Ernährung in der Schwangerschaft

Lebensmittel	Wichtige Nährstoffe	Nährstofffunktion
Spinat	Eisen, Folsäure, Kalzium, Vitamin A, Vitamin C	Unterstützt Blutbildung, Knochengesundheit, Sehkraft
Lachs	Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Protein, Selen	Fördert Gehirnentwicklung, Knochengesundheit, Muskelerhalt
Eier	Protein, Vitamin D, B-Vitamine, Cholin	Muskelaufbau, Zellmembranbildung, Gehirnentwicklung
Mandeln	Vitamin E, Magnesium, Kalzium, Ballaststoffe	Antioxidantien, Nervengesundheit, Verdauungsförderung
Süßkartoffeln	Beta-Carotin, Vitamin C, Ballaststoffe, Kalium	Unterstützt Immunsystem, Verdauung, Blutdruckregulation
Brokkoli	Vitamin K, Vitamin C, Folsäure, Kalzium	Knochengesundheit, Immunsystem, Zellwachstum
Hülsenfrüchte	Protein, Ballaststoffe, Eisen, Folsäure	Muskelaufbau, Verdauung, Blutbildung
Quinoa	Protein, Magnesium, Eisen, Ballaststoffe	Muskelaufbau, Energieproduktion, Verdauung
Beeren (z.B. Blaubeeren)	Vitamin C, Vitamin K, Antioxidantien, Ballaststoffe	Unterstützt Immunsystem, Knochengesundheit, Verdauung
Grüner Tee	Antioxidantien, Polyphenole, Vitamin C	Unterstützt Stoffwechsel, Immunsystem, Zellschutz
Avocado	Gesunde Fette, Vitamin E, Kalium, Folsäure	Unterstützt Herzgesundheit, Hautpflege, Blutdruckregulation
Joghurt	Kalzium, Protein, Probiotika, Vitamin B12	Knochengesundheit, Verdauungsförderung, Energieproduktion
Orangen	Vitamin C, Folsäure, Ballaststoffe	Immunsystem, Zellteilung, Verdauungsförderung

Walnüsse	Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E, Magnesium	Gehirnfunktion, Zellschutz, Nervengesundheit
Karotten	Beta-Carotin, Vitamin A, Kalium, Ballaststoffe	Fördert Sehkraft, Immunsystem, Verdauung
Chia-Samen	Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, Protein, Kalzium	Unterstützt Herzgesundheit, Verdauung, Knochengesundheit
Tomaten	Vitamin C, Lycopin, Kalium, Folat	Fördert Immunsystem, Zellschutz, Herzgesundheit
Knoblauch	Allicin, Vitamin C, Vitamin B6, Mangan	Unterstützt Immunsystem, entzündungshemmend, Herzgesundheit
Vollkornprodukte	Ballaststoffe, B-Vitamine, Eisen, Magnesium	Fördert Verdauung, Energieproduktion, Knochengesundheit
Olivenöl	Gesunde Fette, Vitamin E, Antioxidantien	Unterstützt Herzgesundheit, Zellschutz, Entzündungshemmend
Leinsamen	Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, Lignane	Fördert Verdauung, Herzgesundheit, Hormonregulation
Karotten	Beta-Carotin, Vitamin A, Kalium, Ballaststoffe	Fördert Sehkraft, Immunsystem, Verdauung

Anmerkungen:

Diese Tabelle bietet einen Überblick über einige der wichtigsten Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe, die während und nach der Schwangerschaft besonders vorteilhaft sind. Die Nährstofffunktion gibt dir eine Vorstellung davon, wie diese Lebensmittel die Gesundheit von Mutter und Kind unterstützen können.