

Sie müssen nicht für zwei essen. Der Energiebedarf erhöht sich schrittweise. Tatsächlich steigt der tägliche Energiebedarf während der Schwangerschaft im 2. Drittel (13.–27. Schwangerschaftswoche) durchschnittlich um nur ca. 250 kcal an und im letzten Schwangerschaftsdrittel steigt der tägliche Energiebedarf noch einmal um ca. 250 kcal, also auf insgesamt ca. 500 kcal zusätzlich an.

Dies gilt auch für die Zeit des ausschließlichen Stillens.

## 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 Folatlieferanten sind:

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

## Allgemeine Hygieneregeln

- Regelmäßiges, gründliches Händewaschen vor und nach der Zubereitung von Speisen, nach Tierkontakt und nach dem Toilettenbesuch
- Obst, Gemüse und Salate gründlich waschen (Verpackte Salate sind zu meiden)
- Verwendung sauberer Handtücher, eventuell Einmalhandtücher zum Trocknen der Hände
- Schwamm- und Küchentücher regelmäßig austauschen
- Zubereitung von Fleisch, Fisch, 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
- Achten Sie besonders auf Hygiene bei aufgeschnittener, im Supermarkt abgepackter Wurst und Käse sowie bei vormariniertem Fleisch
- Lebensmittel vorzugsweise in geschlossenen Gefäßen im Kühlschrank aufbewahren
- Angeschimmelte Lebensmittel wegwerfen

Rezepte für die richtige Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie online in der Broschüre „Richtige Ernährung von Anfang an“ [www.sozialministerium.at/broschuerenservice](http://www.sozialministerium.at/broschuerenservice)

Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

### Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:  
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)  
Stubenring 1, A-1010 Wien  
+43 1 711 00-0  
Verlags- und Herstellungsort: Wien 2019  
Layout & Druck: BMSGPK  
Titelbild: © istockphoto.com

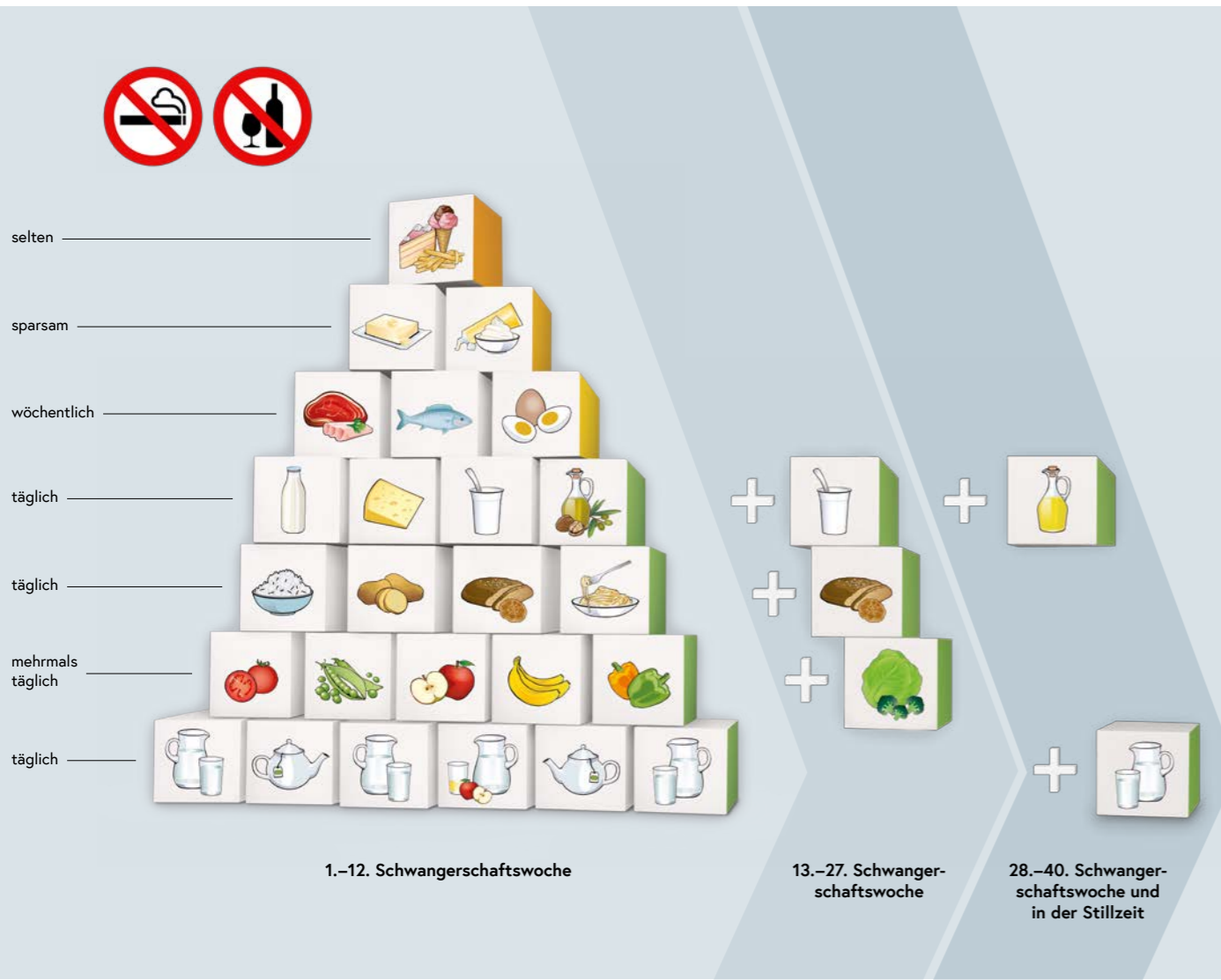
[sozialministerium.at](http://sozialministerium.at)

## Die österreichische Ernährungspyramide

für Schwangere und Stillende



# Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende



## Achtung!

- Kein Alkohol und nicht rauchen
- Koffeinhaltige Getränke einschränken (max. 2–3 mittelgroße Tassen Kaffee oder max. 4 Tassen 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“
- Keine geschmierten bzw. Weich- oder Schimmelkäse
- Eier nur gekocht essen – keine Speisen, die rohe Eier enthalten (z. B. Tiramisu, Mayonnaise) oder halbgegart Eier (z. B. Frühstücksei, Spiegelei)
- Keine Rohwürste (z. B. Salami) und Innereien
- Keinen geräucherten/gebeizten Fisch (z. B. Graved Lachs)
- Keine rohen Meeresfrüchte oder rohen Fisch (z. B. Sushi, Austern)
- Wegen möglicher Schwermetallbelastung sind Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Butterfisch, Schnapper, Hai, Marlin, Königsmakrele, Ziegelfisch sowie Butter-/Schlangemakrele sicherheitshalber zu meiden
- Auf chininhaltige Getränke (z. B. Tonic Water) soll in der Schwangerschaft verzichtet werden
- Keine unerhitzten Tiefkühlbeeren sowie Sprossen verzehren

## 7 Stufen zur Gesundheit

- Täglich mind. 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke  
Ab der Stillzeit 1 Extraportion
- Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst  
Ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW) 1 Extraportion Obst oder Gemüse
- Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn  
Ab der 13. SSW 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel
- Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten  
Ab der 13. SSW 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder 1 Ei pro Woche zusätzlich)
- Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu 3 Eier
- Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen.  
Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam verwenden  
Ab der 28. SSW 1 Portion Pflanzenöl extra (kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden)
- Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.