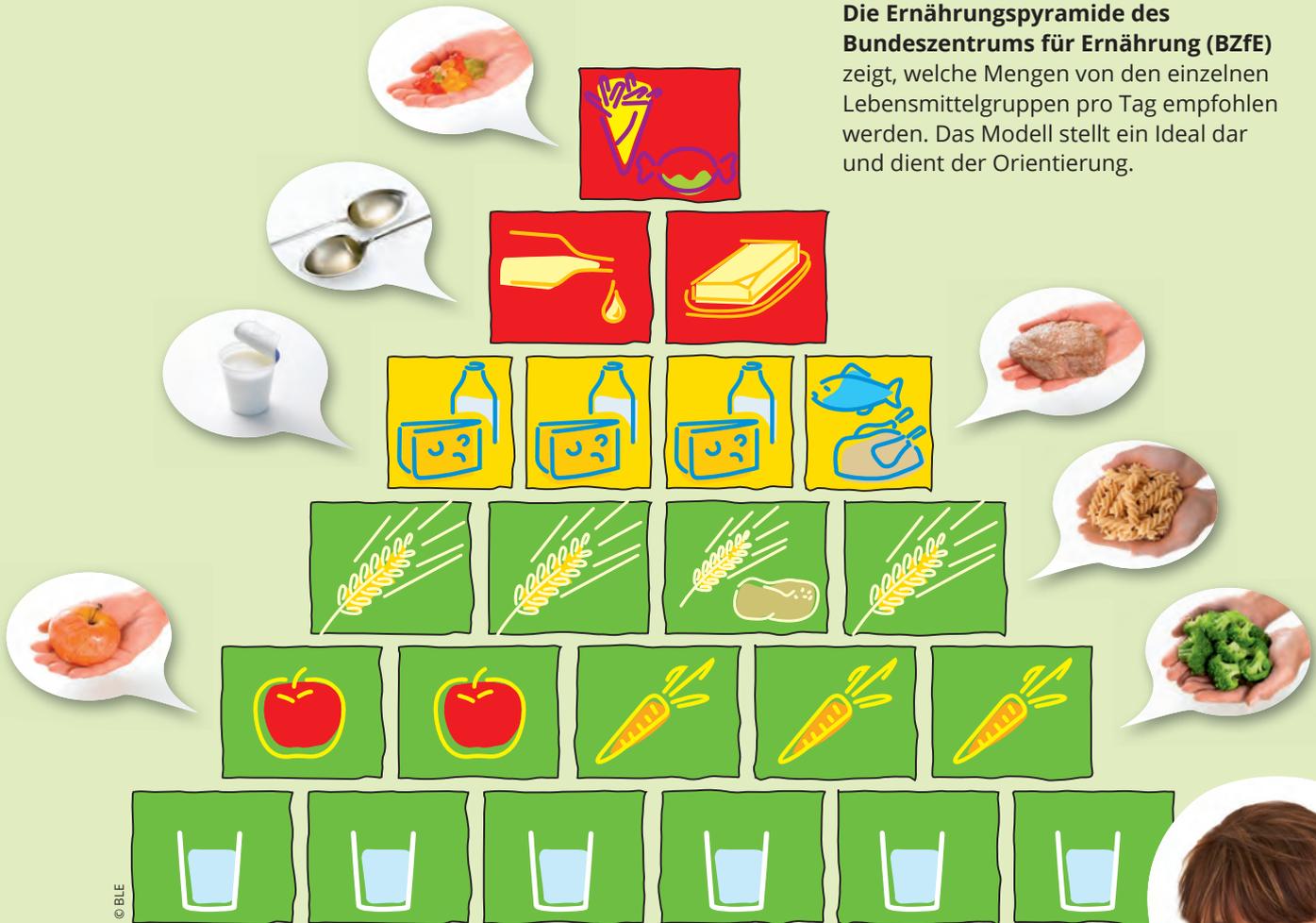


# Essen und Trinken in der Schwangerschaft

Das Beste für mich und mein Baby



Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) zeigt, welche Mengen von den einzelnen Lebensmittelgruppen pro Tag empfohlen werden. Das Modell stellt ein Ideal dar und dient der Orientierung.

## Wie viel ist eine Portion?



**1 Baustein = 1 Portion**

Eine Hand für Großteiliges wie einen Apfel, ein Brötchen oder ein Glas; zwei Hände zur Schale geformt für Kleinteiliges wie Kirschen, Salat oder Nudeln.



