



Trimester-Ernährung

Leicht gemacht



Ist unsere Nahrung ausreichend, oder brauchen Frauen in der Schwangerschaft auch Supplements?

Diese Studie* untersuchte die Ernährungsgewohnheiten von 1.436 schwangeren Frauen aus Kroatien, Griechenland, Italien und Slowenien und prüfte ihre Einhaltung der EFSA-Empfehlungen.

Fast alle Frauen überschritten die empfohlenen Zuckerwerte, und auch die Aufnahme von Fett und gesättigten Fettsäuren (SFA) lag überwiegend über den Grenzwerten.

Zudem zeigte sich in allen vier Ländern ein erhöhtes Risiko für Mikronährstoffmängel – insbesondere bei Eisen, Folsäure und Vitamin D.

*Nutrient Intake during Pregnancy and Adherence to Dietary Recommendations: The Mediterranean PHIME Cohort. *Nutrients*. 2021 Apr 24;13(5):1434. doi: 10.3390/nu13051434. PMID: 33923157; PMCID: PMC8146946.

Pränatale Nahrungsergänzungsmittel sind eine wichtige Unterstützung – aber sie ersetzen keine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung.



Ich bin Zala. Ich gebe deinem Wunder Raum.

Der Mensch ist für mich ein Wunder. Als ich vor vielen Jahren meine Arbeit als Hebamme in Kärnten begann, wusste ich, dass ich Menschen und ihre Geburt begleiten möchte – bei ihrem ersten Atemzug und bei allen weiteren.

Eine Geburt ist ein tiefgreifendes Erlebnis. Aber sie ist noch viel mehr als das: Sie ist ein Wunder. Ein Prozess, der uns neuen Zugang zum Leben eröffnet. Ob die Geburt eines Kindes, die Geburt der Mutter oder die Wiedergeburt deines Selbst. Wir verlassen einen Raum und betreten einen anderen. Diesen Raum halte ich. Für dich.

**Du fragst dich jetzt: Wie kann eine nährnde
Ernährung dich und dein Baby während der
Schwangerschaft bestmöglich unterstützen?**





Eine nährnde Ernährung in der Schwangerschaft **unterstützt Energie, die Entwicklung des Babys, deine hormonelle Balance und deine Vorbereitung auf die Geburt.** Dieser Leitfaden begleitet dich klar, warm und wissenschaftlich fundiert durch alle Trimester.





Im ersten Trimester stehen Folsäure, Vitamin B6 und sanfte Lebensmittel im Fokus.

Empfohlene Rezepte:

Hähnchen Zitronen Spinat Pfanne

[Zum Rezept](#)

Brokkoli Feta Quinoa Bowl

[Zum Rezept](#)

Spinat Kokos Dal

[Zum Rezept](#)





Basiert auf https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Verbrauchsausgaben_-_Hauptergebnisse_der_Konsumerhebung_2019_2020.pdf

12.1% oder €390 / pro Monat

wird für die Ernährung in einem Haushalt
mit zwei Personen ausgegeben.

Aber trotzdem nehmen wir **oft nicht genügend Lebensmittel zu uns, die reich an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind**, um unseren Körper optimal zu versorgen.



Im zweiten Trimester stehen eisen- und ballaststoffreiche Lebensmittel.

Empfohlene Rezepte:

Rindfleisch Gemüse Eintopf

[Zum Rezept](#)

Zucchini Spinat Omelette

[Zum Rezept](#)

Grünkohl Süßkartoffel Bowl

[Zum Rezept](#)





Praktische Tipps

✦ Jede Mahlzeit mit Gemüse starten.

✦ Proteinreich frühstücken.



✦ 20–30 g Protein pro Mahlzeit.

✦ Alle 3–4 Stunden essen.

✦ Obst immer mit Fett/Protein kombinieren.



Lebensmittel, die man vermeiden sollte.

Toxoplasmose
Rohes Fleisch



Listerien
Wurstwaren aus der Theke



>200 mg Koffein/Tag



Rohmilch, Rohmilchkäse
Listerien

Roher Fisch &
Fische mit hohem Quecksilber
(Hai, Schwertfisch, großer Thunfisch)
Schadstoffe



Eier roh (Tiramisu, Majo)
Salmonellen





Wichtige Mythen.

“Du musst für zwei essen.”

→ falsch.

“Sport ist gefährlich.”

→ Gegenteil.

“Früher ging alles.”

→ alte Risiken waren real, nur weniger gesehen..

**“Kohlenhydrate machen
das Baby groß.”**

→ nur Blutzuckerspitzen tun das.

“Obst geht immer.”

→ bei Insulinresistenz: lieber mit
Proteinen kombinieren..

“Kalorien egal.”

→ Qualität ist hochrelevant.



Im dritten Trimester stehen proteinreiche Lebensmittel.

Empfohlene Rezepte:

Hühner Gemüse Eintopf mit Kurkuma

[Zum Rezept](#)

Linsensuppe mit Mangold

[Zum Rezept](#)

Cremige Erbsen Minz Suppe

[Zum Rezept](#)



Vegan
Cremige Erbsen Minz Suppe

Zutaten

- 300 g TK-Erbesen
- 1 kleine Zwiebel
- 300 ml Hafermilch
- 10 Blätter frische Minze
- Optional: 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Für 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 15 min

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Dadurch verteilt sie sich gut in der Suppe und sorgt für ein mildes Aroma.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig anschwitzen, ohne sie bräunen zu lassen – so bleibt der Geschmack angenehm mild.
3. Die TK-Erbesen in den Topf geben, gut umrühren und 1–2 Minuten mit anbraten. Dadurch bekommen sie etwas Röstaroma und entwickeln eine intensivere Süße.
4. Die Hafermilch angießen, alles aufkochen und dann auf kleiner Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.
5. Kurz vor dem Pürieren die frischen Minzblätter hinzufügen. Sie sollten nicht lange mitkochen, damit ihr frisches Aroma erhalten bleibt.
6. Die Suppe mit einem Pürierstab cremig mixen. Falls sie zu dick ist, etwas Wasser oder Hafermilch ergänzen.

Mehr gesunde Rezeptideen für dich

- Linsensuppe mit Mangold
- Grünkohl Süßkartoffel Bowl
- Bunte Gemüse-Frittata
- Hühner Gemüse Eintopf mit Kurkuma



Becoming Parents Course

Sichere dir deinen Platz auf der Warteliste!

Der Online-Geburtsvorbereitungskurs begleitet werdende Eltern durch alle wichtigen Schritte der Schwangerschaft und Geburt. Praktische Tipps, Atemübungen und wertvolle Informationen helfen Ihnen, selbstbewusst und gut vorbereitet in die Geburt zu starten – bequem von zu Hause aus.

[Mehr erfahren](#)

Mehr erfahren auf course.zala-wonders.com

course.zala-wonders.com



Vielen Dank,

dass Sie sich die Zeit zum Lesen genommen haben.



info@zala-wonders.com