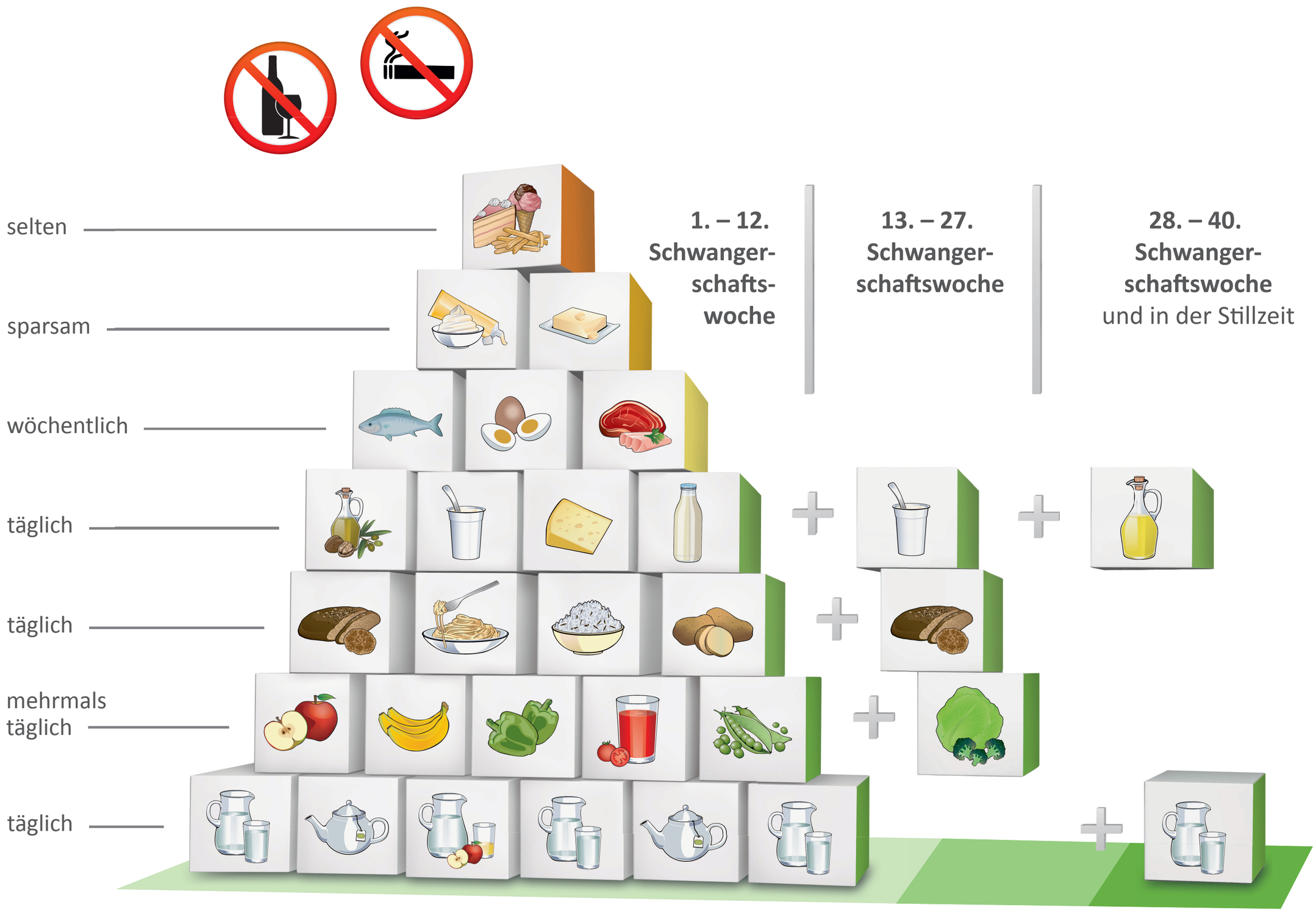
Die österreichische
Ernährungspyramide
für Schwangere und Stillende



Die 7 Stufen zur Gesundheit

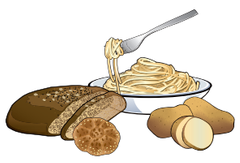
Sie müssen nicht für zwei essen. Der Energiebedarf erhöht sich schrittweise.

Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.
Ab der Stillzeit 1 Extraportion.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.
Ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW) 1 Extraportion Obst oder Gemüse.

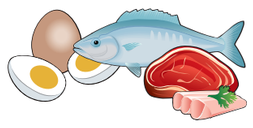


Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn.
Ab der 13. SSW 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel.

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten.
Ab der 13. SSW 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich)



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu 3 Eier.

Fette und Öle

Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen.
Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.
Ab der 28. SSW 1 Portion Pflanzenöl extra. (Kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden.)

Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

G´scheit g´sund.
Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit.

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT