

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft: Was bedeutet das?

WENN DAS BABY IM BAUCH WÄCHST, spielt gesunde Ernährung eine besonders wichtige Rolle. Aber was ist damit gemeint?

Schwangere brauchen in der Regel nicht mehr Kalorien, sollten aber nährstoffreichere Lebensmittel zu sich nehmen. Denn ab Beginn der Schwangerschaft braucht der Körper insbesondere mehr Vitamine, Mineralstoffe sowie Proteine als sonst. Darauf macht das Netzwerk „Gesund ins Leben“ aufmerksam.

Folsäure, Jod, Eisen

In der Regel können Schwangere diesen erhöhten Bedarf an Nährstoffen über eine ausgewogene und angepasste Ernährung abdecken.

Ausnahme: Das benötigte Plus an Folat und Jod lässt sich durch die Ernährung alleine nur schwer abdecken, so die Experten. Aber auch der Bedarf an Omega-3-



MEHR NÄHRSTOFFE, NICHT UNBEDINGT MEHR KALORIEN: Schwangere brauchen vor allem Qualität auf dem Teller – etwa reichlich pflanzliche Lebensmittel

Foto: Christin Klose

Fettsäure DHA, Eisen und Vitamin D steigt. Am besten besprechen Frauen daher mit ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt, welche Nährstoffe sie zusätzlich als Supplement brauchen, rät das Netzwerk, das Teil des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) ist. Auch qualifizierte Fachkräfte, wie Hebammen und Ernährungsberaterinnen, können individuell angepasste Tipps geben, etwa wenn Schwangere sich vegetarisch oder vegan ernähren.

Übrigens: Folsäure sollten Frauen bereits einnehmen, wenn sie schwanger werden wollen - dies könne das Risiko für angeborene Fehlbildungen des Neuralrohrs nachweislich reduzieren.

Ausgewogene Ernährung

Grundsätzlich steigt der Energiebedarf im Verlauf der Schwangerschaft nur leicht an. Statt um Quantität, sprich für Zwei zu essen, sollte es Schwangeren also um Qualität bei ihrer Ernährung gehen. Das Netzwerk „Gesund ins Leben“ empfiehlt, eine ausgewogene Ernährung.

Dazu gehört:

- Reichlich pflanzliche Lebensmittel zu sich zu nehmen, also Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie täglich Nüsse, etwa eine Handvoll.
- Tierische Lebensmittel regelmäßig, aber in Maßen und bewusst zu genießen - etwa Milch, Milchprodukte, fettarmes Fleisch, fettarme Wurst, Eier sowie

fettreichen Meeresfisch. Auf Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Aal oder Hai sollten Schwangere aber besser verzichten, da sie mit Schadstoffen belastet sein können.

- Sparsam tierische Fette zu sich zu nehmen. Besser auf einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren achten. Rapsöl sei da etwa eine gute Wahl.
- Süße und salzige Snacks sind gelegentlich als Bestandteil der Ernährung völlig in Ordnung.

Wasser ist als Getränk die beste Wahl. Für mehr Abwechslung eignen sich auch ungesüßte Getränke wie Tee. Auf Kaffee müssen Schwangere aber nicht völlig verzichten.

DPA

Sommer, Sonne, Ohrenschmerzen

Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. med. **BERNHARD JUNGE-HÜLSING** erklärt, woran man Gehörgangsentzündungen erkennt

Zum Ende des Sommers wird das Badevergnügen für manche schmerzhaft: Jetzt treten Gehörgangsentzündungen – auch als „Bade-Otitis“ bezeichnet – häufig auf. Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. med. Bernhard Junge-Hülsing erklärt, woran man sie erkennt, wie sie sich von einer Mittelohrentzündung unterscheiden und was hilft.

„Besonders am Ende des Sommers, wenn das ufernahe Wasser schon recht versifft ist, hat man sehr gute Chancen, dass sich beim Baden der Gehörgang entzündet“, sagt Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. med. Bernhard Junge-Hülsing. Diese sogenannte „Bade-Otitis“ betrifft das Außenohr, tritt nach dem Baden oder Duschen auf und ist die häufigste Entzündungserkrankung des Gehörgangs.

