

Schwanger- schaftsübelkeit

adé!

IN 5 SCHRITTEN ZUR LINDERUNG!



1. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Diese Lebensmittel wirken sehr stark übelkeitsfördernd. Das wirst Du schnell merken. Im ersten Moment können sie zwar sehr gut schmecken und ggf. Deinen Heißhunger stillen. Jedoch verstärkt sich im Normalfall die Übelkeit eine kurze Zeit darauf.



2. Ingwer

Eine geringe (!) Dosis von ca. 1 g Ingwer pro Tag kann die Übelkeit reduzieren. Gib die Menge Ingwer in eine Tasse und übergieße sie mit heißem Wasser. Wichtig: Ingwer nicht schälen, da sich unter der Schale wichtige Inhaltsstoffe befinden!



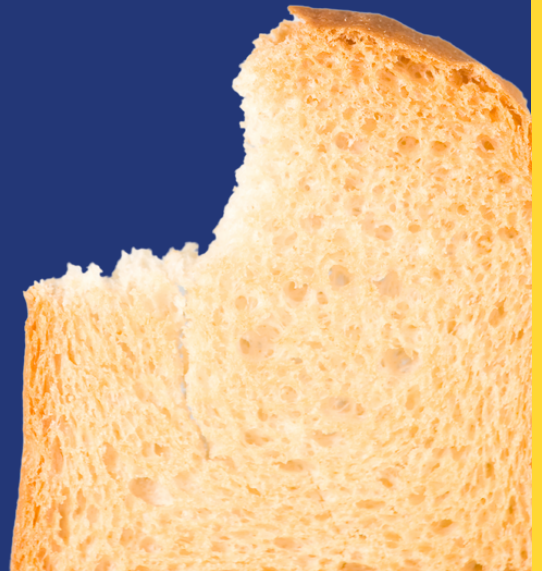
VON GRUND AUF
GESUND

Coaching - eHealth - Magazin

3. Lebensmittel

gesunde &
knackige

Beispielsweise Knäckebrot, Vollkorntoast oder -zwieback sowie Reis-, Mais- oder Dinkelwaffeln können das Übelkeitsgefühl kurzzeitig reduzieren.



4. Obst & Gemüse

Diese Lebensmittel sind sehr unterschiedlich gut bekömmlich. Wir empfehlen Dir, es auszuprobieren.

Findest Du grundsätzlich alles "Knackige" wie zum Beispiel Reiswaffeln etc. gut, kann es sein, dass zum Beispiel rohe Karotten sehr gut bekömmlich für Dich sind, während gekochte Karotten Brechreiz hervorrufen können.

Teste Dich einfach durch.



5. Vitamin B

Erhöhe Deine Vitamin B-Zufuhr, denn ein Mangel an diesem Vitamin begünstigt die Übelkeit. Du kannst die Zufuhr erhöhen, indem Du Lebensmittel wie Fleisch und Fisch (wichtig: nicht roh!) verzehrst. Auch Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte enthalten ebenso wie Hülsenfrüchte viel Vitamin B.

Es gibt auch Medikamente, die in der Apotheke frei erhältlich sind und ausschließlich B-Vitamine beinhalten. Besprich dieses Thema gerne mit Deiner*m Gynäkologin*en oder Deiner Hebamme oder mache bei uns einen Beratungstermin.



VON GRUND AUF
GESUND

Coaching - eHealth - Magazin