

Ernährung in der Schwangerschaft - Teil III:**Doppelt so gut statt doppelt so viel**

So viel Nachdenken über das Essen? Für viele ist es sicher eine Umstellung, aber sie hat auch ihr Gutes, denn letztlich gilt in der Schwangerschaft nicht viel anderes als auch sonst für gesunde Ernährung.

Wenn irgendwie möglich, ist es besser fünf kleine Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen, statt drei große. Besonders gegen Ende der Schwangerschaft hat der Magen nicht mehr so viel Platz. Ein ausgiebiges Menü verursacht dann Völlegefühl, Drücken und Sodbrennen. Wenn man am Vor- und Nachmittag einen kleinen Snack, etwa Müsli oder Obst zu sich nimmt, hat das den Vorteil, dass diese kleinen Mengen nebenher mitverdaut werden und der Blutzuckerspiegel nicht abfällt. Auch Trinken ist ganz wichtig. 2 Liter Kräutertee, Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle sollten es schon sein.

Einige Besonderheiten gibt es dennoch bei der Auswahl der Lebensmittel zu beachten. Immer wieder gibt es ja Berichte über Schadstoffe, z.B. Schwermetalle im Fisch. Besonders belastet sind Aal, Heilbutt, Thunfisch. Sie sollten also nicht allzu häufig verzehrt werden. Unproblematisch sind Seelachs und Kabeljau.

Auch ein Zuviel an Vitamin A kann das Ungeborene schädigen. Insbesondere in Leber sind große Mengen enthalten. Sie sollte daher lieber vorübergehend vom Speiseplan gestrichen werden oder nur in Maßen verzehrt werden.

Zwei Erreger von Infektionskrankheiten gilt es zu beachten: die Auslöser für Listeriose und Toxoplasmose.

Listerien sind Bakterien, Toxoplasmen Einzeller, die beim gesunden Menschen zu meist unbemerkten Infektionen führen. Für die Mutter sind sie häufig harmlos, dem Ungeborenen können sie allerdings schwer schädigen.

Listerien finden sich vor allem in roher Milch. Wichtig ist deshalb, nur



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

pasteurisierte Milch und daraus hergestellte Produkte zu essen. Viele Käse bestehen aus Rohmilch, das muss aber angegeben sein. Im Zweifelsfall weichen Sie besser auf ein abgepacktes Industrieprodukt aus, das sicher als pasteurisiert gekennzeichnet ist. Auch Parmesan wird aus Rohmilch hergestellt. Er ist allerdings lange gelagert und trocken und damit unbedenklich.

Toxoplasmen werden durch Mäusekot und damit durch Katzen übertragen. Besonders vorsichtig sollten Schwangere daher bei Kontakt mit Katzen sein. Auch Fleisch, besonders von Schwein und Lamm kann infiziert sein. Deshalb sollten Sie auf rohes Fleisch wie Mett aber auch Salami oder Sushi verzichten und Steaks nur durchgebraten genießen. Ab 70°C werden die Erreger abgetötet und das ist nur durch Kochen oder Durchbraten gewährleistet. Die Erreger können auch vom Wind weitergetragen werden. Deshalb Gemüse, Obst und Salat immer besonders gründlich waschen. Auch Eier sollte man nur gut gegart verzehren. Also jetzt besser kein Tiramisu!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**