



**Die Bedeutung
einer ausreichenden
Nährstoffversorgung
von Anfang an**

Gut versorgt von Kinderwunsch bis Stillzeit

Die Zeit von der Empfängnis bis zum zweiten Lebensjahr eines Kindes (die sog. ersten 1000 Tage) ist eine besondere sensible Phase. Hier können wichtige Grundlagen für die langfristige Gesundheit von Mutter und Kind gelegt werden.

Warum sind Mikronährstoffe in dieser Phase besonders wichtig?

- Für die Fruchtbarkeit (z. B. Hormonproduktion)
- Zur Vorbeugung von Komplikationen (z. B. Neuralrohrdefekt, Frühgeburt oder Präeklampsie)
- Zur Unterstützung der Entwicklung von Gehirn, Knochen und Organen des Kindes
- Zur Abdeckung des erhöhten Energie- und Nährstoffbedarfs der Mutter während der Stillzeit

Die richtige Ernährung beginnt früh

Bereits vor der Schwangerschaft ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung wichtig. Diese sollte auch in der Schwangerschaft und Stillzeit beibehalten werden.

Täglich

- 5 Portionen Obst und Gemüse
- 5 Portionen Getreideprodukte (z.B. Vollkornbrot, -nudeln)
- 2 Portionen Milch und Milchprodukte
- Nüsse und Samen (eine Handvoll)
- Pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl, 20 g/Tag)
- Mind. 1,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee



Wöchentlich

- 1–2 Portionen fettreicher Seefisch (z. B. Lachs, Makrele)
- Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen)
- Fleisch in Maßen (max. 300 g/Woche, Vegetarierinnen: 1 Portion Tofu/Soja-produkt/Hülsenfrüchte kann 1 Portion Fleisch ersetzen)
- 1–2 Eier pro Woche



Hinweis: Während der Energiebedarf in der Schwangerschaft nur minimal höher wird (ca. 250 kcal/Tag, entspricht einer Zwischenmahlzeit), steigt er in der Stillzeit deutlicher an (ca. 500 kcal/Tag). In beiden Fällen gilt: nicht mehr, sondern besser essen!



Folsäure

Nahrungsergänzungsmittel

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung kann den Großteil des Nährstoffbedarfs gut abdecken. Für bestimmte Nährstoffe reicht die Zufuhr über Lebensmittel jedoch nicht immer aus. In solchen Fällen empfehlen Fachleute gezielt die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um Mutter und Kind optimal zu versorgen.

Kinderwunsch

Folsäure: Mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis sollten täglich 400 µg Folsäure (oder äquivalente Folate) eingenommen werden. Bei späterem Beginn sind höher-dosierte Präparate sinnvoll.

Schwangerschaft

Folsäure: Die Folsäuresupplementierung (täglich 400 µg Folsäure oder äquivalente Folate) sollte bis zum Ende des 1. Schwangerschaftsdrittels fortgesetzt werden.

Jod: Um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen, wird die tägliche Einnahme eines Jod-Supplements mit 100–150 µg empfohlen. Bei Schilddrüsenerkrankungen sollte die Einnahme zuvor ärztlich abgeklärt werden.

Eisen: Eisenpräparate sollten nur dann eingenommen werden, wenn ein Eisenmangel von der Ärztin oder dem Arzt festgestellt wurde.

DHA: Frauen, die nicht regelmäßig fettreichen Meeresfisch essen, sollten ein DHA-Supplement einnehmen, um die empfohlene Zufuhr von durchschnittlich 200 mg DHA/Tag zu erreichen.

**Folsäure,
Jod, Eisen,
DHA**



Jod

Stillzeit

Jod: Zusätzlich zur Verwendung von jodiertem Speisesalz sollte täglich ein Supplement mit 100 (bis 150) µg Jod eingenommen werden. Frauen mit Schilddrüsenerkrankungen sollten sich ärztlich beraten lassen.

Der Inhalt dieses Informationsblattes basiert auf den Ernährungsempfehlungen der DGE sowie den Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben.



Bei weiteren Fragen rund um die Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit hilft dir unser **HiPP Elternservice** gerne telefonisch weiter:

D: 08441-757 384 / AT: 07612-765 77-104 / CH: 00800-777 00002

Montag bis Freitag, 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr

hipp.de/elternservice

