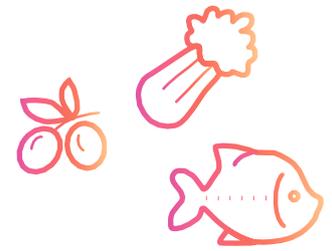




KINDERWUNSCH  
ZENTRUM  
AUGSBURG

# *Ernährungsguide bei Kinderwunsch*

# Ausgewogene Ernährung bei Kinderwunsch



Unsere Ernährung und Essgewohnheiten beeinflussen nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern können auch Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit haben, wenn wichtige Mikronährstoffe nicht ausreichend vorhanden sind. In unserem kleinen Guide für die richtige Ernährung bei Kinderwunsch zeigen wir Ihnen worauf es bei der Kinderwunschernährung ankommt.

## Allgemeine Empfehlungen

- ✓ Gesundes Gewicht
- ✓ Ausreichend Bewegung
- ✓ Gesunde Eiweiße, wie Geflügel, Fisch (Hecht, Karpfen, Barsch), Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse
- ✓ Viel Obst und Gemüse: 400g Gemüse, 250g Obst pro Tag
- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ Vermeidung von Fischarten, die Quecksilber enthalten: Schillerlocken, Schwertfisch, Thunfisch
- ✓ Nikotin vermeiden

## Ziele der richtigen Ernährung für Paare mit Kinderwunsch

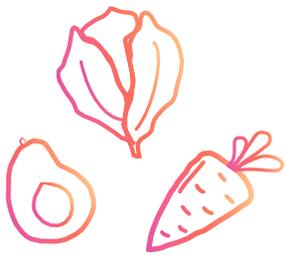
♀ | Bei Frauen:

- | Ausgeglichener Hormonhaushalt
- | Zellbildung & -schutz
- | Gesunde Gebärmutter Schleimhaut

♂ | Bei Männern:

- | Hohe Anzahl an gesunden Spermien

# Die fünf Säulen der Kinderwunschernährung



Wofür brauche ich das:

Enthalten in:

Folsäure

Unterstützung der Zellteilung und Zellneubildung

Kohlarten, Feldsalat, Mandeln, Spinat, Spargel, Bananen, Vollkornprodukte, Hefe, Weizenkeime, Leber

Zink

Unterstützung von Zellteilung, Eiweißstoffwechsel und Spermienproduktion sowie Regulierung des Hormonhaushalts

Rindfleisch, Seefisch, Meeresfrüchte, Käse, Eier, Vollkornprodukte

Omega-3-Fettsäuren

Unterstützung der regenerativen Prozesse

Lachs, Hering, Makrele, Leinöl, Chiasamen, Walnüsse, Mandeln, Avocados

	Wofür brauche ich das:	Tagesdosis z.B enthalten in je:
Eisen	Unterstützung bei der Energiegewinnung, Sauerstoffspeicherung und Sauerstofftransport	Schweineleber 100 g Sesam 150 g Weizenkeime 200 g Hülsenfrüchte 200 g Nüsse 350 g
Vitamin B6	Unterstützung von Zellschutz, Energiestoffwechsel, Eiweißstoffwechsel, Wachstum, Blutzucker- & Blutdruckregulierung, Fettstoffwechsel, Aufbau von Nervenzellen, etc.	Sojabohnen 175 g Haferflocken 200 g Rinderleber 200 g Vollkornreis 250 g Kalbfleisch 450 g Obst 2000 g
Vitamin B12	Unterstützung von Zellschutz, Zellwachstum und Zellteilung sowie des Herz-Kreislauf-Systems	Leber 5 g Hering 25 g Seelachs 90 g Rindfleisch 100 g Lachs 100 g Eier 3
Vitamin C	Unterstützung des Zellschutzes und des Immunsystems sowie beim Entgiftungsprozess	Hagebutte 7 g Paprika 50 g Brokkoli 60 g Grünkohl 80 g Blumenkohl 100 g Zitrusfrüchte 100 g

### Special Tipps



Getrocknete Tomaten enthalten das fettlösliche Antioxidant Lycopene, das korrigierend bei verringerter Spermienanzahl und schlechter Spermienqualität wirkt.

Austernpilze enthalten die Aminosäure L-Carnitin, die ein wesentlicher Bestandteil im Entstehungs- und Reifungsprozess der männlichen Spermien ist.