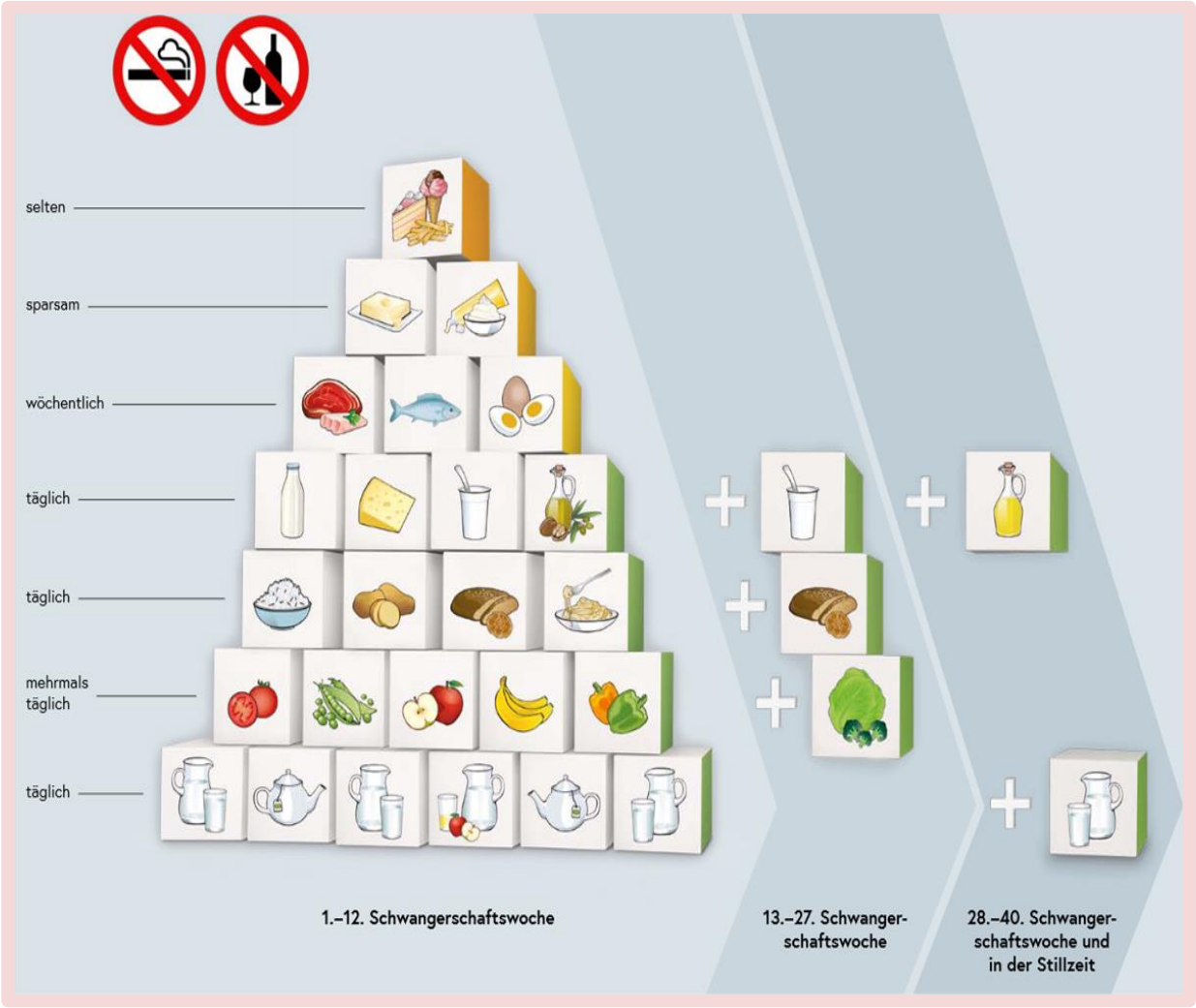
In Anlehnung an die Österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende

Bildquelle:
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). *Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende*. Internet: https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=616 (Zugriff: 23.06.2020)
Eigene Fotografien

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende

Die 7 Stufen zur Gesundheit





Alkoholfreie Getränke
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke. Ab der Stillzeit 1 Extraportion.

Milch und Milchprodukte
Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten. Ab der 13. SSW 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich).

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW) 1 Extraportion Obst und Gemüse.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu 3 Eier.

Fettes, Süßes und Salziges
Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

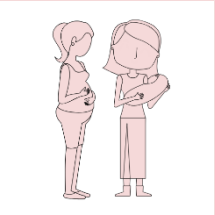
Getreide und Erdäpfel
Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn. Ab der 13. SSW 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel.

Fette und Öle
Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam. Ab der 28. SSW 1 Portion Pflanzenöl extra. (Kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden.)

