

Meine Tipps & No-Go´s für Dich und Dein Baby



- iss gesund, denn Du hast die Verantwortung, dass Dein Baby all die Nährstoffe bekommt, die es zum Wachsen in Dir benötigt
- koche vor, das spart Dir Zeit und Du bist für einen spontanen Hungeranfall perfekt gerüstet
- iss bunt, denn jede Farbe hat ihre eigene Powerkraft. Zum Beispiel Rot: gegen Hautalterung; Orange: für die Sehkraft; Weiß für Dein Immunsystem
- nutze unverarbeitete Lebensmittel, denn sie enthalten die meisten Nährstoffe. In diesem Fall ist TK-Gemüse/TK-Obst völlig in Ordnung
- je nach Deinen Lebensumständen, empfehle ich Dir 3 Hauptmahlzeiten und 2 Snacks
- die Hauptmahlzeiten sollten aus allen 3 Makronährstoffen bestehen

Beispiel Frühstück: Proteine (Joghurt, Skyr)
 Kohlenhydrate (Haferflocken)
 Fette (Nüsse oder Nussmus, Leinsamen)

- iss so vielseitig und abwechslungsreich wie möglich, so lernt Dein Baby bereits über das Fruchtwasser verschiedene Geschmäcker kennen
- trinke ausreichend, mindestens 2-3 Liter ungesüßte Flüssigkeiten, denn die Flüssigkeit sorgt dafür, dass alle Prozesse in Deinem Körper funktionieren
- Kaffee in Maßen ist ok



- verzichte sofort auf Alkohol und Zigaretten!
- du hast nun ein erhöhtes Risiko, Dich mit Keimen oder Salmonellen anzustecken. Aus diesem Grund sind alle rohen Produkte für Dich tabu
- rohes Fleisch (Gehacktes, Schinken etc.)
- roher Fisch (Sushi etc.)
- rohes Ei (roher Keksteig, Tiramisu)
- Rohmilchprodukte, die offen in einer Käsetheke ausliegen (Mozzarella, Feta etc.)
- Rohmilchprodukte wie Camembert oder Brie
- zu viel Zucker oder Fertigprodukte
- ungewaschenes Obst oder Gemüse
- zu viel Kaffee oder Tee (Grüner oder Schwarzer)
- für zwei Personen essen - in den ersten zwei Trimestern hast Du keinen erhöhten Kalorienbedarf