

Pressemappe: Agrar-PR

26.10.2021 | 11:46:00 | ID: 31326 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Trends](#)

### **Schwangerschaft: Das hilft gegen den Heißhunger**

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Oft entwickeln Schwangere gerade nach ungesunden Kalorienbomben wie Süßem oder Fastfood ein schier unbändiges Verlangen. Tipps zur Vorbeugung gegen die Gelüste.*

Erst eine Tafel Schokolade, dann am liebsten eine Portion Pommes. So manche Schwangere kennt das große Verlangen nach bestimmten Speisen. Besonders häufig sind die Gelüste ab dem Ende des ersten und im Verlauf des zweiten Schwangerschaftsdrittels. Die meisten haben dann Appetit auf Süßigkeiten, Fast Food und Milchprodukte, andere auf Obst und Saft, eingelegte oder salzige Speisen. Wie Frauen dem Heißhunger vorbeugen können, erklärt das Apothekenmagazin "Baby und Familie".

Von gesunden Speisen darf's auch mal etwas mehr sein

Dem außergewöhnlichen Appetit vorbeugen lässt sich mit regelmäßigen Mahlzeiten, eventuell ergänzt durch Zwischenmahlzeiten. Experten raten zu einer vielfältigen und ausgewogenen Ernährung mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn und Milchprodukten, Obst und Nüssen, gelegentlich Fisch und - wenn überhaupt - selten Fleisch. Doch: "Etwas anderes zu essen befriedigt nicht immer, weil wir uns oft nach einem ganz bestimmten Nahrungsmittel sehnen", erklärt der Psychologe Dr. Adrian Meule, der an der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee und an der Ludwig-Maximilians-Universität München zu Essverhalten forscht. In der Schwangerschaft können spezielle Essenswünsche offenbar besonders stark werden.

Allerdings: Solange die Ernährung insgesamt vielfältig bleibt, ist das in Ordnung. Vor allem von gesunden Lebensmitteln wie Vollkornprodukten und Gemüse darf es auch mal mehr sein. "Sind Schwangere übergewichtig, sollten sie jedoch darauf achten, nicht zu stark zuzunehmen. Sonst haben ihre Kinder ein höheres Risiko, später selbst übergewichtig zu werden", rät Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks "Gesund ins Leben" im Bundeszentrum für Ernährung in Bonn.

Hilfreich: Tagebuch über die eigene Ernährung führen

Gegen übermäßigen Appetit hilft es, die begehrten Nahrungsmittel gezielt auf dem Speisezettel einzuplanen. "Dann gibt es etwa nach jedem Mittagessen ein kleines Eis oder hin und wieder eine Pizza, aber mit einem großen Salat", sagt Flothkötter. Psychologe Adrian Meule empfiehlt, sich durch Unternehmungen und Sport abzulenken oder Tagebuch über die eigene Ernährung zu führen. "Dadurch essen wir meistens schon deutlich regelmäßiger und bewusster", so der Verhaltensforscher.

Das Apothekenmagazin "Baby und Familie" 10/2021 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele relevante Gesundheits-News gibt es zudem unter [baby-und-familie.de](http://baby-und-familie.de) sowie auf Facebook und Instagram.

Pressekontakt:  
Katharina Neff-Neudert  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel.: 089/7 44 33-360  
E-Mail: [presse@wortundbildverlag.de](mailto:presse@wortundbildverlag.de)



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agr-ar-presseportal.de](mailto:redaktion@agr-ar-presseportal.de) Web: [www.agr-ar-presseportal.de](http://www.agr-ar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)