Quellen:
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). *Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende*. Internet: https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=616 (Zugriff: 23.06.2020)
Österreichische Gesellschaft für Ernährung. (2020). *10 Ernährungsregeln der ÖGE*. Internet: https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen (Zugriff: 23.06.2020)

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende

Die 7 Stufen zur Gesundheit



	Wie oft?	Wie viele Portionen?	Wie groß ist eine Portion?
Alkoholfreie, energiearme, ungesüßte Getränke	täglich	6	250 ml bevorzugt: Wasser, Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	täglich	5 davon 3 Gemüse und/oder Hülsenfrüchte, 2 Obst	Gemüse gegart: 200 – 300 g Rohkost: 100 – 200 g Salat: 75 – 100 g Hülsenfrüchte: 70 – 100 g roh/ 150 - 200 g gekocht, Obst: 125 – 150 g
Getreide und Erdäpfel	täglich	4 (5 für sportlich aktive Menschen)	Brot/Gebäck: 50 – 70g Müsli/Flocken: 50 – 60g Reis/Getreide: 50 – 60 g roh/130 – 180 g gekocht Nudeln: 65 – 80 g roh/200 – 250 g gekocht Erdäpfel: 200 – 250 g (3 – 4 mittelgroße)
Milch und Milchprodukte	täglich	3	Milch: 200 ml Joghurt: 180 – 250 g Topfen, Hüttenkäse: 200 g Käse: 50 – 60 g
Fisch, Fleisch und Wurstwaren Eier	wöchentlich	1-2 max. 3 max. 3 Stk.	Fisch: 150 g Fleisch, Wurstwaren: 100 – 150 g Ei: 1 Stk.
Fette und Öle, Nüsse und Samen	täglich	1-2	Pflanzenöl: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL
Salziges und Süßes, Butter, Schlagobers, Rahm	sparsam		Speisesalz: max. 6 g/Tag (entspricht ca. 1 TL)
Körperliche Aktivität	optimal pro Woche: 150 Minuten Bewegung von mittlerer Intensität (30 Minuten an 5 Tagen der Woche) und 2 Mal muskelkräftigende Übungen bzw. 75 Minuten Bewegung von höherer Intensität und 2 Mal muskelkräftigende Übungen.		

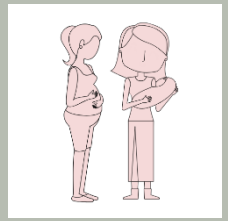
Lebensmittel	1 Portion/Einheit
Wasser	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 Faust
Brot, Gebäck	1 Handfläche [1]
Getreideflocken	1 Handvoll
Reis (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Milch, Joghurt	1 Glas (ca. 200 ml)
Käse	2 handflächengroße[1], dünne Scheiben
Hüttenkäse	1 Faust
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes[2], fingerdickes Stück
Wurst	bis zu 3 handtellergroße[2] Scheiben
Nüsse, Samen	2 Esslöffel
Öl	1 Esslöffel
Butter, Margarine	1 Esslöffel

[1] Handfläche: Hand mit Finger
[2] Handteller: Hand ohne Finger

Quellen:
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). *Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende*. Internet: https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=616 (Zugriff: 23.06.2020)
Österreichische Gesellschaft für Ernährung. (2020). *10 Ernährungsregeln der ÖGE*. Internet: https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen (Zugriff: 23.06.2020)

Spinat-Brokkoli-Erbsen-Suppe

schnell und einfach - für eine Person



Zutaten für eine Person:

200 g Spinat frisch oder tiefgekühlt
150 g Brokkoli frisch oder tiefgekühlt
150 g Erbsen tiefgekühlt
1 kleine Zwiebel roh
1 TL Rapsöl
300 ml Gemüsebrühe
1 Ei gekocht
Salz jodiert, Pfeffer
1 Vollkornweckerl (ca. 70 g)

Dieses Rezept ist reich an Folsäure (585 µg pro Portion)

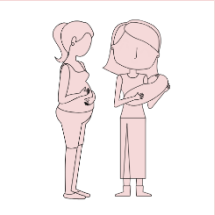
Zubereitung:

Zwiebel in Würfel schneiden und in Rapsöl kurz anrösten. Gemüse zugeben und auch kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit dem fein gehackten, gekochten Ei servieren und mit einem Vollkornweckerl genießen.

erfüllte Bausteine der Ernährungspyramide:

Reis mit Gemüse und Tofu

schnell und einfach - für eine Person



Zutaten für eine Person:

70 g Reis roh
150 g Tofu geräuchert
1 kleine Zwiebel roh
100 g grüne Erbsen tiefgekühlt
2 Karotten roh
100 g Brokkoli tiefgekühlt
1 EL Rapsöl
Salz jodiert und Kräuter zum Würzen

Dieses Rezept ist reich an Folsäure, Eisen und Jod!

