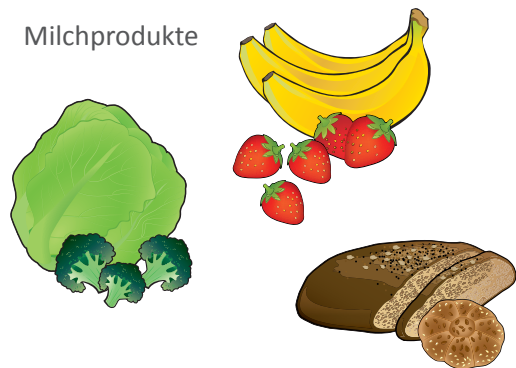


Folsäure

Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure ist wesentlich für das optimale Wachstum des Kindes. Frauen mit Kinderwunsch (und solche, die schwanger werden könnten) sollen daher auf eine ausreichende Versorgung mit diesem Vitamin achten. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin über eine zusätzliche Einnahme von Folsäure-Supplementen.

Gute Folatquellen sind:

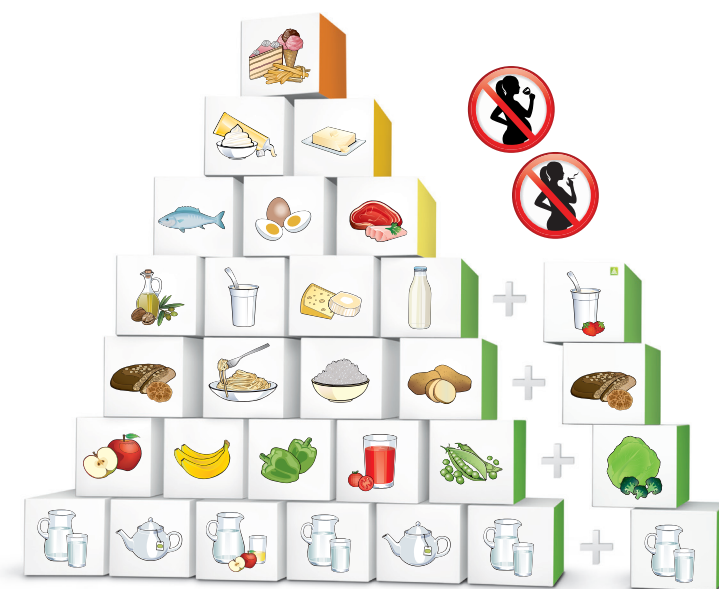
- Gemüse, insbesondere grüne Gemüsesorten wie Salat, Spinat, Fenchel, Brokkoli und diverse Kohlrarten
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen)
- Vollkornprodukte (Brot, Gebäck, Müsli, Getreidekeime, Vollkornteigwaren, ...); Feinvermahlene Vollkornprodukte werden besser vertragen.
- Obst (Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Bananen)
- Nüsse
- Milchprodukte



www.bmg.gv.at

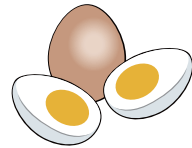
Herausgeber:
BMG – Bundesministerium für Gesundheit
Radetzkystr. 2
1030 Wien
www.bmg.gv.at

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere



Achtung!

- Kein Alkohol und kein Nikotin, koffeinhaltige Getränke einschränken (max. 3 mittelgroße Tassen Kaffee, Schwarz-/Grüntee).
- kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z. B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium)
- keine Rohmilch (ansonsten vorher abkochen) oder Rohmilchprodukte – achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“
- Eier nur gekocht essen – keine Speisen, die rohe Eier enthalten (z. B. Tiramisu, Mayonnaise) oder halbgegartes Eier (z. B. Frühstücksei, Spiegelei)
- keine Rohwürste (z. B. Salami) und Innereien
- keinen kalt geräucherten Fisch (z.B. Graved Lachs)
- keine rohen Meeresfrüchte (z. B. Sushi, Austern) Wegen möglicher Schwermetallbelastung sind Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht sicherheitshalber zu meiden.



Allgemeine Hygieneregeln:

- Regelmäßiges, gründliches Händewaschen vor und nach der Zubereitung von Speisen, nach Tierkontakt und nach dem Toilettenbesuch.
- Obst, Gemüse und Salate (auch verpackte Salate) gründlich waschen.
- Verwendung sauberer Handtücher, eventuell Einmalhandtücher zum Trocknen der Hände.
- Schwamm- und Küchentücher regelmäßig austauschen.
- Zubereitung von Fleisch, rohen Eiern und rohem Gemüse auf unterschiedlichen, möglichst glatten Arbeitsflächen.
- Sorgfältige Reinigung von Küchen- und Arbeitsflächen.
- Zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen im Kühlschrank, rohe Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Lebensmitteln lagern.
- Kühlschränke regelmäßig reinigen.
- Kühlkette nicht unterbrechen und Kühlschrank- bzw. Gefriertemperaturen regelmäßig überprüfen.
- Lebensmittel nach Überschreiten des Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatums nicht mehr konsumieren.
- Achten Sie besonders auf Hygiene bei aufgeschnittener, im Supermarkt abgepackter Wurst und Käse sowie bei vormariniertem Fleisch.

Protein

Damit Mutter und Kind gut versorgt sind, sollten vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel gegessen werden. Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht sich der Eiweißbedarf.

Ideale Kombinationsbeispiele:

- Müsli mit fettarmer Milch
- Magerjoghurt oder Buttermilch mit frischen Früchten
- Vollkornbrot und -gebäck mit magerer Wurst/Schinken und Käse
- Brot mit Hummus und Tomate
- Kartoffeln mit Ei und Spinat
- Blattsalat mit gegrillten Putenstreifen
- Saibling mit Brokkoli und Risipisi



Ausreichend Trinken!
(mindestens 2 Liter/Tag – idealerweise Wasser)

