

## **Schwangerschaft und Stillzeit Tipps für eine rundum gesunde Ernährung**

**(Frankfurt, 27.04.2010 -hf-) Über eine rundum gesunde Ernährung sollten sich Schwangere und junge Mütter frühzeitig informieren. Entgegen der weit verbreiteten Meinung „doppelt so viel“ essen zu müssen, muss vielmehr die Qualität der Lebensmittel im Vordergrund stehen.**

**In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten ist der Kalorienbedarf unwesentlich erhöht, vielmehr sollten Schwangere auf eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung achten. So ist der steigende Eiweißbedarf abzudecken und für eine ausreichende Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffe und Spurenelemente sollte gesorgt werden.**

Der neue Ratgeber „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“ von Espumisan kann hier hilfreich unterstützen. Er informiert ausführlich über den veränderten Speiseplan während der Schwangerschaft und Stillzeit. Überschaubare Tabellen geben einen Überblick zu den wichtigsten Vitaminen, deren empfohlene Tagesdosis und ihren Gehalt in verschiedenen Lebensmitteln. Zudem wird detailliert aufgeklärt über wertvolle Strategien zur Vermeidung beziehungsweise Linderung unangenehmer, meist schmerzhafter Verdauungsprobleme, die in dieser Zeit auftreten können. Verursacht werden diese oft durch den erhöhten Spiegel des Schwangerschaftshormons Progesteron. Die Darmtätigkeit verlangsamt sich und auftretende Blähungen können sich bemerkbar machen. Diese entstehen zumeist durch Gase, die zu einem Teil im Speisebrei als schleimummantelte Bläschen gebunden sind und nicht ausreichend über die Darmwand abdiffundieren können.

Zucker- und laktosfreie Medikamente, wie beispielsweise Espumisan Gold Perlen, können entsprechende Abhilfe schaffen. In jedem Falle empfiehlt es sich die Probleme mit dem behandelnden Arzt und der Apotheke vor Ort zu besprechen.

Der Ratgeber „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“ kann kostenlos per e-mail unter [espumisan@so51.de](mailto:espumisan@so51.de) (Stichwort Espumisan) angefordert werden.