

Was darf man in der Schwangerschaft (nicht) essen und trinken?



Während der Schwangerschaft sollten werdende Mütter bestimmte Lebensmittel meiden, um das Risiko von Komplikationen zu minimieren und die gesunde Entwicklung des Babys zu gewährleisten.

Vermeiden Sie diese Lebensmittel:

1. **Zucker:** Risiko für Schwangerschaftsdiabetes.
2. **Koffein:** Maximal 1-2 Tassen Kaffee täglich.
3. **Rohes Fleisch und Fisch:** Infektionsgefahr durch Parasiten und Bakterien.
4. **Thunfisch und Quecksilberreiche Fische:** Hoher Quecksilbergehalt.
5. **Rohmilchprodukte:** Nur pasteurisierte Produkte konsumieren.
6. **Rohe Eier:** Risiko von Bakterien und Parasiten.
7. **Chinin:** In Tonic Water und ähnlichen Getränken wegen wehenfördernder Wirkung.
8. **Alkohol und Nikotin:** Komplette vermeiden wegen erheblicher Risiken für das Kind.

Fazit

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und meiden Sie die genannten Lebensmittel, um die Gesundheit Ihres Babys zu schützen.

ACHTUNG

Die in diesem Factsheet enthaltenen Informationen dienen ausschließlich allgemeinen Informationszwecken. Sie stellen keinen medizinischen Rat dar und ersetzen keine professionelle Beratung durch einen Arzt oder eine andere qualifizierte medizinische Fachkraft. Bei Fragen oder Unsicherheiten bezüglich Ihrer Ernährung oder Gesundheit während der Schwangerschaft konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Die Befolgung der hier genannten Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

[Mehr Info auf unserem Blog](#)