## Die Basis – reichlich



### Flüssigkeit

z. B. Wasser, ungezuckerter Kräuter- und Früchtetee, Saftschorle,  
✓ 6 Portionen pro Tag  
✓ Flüssigkeit ohne oder mit wenigen Kalorien trinken; bis zu 2 Tassen ungezuckerter Kaffee und schwarzer Tee



### Gemüse, Salat und Obst

alle Arten gut gewaschen und frisch zubereitet, Trockenobst  
✓ 3 Portionen Gemüse, Salat und 2 Portionen Obst pro Tag  
✓ möglichst bunt und abwechslungsreich, saisonal und regional wählen, Gemüse schonend gegart und roh genießen, frische oder tiefgekühlte Ware vorziehen



### Brot, Getreide und Beilagen

z. B. Brot/Brötchen, ungezuckertes Müsli, Kartoffeln, Reis, Bulgur, Couscous, Nudeln, Knödel, Quinoa  
✓ 4 Portionen pro Tag  
✓ insbesondere bei Vollkornprodukten zugreifen, fettarm zubereiten

## Der Mittelteil – mäßig



### Milch und Milchprodukte

z. B. alle Arten Milch, Joghurt, Quark und Käse  
✓ 3 Portionen pro Tag  
✓ wärmebehandelte oder pasteurisierte Produkte wählen



### Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

alle Arten gut durchgegart  
✓ max. 1 Portion pro Tag; 2-mal in der Woche Meeresfisch; Fleisch, Wurst und Eier in Maßen  
✓ 1-mal fettreicher Meeresfisch pro Woche  
✓ mageres Fleisch und magere Wurst wählen

## Die Spitze – sparsam



### Fette und Öle

z. B. Öl, Margarine, Butter, Brat- und Frittierfett, Mayonnaise, Remoulade, Sahne, Schmand, Crème fraîche, Sahne-Dressing; Nüsse und Kerne  
✓ 2 Portionen pro Tag  
✓ Pflanzliche Öle wie Rapsöl sind erste Wahl.



### Süßigkeiten, Knabberereien, Snacks und zuckerhaltige Getränke

z. B. Kuchen, Kekse, Schokolade, Fruchtgummi, Chips, Croissants, Limonade, Eis, gezuckerte Frühstücksflocken, süßer Brotaufstrich, Zucker  
✓ max. 1 Portion pro Tag



### Garen Sie tierische Produkte ganz durch!

Essen Sie keine rohen tierischen Lebensmittel oder welche, die nicht komplett erhitzt wurden. Beispiele: Sushi, rosa Steaks, Mett-Brötchen, Salami, roher Schinken, weiche Eier.



### Wählen Sie Produkte, die pasteurisiert und abgepackt sind!

Trinken Sie keine Rohmilch und essen Sie keine Lebensmittel, die damit hergestellt sind, wie Rohmilchkäse. Auch Produkte aus offenen Gefäßen (z. B. Feta) kaufen Sie besser nicht.

Mehr Informationen finden Sie hier:  
[www.gesund-ins-leben.de/sicher-essen-in-der-schwangerschaft](http://www.gesund-ins-leben.de/sicher-essen-in-der-schwangerschaft)

### Meiden Sie Alkohol!



### Bereiten Sie frisch zu, waschen Sie alles gut und wechseln Sie zwischen vielen Arten ab!

Verzichten Sie auf Vorgefertigtes wie abgepackte Salate, Obststücke oder Smoothies an Ständen.



## Bevorzugen Sie frisch Zubereitetes!

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**IN FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum  
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM  
und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Impressum 1764/2018

#### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft  
und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

Redaktion: Nadia Röwe  
(M. Sc. Oec. troph.), BLE

Grafik: [www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

Bilder: Titel: Subbotina Anna (Adobe  
Stock); Klaus Arras, Subscription  
(Fotolia), karepa (Fotolia), AlenKadr  
(AdobeStock), by-studio (Fotolia),  
eliasbilly (Fotolia), jfmdesign (iStock)

Druck: MKL Druck, 48346 Ostbevern  
Nachdruck oder Vervielfältigung – auch  
auszugsweise – sowie Weitergabe mit  
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern  
nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2018