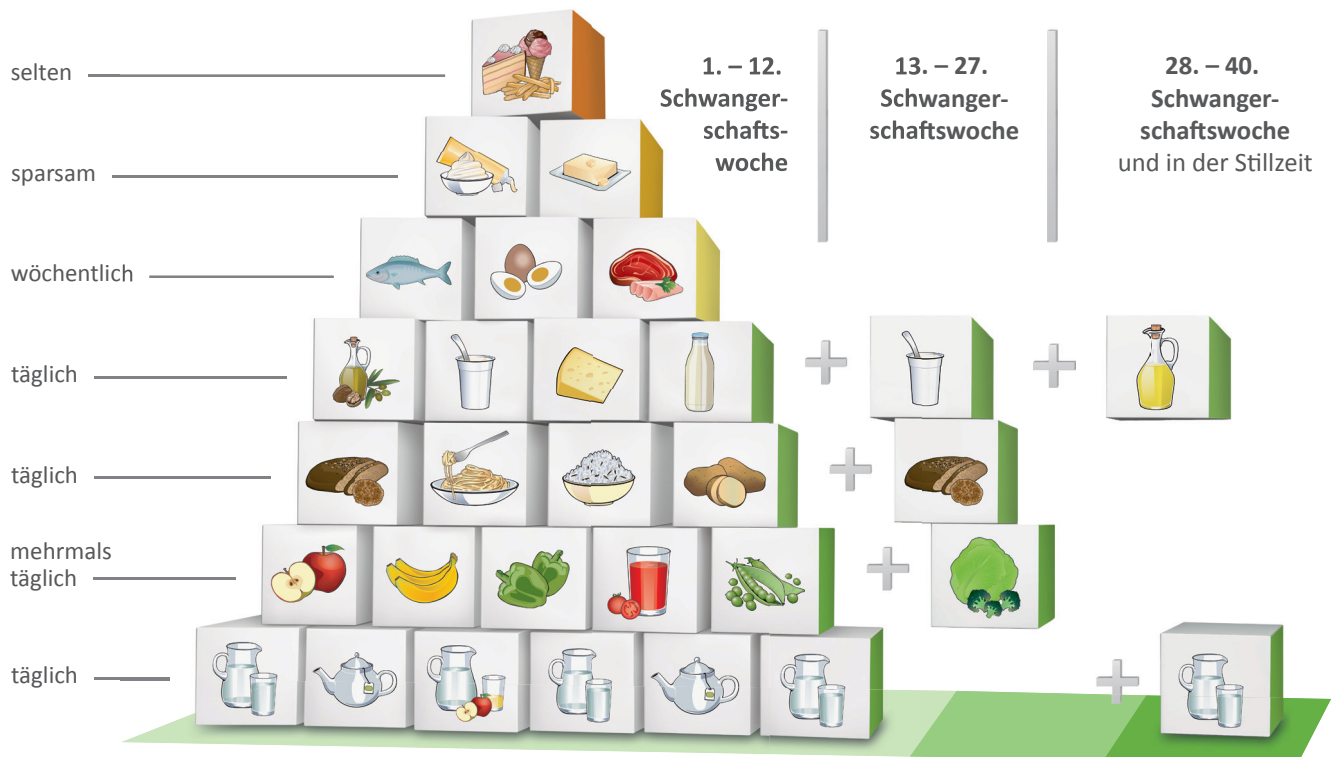


# Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende



## Die 7 Stufen zur Gesundheit

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

| <b>Alkoholfreie Getränke</b>  | <b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</b>  | <b>Getreide und Erdäpfel</b>  | <b>Milch und Milchprodukte</b>  | <b>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</b>   | <b>Fette und Öle</b>   | <b>Fettes, Süßes und Salziges</b>   |
|---|--|---|---|---|--|---|
| Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.<br>Ab der Stillzeit 1 Extraportion. | Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.<br>Ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW) 1 Extraportion Obst oder Gemüse. | Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn.<br>Ab der 13. SSW 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel. | Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten.<br>Ab der 13. SSW 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich) | Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu 3 Eier. | Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen.<br>Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.<br>Ab der 28. SSW 1 Portion Pflanzenöl extra. (Kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden.) | Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke. |