

# Rosenkohl in der Schwangerschaft – Empfehlenswert?

---

 [mamaschulze.de/rosenkohl-in-der-schwangerschaft/](https://mamaschulze.de/rosenkohl-in-der-schwangerschaft/)

Maria Hofmann

13. Februar 2024

Rosenkohl avanciert in der Ernährungswissenschaft regelmäßig zum Superfood. Mit seinem hohen Gehalt an Antioxidantien, Vitaminen und dabei fast ausschließlich aus Wasser bestehend, bietet Rosenkohl eine kalorienarme Option zur Nährstoffversorgung. Ist der Verzehr von Rosenkohl also während der Schwangerschaft zu empfehlen?

Der Konsum von Gemüse ist entscheidend für eine ausgewogene und gesunde Ernährung, insbesondere während der Schwangerschaft, wenn der Bedarf an essenziellen Bausteinen für die Gesundheit des ungeborenen Kindes steigt. Rosenkohl als Teil dieser nahrhaften Gruppe ist nicht nur unbedenklich, sondern ausdrücklich zu empfehlen, mit gewissen Hinweisen auf die Zubereitung und Hygiene.

## Zusammenfassung

Ja, Rosenkohl ist erlaubt. Rosenkohl stellt eine nährstoffreiche und gesunde Wahl für Schwangere dar, vorausgesetzt, einige Vorsichtsmaßnahmen werden bei der Zubereitung berücksichtigt. **Wichtige Hinweise zur Zubereitung weiter unten.**

**Tipp:** [Optimale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft berechnen](#)

## Ist der Verzehr von Rosenkohl in der Schwangerschaft gestattet?

---

Rosenkohl gilt als nützlicher Nährstofflieferant und sollte einen festen Bestandteil einer vielseitigen Ernährungsweise darstellen.

Reich an Eisen, Antioxidantien, Folsäure und Vitamin B9, ist Rosenkohl ein wesentlicher Bestandteil für die Nährstoffversorgung einer Schwangeren und ihres ungeborenen Kindes.

### Wichtige Hinweise:

- Rosenkohl, wie anderes Gemüse auch, gründlich reinigen
- Auf Listerien und Toxoplasmose achten bei ungekochtem Verzehr
- Um Blähungen zu vermeiden, Rosenkohl gut durchkochen
- Rosenkohl kann nach Belieben verzehrt werden, solange er gut vorbereitet ist



## **Wie häufig darf Rosenkohl in der Schwangerschaft gegessen werden?**

---

Es existieren keine spezifischen Beschränkungen bezüglich der Menge des verzehrten Rosenkohls während der Schwangerschaft. Die Nährstoffe in Rosenkohl sind für Mutter und Kind förderlich, somit ist regelmäßiger Konsum ohne Bedenken möglich.

## **Sollte Rosenkohl frisch oder gefroren verzehrt werden?**

---

Die Entscheidung zwischen frischem und gefrorenem Rosenkohl ist letztlich nebensächlich. Entscheidend ist die korrekte Vorbereitung des Gemüses durch Waschen und Kochen, um den Nutzen der wertvollen Inhaltsstoffe zu maximieren. Rosenkohl ist in beiden Formen für Schwangere eine ausgezeichnete Wahl.

## **Besser roher oder gekochter Rosenkohl in der Schwangerschaft?**

---

Während roher Rosenkohl gründlich gewaschen werden sollte, um eine Kontamination zu vermeiden, bietet der gekochte Rosenkohl eine sichere Alternative. Beide Zubereitungsarten sind möglich, vorausgesetzt, die Vorkehrungen gegen Listerien oder Toxoplasmose werden getroffen.

## **Kann Rosenkohl in der Schwangerschaft Blähungen verursachen?**

---

Wie bei anderen Kohlsorten kann auch Rosenkohl bei manchen Personen Blähungen auslösen. Durch sorgfältiges Kochen lassen sich solche Beschwerden jedoch minimieren, während gleichzeitig die Sicherheit durch Eliminierung von Bakterien gewährleistet wird. Da Rosenkohl nährstoffreich und vorteilhaft ist, empfiehlt sich der gründlich zubereitete Verzehr.

## **Welche Position vertritt Dr. Costa zu Rosenkohl in der Schwangerschaft?**

---

Dr. Costa befürwortet den Verzehr von Rosenkohl während der Schwangerschaft, solange auf die geeignete Zubereitung durch Waschen oder Kochen geachtet wird. Erdreste oder oberflächlicher Schmutz stellen kein Hindernis dar. Daher ist Rosenkohl eine gesunde und empfohlene Nahrungsquelle für werdende Mütter.

5/5 - (44 votes)