



## **Ernährungsempfehlungen bei Schwangerschaftsübelkeit und Erbrechen**

Übelkeit, mit oft mehrmals täglichem Erbrechen und grosser Müdigkeit, ist eine häufige und normale Erscheinung in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft. Dies ist im Sinne einer völlig neuen Situation zu verstehen, welche für den Körper eine grosse Umstellung bedeutet. Die meisten Frauen fühlen sich in der Regel ab dem vierten Schwangerschaftsmonat wieder besser. Folgende erprobten Empfehlungen führen oft zu einer Erleichterung.

### **Allgemeine Empfehlungen**

Dieses **Frühstück** empfiehlt sich für die ganze Schwangerschaft und bei jeder Form von Schwangerschaftsübelkeit:

- Essen Sie noch im Bett und vor dem Aufstehen ein kleines Stück helles, getoastetes oder älteres Brot
- Zerkauen Sie es langsam
- Trinken Sie nach dem Aufstehen schluckweise eine kleine Tasse kurz gebrühten starken Schwarztee. Essen Sie dazu getoastetes Brot mit Butter und wenig Weichkäse

Haben Sie immer noch Appetit? Dann eignen sich folgende „Mini-Portiönchen“:

- Bündnerfleisch, Trockenwurst, Parmesan, Greyerzer
- 1 grünes Blatt Salat
- ½ - 1 KL Zitronensaft pur oder in Wasser

Diese Lebensmittelkombination unterstützt zudem die Eisenaufnahme ins Blut.

### **Leberschonende Ernährung**

Die Schwangerschaftsübelkeit kann durch die vermehrte Leberbelastung entstehen. Zur Entgiftung der Leber wird empfohlen:

- Verzicht auf tierische Eiweisse. Essen Sie wenig Kohlenhydrate (Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta) aber viel gedämpftes Gemüse
- 2 dl Tausendgüldenkrauttee zubereiten. 1 Schluck nüchtern (nach dem Aufstehen), den Rest über den Tag verteilt trinken

### **Erbrechen vor allem am Morgen beim Aufstehen**

Ist bedingt durch die erhöhte Flüssigkeitsbildung im Magen. Ein angepasstes Frühstück kann Abhilfe schaffen (siehe oben).

### **Übelkeit tagsüber** (nach Kaffee, Süssigkeiten oder bei leerem Magen)

Ist bedingt durch eine gereizte Magenschleimhaut.

- Mehrmals am Tag 1 geschwellte Kartoffel, häufig Fisch, helles Fleisch und Gemüse. Auf Kaffee, Zucker, Polenta und Ingwer verzichten

### **Übelkeit gegen Abend** (häufig bei Frauen mit tiefem Blutdruck)

- Polenta, (z.B. Hühnersuppe mit 1 EL Polenta und etwas frischem Ingwer wirkt sehr stärkend), 1 - 2 Stk. kandierten Ingwer
- kaltes Schwebbes mit Zitrone

Unterwegs helfen oft Essiggurken, Radieschen oder Lakritz.

### **Bei Heisshunger auf bestimmte Nahrungsmittel**

- Essen Sie niemals eine grosse Portion sondern warten Sie erst ab, ob der Magen es verarbeiten kann.