Warum das Ohr schmerzt: Solche Entzündungen entstehen, wenn Reizungen – etwa durch verschmutztes Wasser, Ohrenstäbchen oder Kratzen – die dünne Haut im Gehörgang verletzen. „Dann können Bakterien aus dem Ohrschmalz unter die Haut gelangen und

Schmerzen verursachen“, so Junge-Hülsing. Eine Gehörgangsentzündung trete besonders oft zum Ende der Badesaison auf – vor allem bei jenen, die viel schwimmen oder unter Hauterkrankungen und starken Allergien leiden. Die gefürchtete Mittelohrentzündung komme dagegen häufiger zwischen September und Februar vor, besonders bei Kindern und Erwachsenen mit großen Rachenmandeln, häufigen Infekten oder Allergien.

Außen oder innen? Unterschiedlich sind auch die Symptome: „Wenn Sie außen auf das Ohr drücken und es tut höllisch weh, dann ist es eine Außenohrentzündung“, erklärt der HNO-Arzt. Sogar das Kauen sei mitunter schmerzhaft. „Wenn Sie keinen Druck ausgleich mehr machen können und es tut im Inneren des Ohres weh, dann ist es eine Mittelohrentzündung.“ Der Gehörgang sei dann nicht mehr betroffen. Dass die Entzündungen als besonders schmerzhaft empfunden werden, liege daran, dass das Gehör von vier großen Nervensträngen versorgt wird. „Dadurch tut



Im Pool kann man sich den Gehörgang entzünden.

Foto: kroszka nastya/magnific

eine Entzündung im Ohr richtig weh, und das kann auf den halben Kopf ausstrahlen.“

Bloß nicht kratzen! Unangenehm – aber noch kein Grund für Panik. „In der Regel heilt das innerhalb von zwei Wochen aus. Es tut zwar weh, verschwindet aber spurlos“, sagt Junge-Hülsing. Auf keinen Fall sollte man nun kratzen, auch von sogenannten Ohrenkerzen rät der Arzt ab – hier könne es zu Verbrennungen kommen. Die entzündeten Gehörgänge müssen dennoch gereinigt werden. „Sie können beim Duschen das Ohr nach hinten ziehen und

so tun, als würden Sie mit dem Duschkopf telefonieren – dabei das Ohr lauwarm etwa drei bis fünf Minuten spülen.“ Wer aber nach dem Baden, Duschen oder Schwimmen für Stunden nichts hört oder an starken Schmerzen leidet, sollte einen HNO-Arzt oder eine HNO-Ärztin aufsuchen. „Kinder sollten auch zu uns kommen, wenn sie eine Bade-Otitis haben, weil wir beim Reinigen besonders vorsichtig vorgehen müssen.“

Was wirklich hilft Die Reinigung ist auch schon der wichtigste Teil der Behandlung einer Gehörgangsentzündung: „In der Regel ist eine lokale Behandlung beim HNO ausreichend“, sagt Junge-Hülsing. „In einigen Fällen reicht einfaches Spülen nicht, etwa, wenn wir auch Eiter und Hautreste entfernen müssen.“ Eine Mittelohrentzündung bessere sich mit Schmerzmitteln und Nasenspray – „dauert das länger als ein paar Tage, haben Antibiotika schon ihren Platz“, so der Facharzt. Grundsätzlich würde er damit aber einige Tage abwar-

ten; von einer Behandlung mit systemischen Antibiotika rät er im Falle einfacher Entzündungen ab.

