GYN
KÖ 70

Dr. med. Nadine Mark
Dr. med. Berit Deiters
Ulrike Piro

gyn-koe70

Übelkeit, Erbrechen und Sodbrennen während der Schwangerschaft

→ Empfehlungen bei Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen treten meist nur im 1. Schwangerschaftsdrittel auf, manchmal aber auch darüber hinaus. Zu den wichtigsten ernährungstherapeutischen Ansätzen zählen das Verteilen der Portionen auf mehrere Mahlzeiten über den Tag hinweg, das Meiden starker Essgerüche, die Reduktion des Verzehrs bzw. Meidung des Verzehrs fettreicher Speisen wie frittierte Lebensmittel und scharfer Gewürze/Soßen. Ingwer kann zur Linderung der Beschwerden beitragen.

allgemeine Empfehlungen	**Mahlzeitengestaltung/Lebensmittelauswahl***	
	empfohlen	nicht empfohlen
• kleine häufige Mahlzeiten über den Tag verteilen • lockere Kleidung beim Essen tragen • starke Essensgerüche meiden, gutes Durchlüften während der Zubereitung • appetitliches Anrichten der Mahlzeiten, ansprechende Essumgebung (z.B. schön gedeckter Tisch) • kleine Snacks griffbereit hinstellen; z.B. gewaschenes Obst, Nüsse • langsam trinken, in kleinen Schlucken • langsam essen und gut kauen	• leicht verdauliche Lebensmittel auswählen wie Joghurt, Pellkartoffeln, Nudeln, gekochtes Hühnerfleisch, mildes saisonales Obst, z.B. wenig säuerliche Apfelsorten, Beeren, Weintrauben • Gerichte nur leicht würzen • Ingwer	• Lebensmittel mit starkem Eigengeruch wie bspw. Bohnen, Kohlsorten, bestimmte Käsesorten oder Knoblauch • scharfe Gewürze • üppige Mahlzeiten, fettreiche wie frittierte Speisen sowie stark angebratenes Fleisch • sehr süße Speisen

• nach dem Essen mit hochgelagertem Oberkörper ausruhen		

→ Empfehlungen bei Sodbrennen

Sodbrennen (gastroösophagealer Reflux) tritt am häufigsten infolge der Verlagerung des Magens durch die Größenzunahme des Kindes und der Abnahme der Gefäßspannung in der Speiseröhre im letzten Schwangerschaftsdrittel auf. Neben der allgemeinen Änderung des Lebensstils, wie z.B. das Hochlagern beim Schlafen, sich nach dem Essen nicht direkt hinzulegen, sollten bestimme Lebensmittel gemieden bzw. reduziert konsumiert werden

Empfehlungen bei Sodbrennen		
allgemeine Empfehlungen	**Mahlzeitengestaltung/Lebensmittelauswahl***	
	empfohlen	nicht empfohlen
• kleine Portionen, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen • langsam essen und gut kauen • nach dem Essen aufrecht ruhen (im Winkel von 45°) • schonende Zubereitungsarten wie Dämpfen, Dünsten verwenden • letzte Mahlzeit des Tages mindestens 3 h vor dem Zubettgehen	• mediterrane Ernährungsweise • Getränke ohne Kohlensäure und ohne Zusatzstoffe wie z.B. stilles Mineralwasser, Tee • eiweißreiche Speisen wie Quark, Käse, mageres Fleisch, z.B. Hähnchenbrust, Eierspeisen • bewährte Hausmittel (nicht wissenschaftlich belegt): Heilerde in Wasser auflösen, Saft ungekochter Kartoffeln	• schwer verdauliche Lebensmittel wie bspw. Kohlblattsorten, grobe Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (hier kann durch die Zubereitung z.B. längeres Einweichen die Bekömmlichkeit deutlich verbessert werden); sowie fettige Speisen wie frittierte Lebensmittel, fettiges stark gewürztes Fleisch • sehr scharfe und salzige Speisen meiden; bspw. scharfe Gewürze wie Chili • Zitrusfrüchte • koffeinhaltige Getränke, z.B. Kaffee Tee • zuckerreiche Getränke wie Softdrinks
* hier sollte unbedingt die individuelle Verträglichkeit gestestet werden		

→ Empfehlungen bei Verstopfung (Obstipation)

Die Ursachen einer Obstipation während der Schwangerschaft liegen in den biochemischen Veränderungen durch die vermehrte Ausschüttung der Schwangerschaftshormone sowie in der häufigen Einnahme von Eisenpräparaten und der verminderte körperlichen Aktivität. Es wird empfohlen, die Ballaststoffzufuhr schrittweise zu steigern. Dabei ist unbedingt auf eine ausreichende bzw. gegebenenfalls eine Steigerung der Trinkmenge zu achten. Hierfür eignen sich insbesondere Wasser und ungesüßte Kräutertees.

allgemeine Empfehlungen	**Mahlzeitengestaltung/Lebensmittelauswahl***
• Bewegung im Alltag steigern, beispielsweise durch: - Wege zu Fuß gehen - Treppen bevorzugt nehmen • sportliche Betätigung wenn möglich steigern, Beispiele hierfür: - Walking - Schwimmen - Übungen mit Theraband oder andere Übungen • auf ausreichende Trinkmenge achten! mindestens 1, - 2 Liter Wasser (evtl. ungesüßter Tee) • nicht empfohlen: Toilettengang aufschieben, falls ein Stuhldrang verspürt wird	Auswahl von Lebensmittel gezielt anpassen: • Ballaststoffzufuhr langsam steigern: - insbesondere Zufuhr von löslichen Ballaststoffen: Obst- und Gemüseanteil erhöhen – zu jeder Mahlzeit eine Portion - evtl. Einsatz von Flohsamenschalen, Akazienfasern • Sauermilchprodukte (z.B. Joghurt, Butter- und Dickmilch)

Quelle: Weber L et al. Ernährung in der Schwangerschaft, Frauenheilkunde up2date 2024; 18: 313-329 / ©2024, Thieme