DER ÖL-RATGEBER
für Schwangere

DOS + DON'TS
für mehr Gesundheit

Native statt raffinierte Öle
mehr Mikronährstoffe für den erhöhten Bedarf in der Schwangerschaft

✓ **Beim Kauf auf die Bezeichnung "nativ" achten**

Bio Öl-Qualität berücksichtigen
zum Teil mehr Vitalstoffe und weniger Schadstoffe

✓ **Öko-Siegel sollte auf dem Etikett zu finden sein**

Ausreichend Fett essen
um die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen & Nährstoffen für die Entwicklung des Babys sicherzustellen

✓ **30-35 Prozent der täglichen Energiezufuhr in Form von Fett**

Auf das Fettsäuremuster achten
optimales Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 für eine gesunde Entwicklung des Fetus

✓ **Leinöl, Hanföl, Walnussöl & Rapsöl sind Öle mit gesundem Omega-6- zu Omega-3-Verhältnis**

Verzehr von vielen pflanzlichen & marine Omega-3-Fettsäuren
wirkt sich positiv auf die Gehirnentwicklung aus

✓ **Fisch & Meeresfrüchte ergänzend mit Omega-3-reichen Ölen, wie Leinöl, Hanföl, Walnussöl & Rapsöl**

Pflanzenöle für die Körperpflege
ziehen besser in die Haut ein als Mineralöle und sind frei von chemischen Zusatzstoffen

✓ **auf naturreine Bio-Produkte achten**
Empfehlung: Mandelöl, Jojobaöl, Weizenkeimöl

Ätherische Öle als natürliches Heilmittel
entspannen, beruhigen, können Schwangerschafts-beschwerden lindern und die Geburt erleichtern

✓ **geeignet sind Citrusöle, Lavendelöl, Jasminöl oder Zypressenöl**
NICHT jedes ätherische Öl ist in der Schwangerschaft erlaubt, daher ist eine kompetente Beratung empfehlenswert

Zu viele Omega-6-Fettsäuren essen
prägt den Stoffwechsel des Ungeborenen und kann zu Entwicklungsverzögerungen führen

✓ **Omega-6-reiche Öle wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Palmöl, Sojaöl und Fertigprodukte meiden**

Hoher Verzehr von Transfetten
erhöht das Risiko für Geburtskomplikationen und kann die Gesundheit des Ungeborenen negativ beeinflussen

✓ **frittierte und erhitze fetthaltige Fertigprodukte meiden, wie Back- und Süßwaren, Kartoffelprodukte**

Native Öle falsch & zu lange lagern
wird ranzig und gesunde Fettsäuren werden abgebaut

✓ **Kühl und lichtgeschützt lagern, innerhalb der angegebenen Haltbarkeit verbrauchen**

Starkes Erhitzen von nativen Ölen
gesundheitsschädliche Stoffe entstehen

✓ **Native Öle nur für kalte und lauwarme Speisen verwenden**

krankenkassen ZENTRALE

Quelle: www.Krankenkassenzentrale.de in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin & unabhängigen Expertin Dr. Claudia Miersch