Damit das Ohr frei bleibt Wer zur Bade-Otitis neigt, kann einer Wiederholung mit einigen Maßnahmen vorbeugen. Dr. Bernhard Junge-Hülsing rät: „Mit sauberen Ohren in den Urlaub fahren.“ Vor der Badesaison vom HNO die Ohren putzen lassen, würde vorbeugend helfen, denn aus sauberen Ohren fließe das Wasser besser ab. Nach dem Baden sollte man die Ohren trocknen, „aber nicht mit einem Q-Tipp, sondern lieber mit ein bisschen Klopapier gedreht zum Docht“. Vor dem Tauchen hilft ein Tropfen Öl im Ohr – sogenannte Tauchertropfen. „Olivenöl tut es aber meist auch, die kommerziell verfügbaren Sprays bringen nicht so viel.“ Von sogenannten Schwimmschutzstöpseln hält der HNO nicht allzu viel, denn „die neigen zur Verletzung des Gehörgangs“. Wer empfindlich sei, könne stattdessen über den Ohren eine Badekappe oder ein Neoprenstirnband tragen.

JULIANE GROH

MOBILE KOSMETISCHE

FUSSPFLEGE

MEINE LEISTUNGEN

- ✓ Fußbad
- ✓ Nägel kürzen & formen
- ✓ Hornhautentfernung
- ✓ Pflegende Abschlusspflege

HYGIENISCH

PERSÖNLICH

FLEXIBEL

MEIN SALON

Seniorenhaus Am Südhang

Zum Muldenblick 11, 04720 Döbeln

Gern können Sie auch in meinem Salon vorbeikommen nach telefonischer Terminvereinbarung.

Telefon 01520/6038782

E-MAIL kathleen.85@gmx.net

Für gesunde, gepflegte und schöne Füße

Weil Ihre Füße es auch sind!

REHABILITATIONSZENTRUM

Roßwein GmbH

Roßwein, Döbelner Straße 44 – 46, 03 43 22/6 90 50 • Fax 69 05 25

www.reha-zentrum-rosswein.de

- erweiterte ambulante Physiotherapie EAP
- Physiotherapeutische Behandlung
- Analysegest. Wirbelsäulentherapie
- Ergotherapie • Arbeitstherapie
- Schmerztherapie
- Hydro-Jet • Rückenschule
- Seniorengymnastik • Pilates u.a.m.

Öffnungszeiten: Mo.– Do. 7–20 Uhr • Fr. 7–18 Uhr

Anmeldungen ab sofort unter Telefon 034322/6 90 50

zulassung für alle kassen

Pflege zu Hause Klingner & Langhof

HERA

Pflege zu Hause

Körperbezogene Pflege

Durchführung ärztlicher Verordnungen

Pflegerische Betreuung

Entlastung pflegender Angehöriger

Verhinderungspflege

Hilfen bei der Haushaltsführung

Pflegeberatung

Ihre Pflegedienstleitung Kathrin Ott

Pflege zu Hause Klingner & Langhof GmbH

Bahnhofstraße 36 | 04720 Döbeln

03431 571062 | www.pflegedienst-doebeln.de

heimerer

Gemeinsam Zukunft bilden

Deine Chance für die Zukunft, eine Ausbildung bei Heimerer.

Sichere dir einen der letzten Plätze für folgende Ausbildungen und starte richtig durch:

- Heilerziehungspfleger/-in
- Podologe/-in
- Sozialassistent/-in

Mach was, das zählt. Für Deine Zukunft - eine Ausbildung mit Sinn.

Heimerer Schulen

Döbeln | doebeln@heimerer.de | 03431 6636-0

www.heimerer.de #heimerer

QR Code

AWO

Pflege und Betreuungs-gesamt

regional • kompetent • schlicht menschlich

Ihr Pflegedienst in Döbeln seit 1991

Unser Team aus erfahrenen, engagierten Mitarbeitenden ist für Sie und Ihre pflegebedürftigen Angehörigen da.

Unser Ziel:

- ♥ durch Leistungen der ambulanten Pflege, Beratungsangebote und Tagespflege ein Höchstmaß an Selbstständigkeit für Seniorinnen und Senioren erhalten.

AWO Sozialstation Döbeln

Ambulante Pflege & Tagespflege

Unnaer Straße 1b

04720 Döbeln

www.awo-mulde-collm.de

Telefon 03431 / 612569

Fax: 03431 / 612580

doebeln@awo-sozialstationen.net

JETZT BEWERBEN! WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG