

Vegan schwanger werden – Mit der richtigen Ernährung zur Empfängnis

1. Vorbereitung: Warum Ernährung so wichtig ist

Die richtige Ernährung unterstützt Deine Fruchtbarkeit und die Deines Partners. Essenzielle Nährstoffe können die Qualität von Eizellen und Spermien fördern.

2. Essenzielle Nährstoffe für die Kinderwunschzeit

Folsäure (ab 3 Monate vor der Empfängnis):

Unterstützt die Zellteilung und die Entwicklung des Nervensystems.

Quellen: Grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Avocado.

Tipp: Zusätzlich 400 µg als Supplement einnehmen.

Selen und Zink (für die Spermienqualität):

Selen: Beweglichkeit der Spermien (Quellen: Paranüsse).

Zink: Bildung gesunder Spermien (Quellen: Kürbiskerne, Vollkornprodukte).

Omega-3-Fettsäuren:

Fördert die Durchblutung der Gebärmutter und schützt die Zellen.

Quellen: Algenöl, Leinsamen, Walnüsse.

Antioxidantien:

Schutz vor Zellschäden durch freie Radikale.

Quellen: Beeren, Paprika, Nüsse.

3. Dein Speiseplan für die Kinderwunschzeit

Immer einplanen: Hülsenfrüchte, Nüsse/Samen, Vollkornprodukte, grünes Gemüse.

Besser vermeiden: Transfette (verarbeitete Produkte), übermäßigen Zucker.

4. Lebensstil-Tipps für mehr Fruchtbarkeit

Stress reduzieren: Yoga, Meditation, Spaziergänge.

Moderate Bewegung: Fördert die Durchblutung und Hormonregulation.

Alkohol und Rauchen vermeiden: Beide schaden der Fruchtbarkeit erheblich.

5. Realistisch bleiben

Eine vegane Ernährung ist kein Garant für eine schnelle Schwangerschaft, aber sie legt eine hervorragende Grundlage für eine gesunde Empfängnis.

Noch Fragen?

Dann bin ich mit meiner veganen Ernährungsberatung für Dich da!

Daniela Ackermann
info@mit-liebe-essen.de
www.mit-liebe-essen.de

