

## **Bausteine unserer Ernährung**

Sie lassen sich in zwei große Kategorien aufteilen - den Makro- und den Mikronährstoffen. Sie sind dafür verantwortlich Dich und Dein ungeborenes Kind mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Daher solltest Du in der Schwangerschaft so gesund wie möglich essen, um ausreichend Reserven für die benötigte Blutbildung zu generieren und genügend Baustoffe für die Bildung von Muskeln und Knochen Deines Babys zu haben.

Ich möchte Dir nun auflisten, was zu den Makro- sowie den Mikronährstoffen gehört:

### **Makronährstoffe:**

Kohlenhydrate liefern Dir Energie für Dein Gehirn- sowie der Muskelarbeit

Proteine sind wichtige Baustoffe für neue Zellen und werden zur Reparatur beschädigter Zellen verwendet

Fette sind ebenfalls Energieträger und dienen der besseren Kommunikation zwischen den Zellen sowie zur ausreichenden Hormonproduktion

### **Mikronährstoffe:**

Dazu gehören die Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, um Dein Immunsystem zu stärken und das Wachstum Deines ungeborenen Kindes optimal zu unterstützen.

Oftmals gelingt es werdenden Müttern nicht, den benötigten Nährstoffbedarf über eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen. In der Anfangsphase der Schwangerschaft sind Folsäure und Eisen besonders wichtig. Weiterhin auch die Zufuhr von Omega 3 Fettsäuren. Besprich Dich dazu unbedingt mit Deiner Gynäkologin und lasse ein Blutbild erstellen.