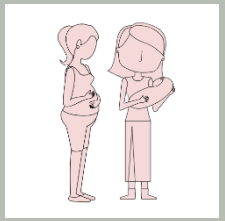
Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung kochen. Zwiebel, Karotten und Tofu klein schneiden. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Zwiebel hinzufügen und andünsten. Karotten und Tofu hinzufügen und mit anbraten. Brokkoli und Erbsen hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Mit jodiertem Salz und Kräuter würzen und mit dem Reis anrichten.

erfüllte Bausteine der Ernährungspyramide:

Forelle mit grünem Spargel und Braterdäpfel aus dem Backofen

schnell und einfach - für eine Person



Zutaten für eine Person:

1 Forelle roh
300 g grüner Spargel roh
200 g Erdäpfel gekocht, geschält
1 EL Olivenöl
Zitronensaft
Knoblauch optional
Petersilie frisch
Salz jodiert, Pfeffer

Dieses Rezept ist reich an Folsäure und Vitamin D!

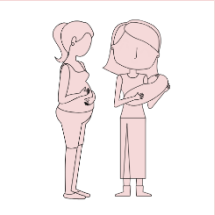
Zubereitung:

Den Fisch mit Zitronensaft und etwas Olivenöl innen und außen beträufeln und etwas salzen. Petersilie und optional Knoblauch in das Innere des Fisches geben. Spargel waschen und die etwas hölzernen Enden abschneiden. Erdäpfel in Stücke schneiden. Alles auf ein Backblech mit Backpapier legen und die Erdäpfel und den Spargel mit etwas Olivenöl beträufeln und salzen. Ca. 30 Minuten im Backrohr backen.

erfüllte Bausteine der Ernährungspyramide:

Risotto mit Grünkohl und Parmesan

für eine Person - vegetarisch



Zutaten für eine Person:

75 g Risottoreis roh
250 g Grünkohl roh
½ roter Paprika roh
1 kleine Zwiebel roh
35 g Parmesan gerieben
50 g gehackte Kürbiskerne
½ Liter Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
Salz jodiert, Pfeffer, Schnittlauch

Dieses Rezept ist folsäurereich und enthält pflanzliches Eisen!

Mit einem Rote-Rüben-Salat kombiniert, nimmt man noch mehr Folsäure und Eisen auf!

Zubereitung:

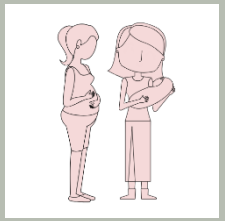
Den Grünkohl putzen, waschen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Paprika und Zwiebel fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Paprika kurz andünsten. Grünkohl zufügen und unter Rühren anbraten. Reis dazugeben und mit anbraten, bis er leicht knistert. Mit Brühe angießen, bis Reis und Gemüse bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Insgesamt 25 – 30 Minuten köcheln, immer wieder etwas Brühe angießen und umrühren. Zum Schluss Kürbiskerne und Parmesan unterrühren. Mit Schnittlauch anrichten. Dazu passt ein Roter-Rüben-Salat.

erfüllte Bausteine der Ernährungspyramide:

Bei 100 g roter Rübensalat:

Spinat mit Spiegelei und Braterdäpfel

schnell und einfach - für eine Person – nur für Stillende geeignet



Zutaten für eine Person:

200 g Spinat frisch oder tiefgekühlt
100 g Erbsen tiefgekühlt
1 kleine Zwiebel roh
200 g Erdäpfel gekocht, geschält
2 Eier roh
Gemüsebrühe
1 EL Rapsöl
Salz jodiert, Pfeffer

Achtung!
für Schwangere – durchgegarte Eier verwenden!

Dieses Rezept ist reich an Folsäure, Eisen und Jod!

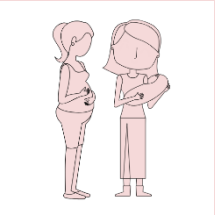
Zubereitung:

Erdäpfel in Stücke schneiden, etwas salzen und im Backofen ca. 25 min bei 200 Grad backen lassen. Zwiebel in etwas Rapsöl anrösten. Spinat und Erbsen zufügen, salzen und ca. 10 Minuten bei leichter Hitze mit etwas Gemüsebrühe dünsten lassen. Zum Schluss Eier in etwas Rapsöl braten.

erfüllte Bausteine der Ernährungspyramide:

Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und Feta

schnell und einfach - für eine Person



500 kcal = Mehrbedarf pro Tag im 3. Trimester

Zutaten für eine Person:

50 g Vollkornnudeln roh
100 g weiße Bohnen (aus der Dose)
50 g Feta
2 Hände voll Rucola (ca. 30 g)
1 große Tomate oder 5-6 Cocktailtomaten (ca. 100 g)
15 g getrocknete Tomaten
1 TL Olivenöl, 1 TL Essig, Salz jodiert und Oregano zum Würzen

Dieses Rezept ist reich an Folsäure, Eisen und Jod!

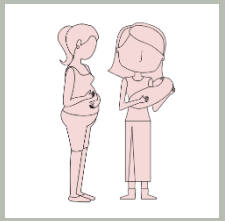
Zubereitung:

Vollkornnudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen. Bohnen aus der Dose abspülen, Feta, Tomate und getrocknete Tomaten klein schneiden und mit allen anderen Zutaten vermischen. Mit jodiertem Salz und Oregano nach Wunsch würzen.

erfüllte Bausteine der Ernährungspyramide:

Grießbrei mit Beeren, Walnüssen und getrockneten Feigen

schnell und einfach - für eine Person



500 kcal = Mehrbedarf pro Tag im 3. Trimester

Zutaten für eine Person:

300 ml Milch
30 g Grieß roh
100 g Beeren (tiefgekühlte Beeren durcherhitzen und abkühlen lassen)
20 g Walnüsse
20 g getrocknete Feigen
Zimt nach Wunsch

Dieses Rezept ist reich an Folsäure und Jod!

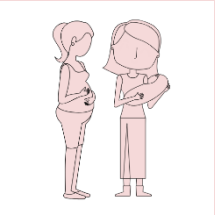
Zubereitung:

Milch in einem Topf erhitzen. Sobald die Milch aufkocht, Grieß hinzufügen und bei mittlerer Hitze ständig rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (ca. 3-5 Minuten). Grießbrei in eine Schüssel füllen und mit Walnüsse und in kleine Stücke geschnittene getrocknete Feigen garnieren.
Nach Wunsch mit Zimt verfeinern.

erfüllte Bausteine der Ernährungspyramide:

Haferflocken-Joghurt mit Obst und Kürbiskerne

schnell und einfach - für eine Person



Zutaten für eine Person:

250 g Joghurt (1,5% Fett)
65 g Haferflocken
10 g Leinsamen geschrotet
1 Apfel
1 Banane
20 g Kürbiskerne
Zimt nach Wunsch

Dieses Rezept ist reich an Folsäure und Eisen!

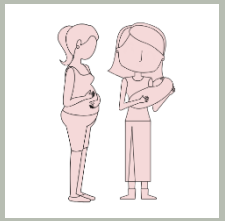
Zubereitung:

Haferflocken, Leinsamen und Joghurt miteinander vermischen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Apfel und Banane klein schneiden und mit den Kürbiskernen dem Müsli hinzufügen. Nach Wunsch mit Zimt verfeinern.

erfüllte Bausteine der Ernährungspyramide:

Kürbiskernsuppe

schnell und einfach – für eine Person



Zutaten für eine Person:

250 g Kürbis roh (Hokkaido)
250 ml Wasser
60 ml Schlagobers
1 EL Kürbiskerne
1 EL Kürbiskernöl
Salz jodiert, Pfeffer
1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 60 g)

Dieses Rezept ist reich an Eisen, Calcium, Vitamin C und Ballaststoffen!

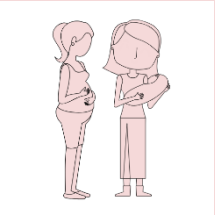
Zubereitung:

Den Kürbis in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser weich kochen. Den Schlagobers, Salz und Pfeffer einrühren und das Ganze mit einem Stabmixer pürieren. Dazwischen die Kürbiskerne kurz anrösten. Zum Schluss mit den gerösteten Kernen und mit dem Kürbiskernöl dekorieren. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot servieren.

erfüllte Bausteine der Ernährungspyramide:

Vollkornspaghetti mit Pesto

schnell und einfach - für eine Person



Zutaten für eine Person:

80 g Vollkornspaghetti roh
150 g Blattspinat roh oder tiefgekühlt
100 g Cocktailtomaten roh
Für das Pesto:
10 g Basilikum frisch
20 g Parmesankäse gerieben
10 g Pinienkerne (alternativ Walnüsse)
20 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz jodiert, Pfeffer

Dieses Rezept ist reich an Eisen und Jod!

Zubereitung:

Vollkornspaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Alle Zutaten für das Pesto in einem Mörser zerstoßen. Die Vollkornspaghetti mit dem Pesto in einem Topf vermischen, den gewaschenen Blattspinat und die halbierten Cocktailtomaten hinzufügen und kurz erhitzen. Mit Parmesan servieren.

erfüllte Bausteine der Ernährungspyramide: