



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft – Essen und Trinken



Auf einen Blick

- Übung: Ernährungscheck
- Essen und Trinken nach der Ernährungspyramide
- Besondere Ernährungsformen
- Supplemente
- Vorbereitung aufs Stillen



Übung: Ernährungscheck



Was und wie viel haben Sie gestern gegessen und getrunken?



5 Minuten

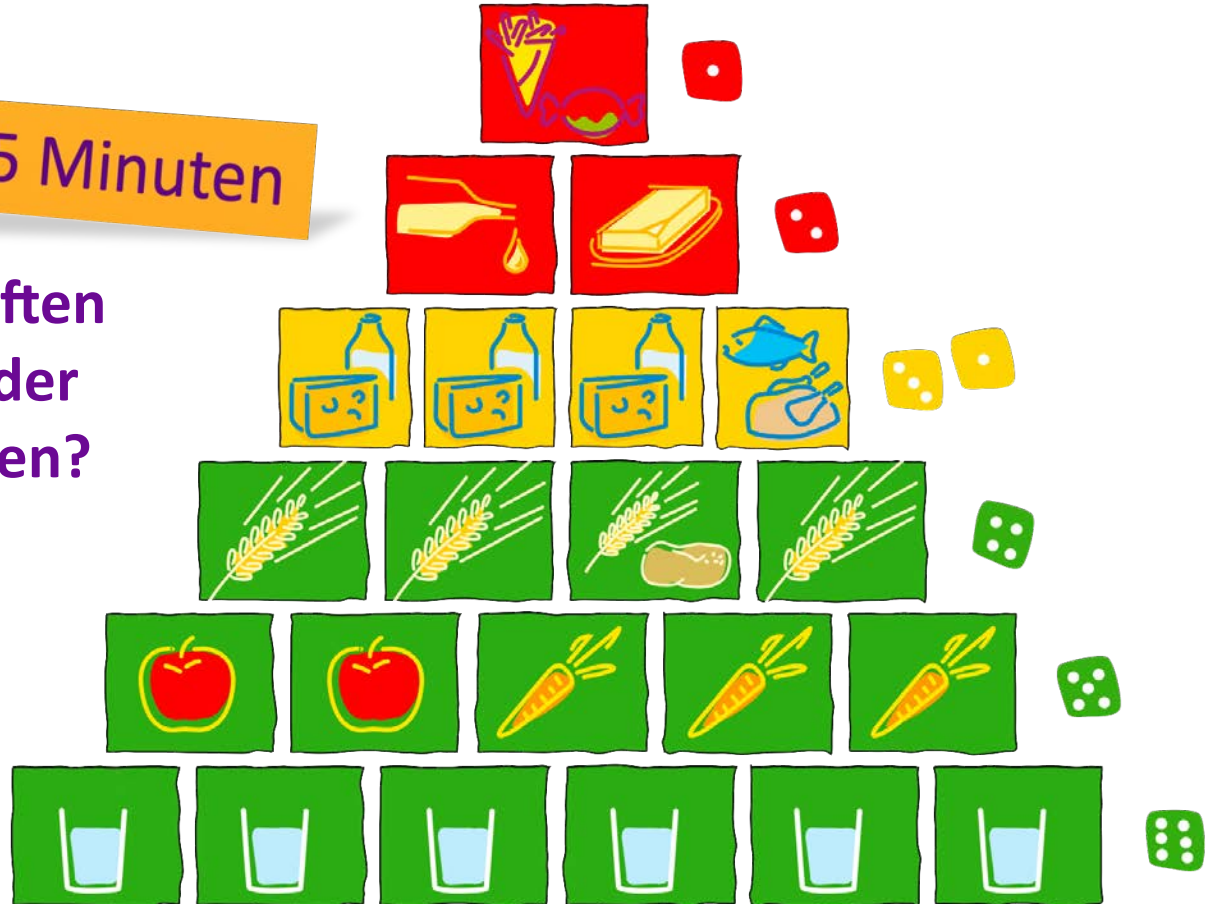
Frühstück:
1 Tasse Kaffee
1 Brötchen mit Butter
und Marmelade
1 Glas Orangensaft...
Zwischendurch:
...

Übung: Pyramiden-Wissen



10–15 Minuten

Welche Botschaften
können Sie aus der
Pyramide ableiten?

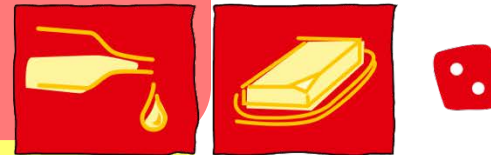


© BLE

Ernährungspyramide: Essen nach den Ampelfarben

Sparsam

Süßigkeiten/Snackprodukte
Fette



Mäßig

Tierische
Lebensmittel

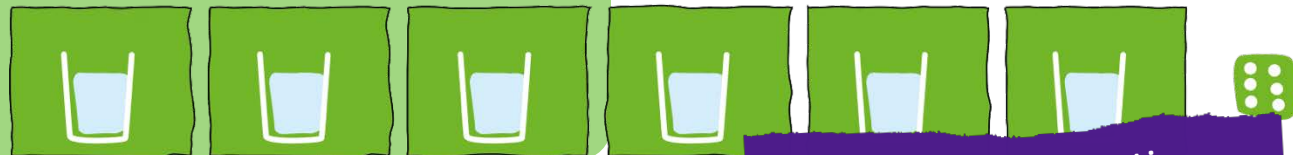
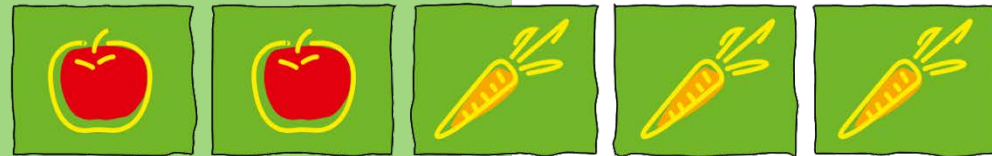
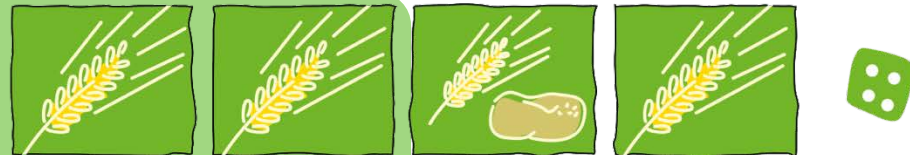
- Milch(-produkte)
- Fleisch(-produkte)/
Fisch/Eier



Reichlich

Pflanzliche Lebensmittel

- Gemüse und Obst
- Getreide(-produkte)
und Beilagen
- Kalorienfreie/
-arme Getränke



© BLE

1 Baustein = 1 Portion
22 Bausteine pro Tag



6 Portionen



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



© Fotolia: Sebastian Studio



© Fotolia: Andre van der Veen

Am besten Mineralwasser oder Leitungswasser

Zu jeder Mahlzeit und
zwischen durch



Koffein in Maßen



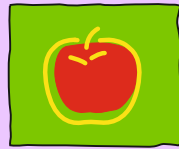
Pro Tag maximal

- 3 Tassen Kaffee (à 150 ml)
oder
- Etwa 3–4 Tassen schwarzen
oder grünen Tee (à 150 ml)

Keine Energydrinks!



und



5 Portionen



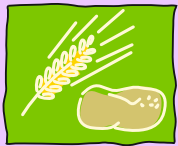
Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Teils roh, teils gegart,
frisch zubereitet



Gut gewaschen





4 Portionen



Vollkorn bevorzugen:
Doppelt so viel Eisen, Folsäure
und Magnesium



Fettarme Zubereitung



3 Portionen



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



150 g



250 g

Keine Rohmilch

© BLE: Klaus Arras



30 g

© Fotolia: mathom



1 Portion



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



Durchgaren

200 g



150–200 g

Fettarm bevorzugen!

oder



30 g



1–2

© Fotolia: babimu



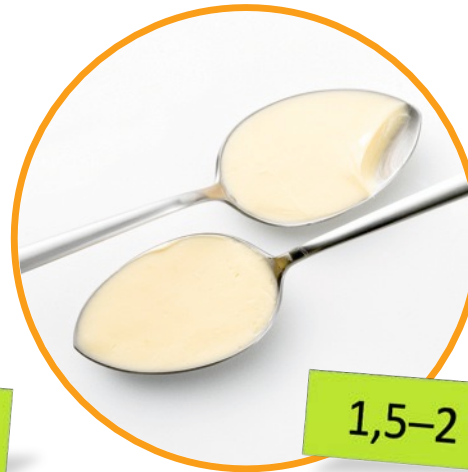
2 Portionen



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



© BLE: Klaus Arras

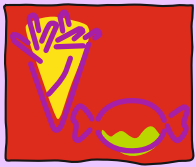


- Mind. die Hälfte der täglichen Fettmenge als Öl
- 1 EL Öl/Person im Salat
- Max. 1 TL Butter/Margarine pro Scheibe Brot

Rapsöl bevorzugen



© Fotolia: volff



1 Portion erlaubt



© BLE: Klaus Arras

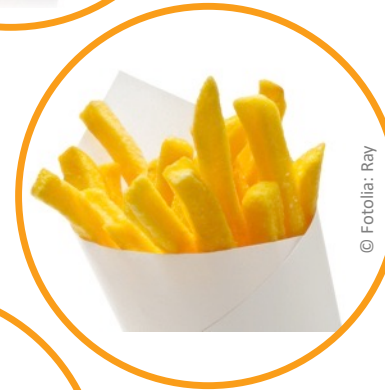


© Fotolia: Gresei

oder



© Fotolia: sergio37_120



© Fotolia: Ray



© Fotolia: Valerii Zan

Ernährungspyramide: 22 Bausteine ergeben 5 Mahlzeiten

Frühstück



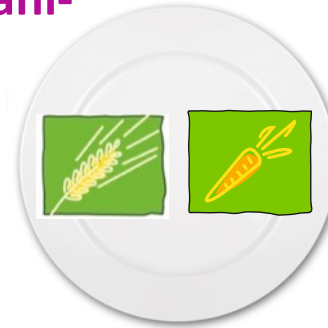
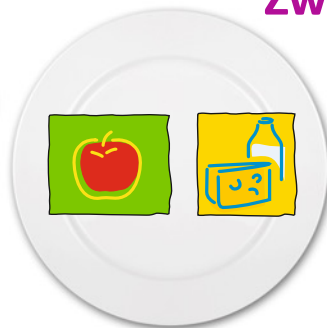
Mittagessen



Abendessen



Zwischenmahlzeiten



Übung: Wie sieht Ihre Pyramide aus?



Übertragen Sie Ihren
Ernährungscheck auf
die Pyramide!

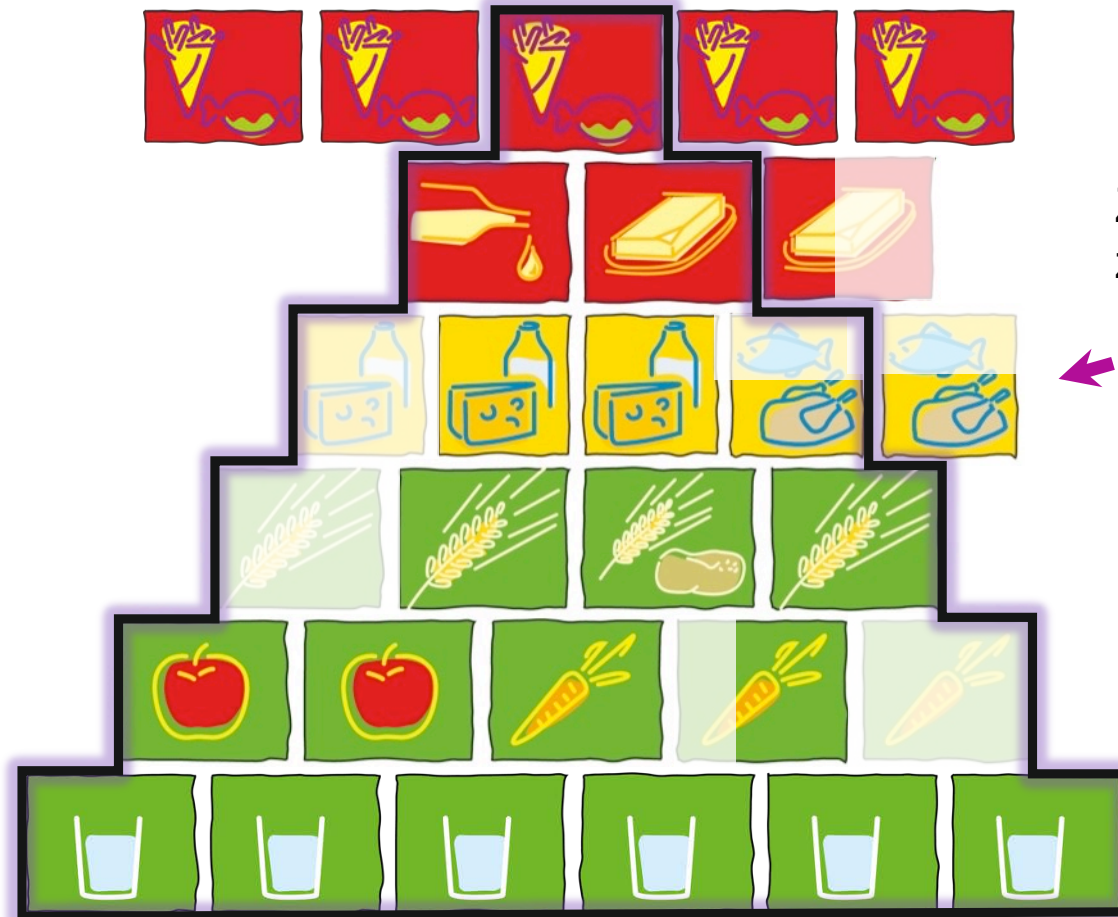
10 Minuten



X = ganze Portion
/ = halbe Portion

© BLE

Pyramide: Anspruch und Wirklichkeit



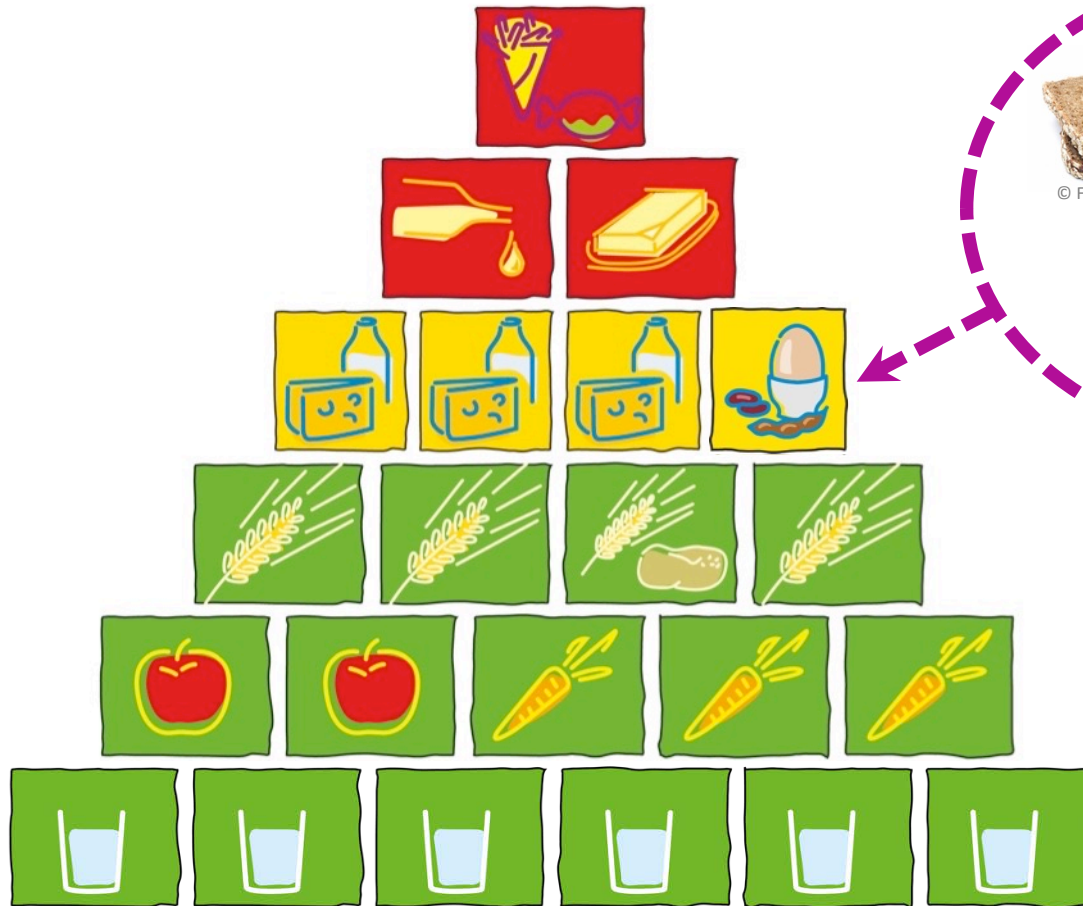
Zu wenig Fisch,
zu viel Fleisch



Ergebnisse der NVZ II: Ernährung Frauen zwischen 18 und 34 Jahren

© BLE

Besondere Ernährungsformen: Vegetarische Ernährung



Lebensmittel gezielt
auswählen

© BLE

Besondere Ernährungsformen: Vegane Ernährung



© BLE

Bei einer rein veganen Ernährung soll die Versorgung mit kritischen Nährstoffen ärztlich überprüft werden und eine individuelle Ernährungsberatung erfolgen.

Leichte Beschwerden – was kann helfen?

Übelkeit

- Kleine, regelmäßige Mahlzeiten essen
- Zwieback, Knäckebrot o. Ä. noch vor dem Aufstehen essen
- Bei Flüssigkeitsverlust durch häufiges Erbrechen viel trinken

Heißhunger und Essgelüste

- Kleine, regelmäßige Mahlzeiten essen
- Für unterwegs Obst, Gemüse, Nüsse oder Vollkorn-Knäckebrot oder -kekse mitnehmen

Sodbrennen

- Leicht verdauliche Speisen über den Tag verteilt essen
- Fette und stark gewürzte Speisen, saure Säfte, Süßigkeiten sowie Kaffee und schwarzen Tee meiden
- Abends nur noch eine kleine Mahlzeit essen
- Bevorzugt auf der linken Seite liegen

Verstopfung

- Ballaststoffreich essen (Vollkornprodukte, Gemüse, Salat u. Obst)
- Viel trinken, damit Ballaststoffe quellen können
- Sauermilchprodukte
- Viel bewegen und Sport treiben

Supplemente: Nährstoffe, die ergänzt werden



© Fotolia: contrastwerkstatt

Immer

- Folsäure
- Jod



© watkung - sock.adobe.com

Nur bei Bedarf

- Eisen
- Omega-3-Fettsäuren
- Vitamin D

Folsäure: Schon bei Kinderwunsch



Vermeidung von
Neuralrohrdefekten

© Fotolia: detailblick-foto

Folsäure ist u. a. wichtig
für Zellteilung und
Wachstumsprozesse.



© Fotolia: science2

→ Die meisten jungen Frauen
erreichen nicht die
Empfehlungen.

→ 400 µg/Tag mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis
bis Ende des ersten Trimenons supplementieren.
Bei späterem Beginn sind höher dosierte Präparate
empfohlen.

Folatreiche Lebensmittel wählen

- 5 Portionen Gemüse und Obst
- Vollkorngetreide
- Jodsalz mit Folsäure



© Fotolia: Yasonya



© Fotolia: Yasonya



© Fotolia: caimacanul

Lebensmittel	Portion in g	µg pro Portion
Grünkohl	135	250
Erbsen, grün	135	216
Spinat	135	196
Porree, Lauch	135	135
Feldsalat	70	102
Endivie	70	77
Haferflocken	70	60
Apfelsine	125	38
Tomaten	135	27
Weizenvollkornbrot	85	26



© Fotolia: Christian Jung



© Fotolia: Yasonya

Jod: Bedeutung und Versorgung



© Fotolia: Claudia Paulussen

Prävention von
Entwicklungsstörungen
und Fehlgeburten

Jod ist u. a. wichtig für
das Wachstum und die
geistige Entwicklung.



© iStock: Raycat

→ Die meisten jungen
Frauen erreichen nicht
die Empfehlungen.

→ 100 (-150) µg/Tag
während der gesamten
Schwangerschaft
supplementieren

Jodreiche Lebensmittel wählen



3 Port. täglich

© Fotolia: Mara Zengaliete



Immer, auch in Brot
und Fleischwaren

© Fotolia: mapoli-photo



© Fotolia: HelleM

2 Port./Woche

Eisen: Nur wenn Mangel diagnostiziert

Eisen ist u. a. wichtig für die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind.

Steigender Eisenbedarf für:

- Fetus
- Plazenta
- Vermehrtes Blutvolumen

Sinkender Eisenbedarf weil:

- Keine Menstruation
- Bessere Aufnahme

Vermeidung von Entwicklungsstörungen und Frühgeburten

© Fotolia: contrastwerkstatt

Eisenreiche Lebensmittel wählen



© Fotolia: Jacek Chabraszewski

Lebensmittel	Portion in g	mg Eisen pro Portion
Rindfleisch (Filet)	200	4,6
Spinat	135	4,6
Haferflocken	70	4,1
Schweineschnitzel	200	3,4
Erbsen	135	1,8
Weizenvollkornbrot	85	1,7



© Fotolia: Yasonya



© Popova Olga – stock.adobe.com



© Fotolia: PictureP.

Eisenaufnahme verbessern
durch Vitamin-C-reiche
Lebensmittel



© Fotolia: calmacanul

Vitamin D braucht Sonnenlicht

Vitamin D ist u. a. wichtig für die kindliche Knochenmineralisation.

Nahrung

2–4 µg/Tag

+

**Haut und Sonnenlicht
(UVB-Strahlen)**

16–18 µg/Tag

20 µg/Tag

Täglich an der frischen
Luft bewegen

© Fotolia: mathom

Omega-3-Fettsäuren

- 1–2 Portionen Meeresfisch/Woche, davon mindestens eine fettreich (z. B. Hering, Makrele, Lachs)
- Rapsöl bevorzugen

Lebensmittel	mg DHA / Portion 175 g
Sardine	2 340
Hering	2 174
Lachs	2 021
Makrele	1 293
Forelle	1 050



200 mg DHA/Tag

Unterstützen die kindliche
Gehirnentwicklung

Stillen: Schon in der Schwangerschaft beraten

Stillabsicht **vor** der Geburt ist ein wichtiger Einflussfaktor auf den Stillerfolg

- Früh in der Schwangerschaft über das Stillen informieren
- Partner*in und Familie involvieren
- Beratung durch Stillexpert*innen
- Gezielt Geburtsklinik/-haus für erfolgreichen Stillstart suchen



Falls absehbar, dass nicht gestillt wird,
über geeignete Alternative informieren

Stillen: Argumente, die motivieren

- Muttermilch ist maßgeschneiderte Nahrung für das Kind
- Fördert die Mutter-Kind-Bindung
- Schützt das Kind vor Infektionen
- Fördert die Gesundheit von Mutter und Kind
- Jede Form des Stillens ist wertvoll





Ist Stillen was für mich? – Tipps für Schwangere

Der Abreißblock mit 50 Blättern eignet sich für die Stillberatung in der Schwangerschaft. Neun Stillbotschaften inkl. Illustration geben kurze, prägnante Antworten auf die wichtigsten Fragen, die Schwangere haben.
Bestell-Nr.: 0179



Fit durch die Schwangerschaft

Der Flyer beinhaltet Tipps rund um Ernährung und Bewegung – damit Mutter, Kind und auch Partner*in fit durch die Schwangerschaft kommen.
Bestell-Nr. 0348



Essen, Trinken und Bewegen in der Schwangerschaft – Heft ohne Worte

Das Heft vermittelt die Botschaften zu dem Thema „Essen, Trinken und Bewegen in der Schwangerschaft“ ausschließlich über Illustrationen.
Bestell-Nr.: 0449

Bestellung oder Download unter www.ble-medianservice.de

Impressum 2021

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

www.gesund-ins-leben.de

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).