

MELDUNG

## Neue nationale Empfehlungen

### Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft

**Bonn, 26. September 2018: Das Netzwerk Gesund ins Leben hat die bundesweit einheitlichen Handlungsempfehlungen für die Schwangerschaft aktualisiert und um Empfehlungen für die präkonzeptionelle Phase erweitert. Die Beratungsgrundlage richtet sich an alle Berufsgruppen, die Frauen mit Kinderwunsch oder werdende Eltern betreuen und informieren.**

Welche Vitamine und Mineralstoffe sind als Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft sinnvoll? Vegan essen: Was müssen Schwangere (in spe) darüber wissen? Wieviel sollen sich werdende Mütter bewegen? Auf der Grundlage neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse geben die aktualisierten Handlungsempfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft klare Antworten für die Beratung und Unterstützung von Frauen in der Zeit der Familienplanung und von werdenden Eltern, z.B. im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen.

Neu sind Empfehlungen für Frauen, die bald oder später einmal schwanger werden wollen. Die Zeit vor einer Schwangerschaft (präkonzeptionelle Phase) lässt sich dazu nutzen, mit der Einnahme von Folsäure zu beginnen, das Körpergewicht bestmöglich an ein Normalgewicht anzunähern, Gewohnheiten zu überprüfen (z.B. die Rauchentwöhnung anzugehen) sowie den Impfstatus und die Zahngesundheit zu checken. So können günstige Bedingungen für den Verlauf der Schwangerschaft und für die Gesundheit von Mutter und Kind geschaffen werden.

„Bei Prävention gilt: je früher sie ansetzt, desto besser“, erklärt Prof. Dr. Dr. Berthold Koletzko, Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. und Sprecher des wissenschaftlichen Beirats von Gesund ins Leben. „Neben der Genetik spielen äußere Einflüsse eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Übergewicht und bestimmten Erkrankungen. Dabei gelten die ersten 1.000 Tage ab der Empfängnis als besonders sensibles Zeitfenster und bereits vor der Schwangerschaft lassen sich Weichen in Richtung Gesundheit stellen.“

„Vielen Frauen ist nicht klar, wie sich der Lebensstil vor und in der Schwangerschaft auf Mutter und Kind auswirkt. Gynäkologen begleiten Frauen oft über viele Jahre. Diesen vertrauensvollen Kontakt können und sollten wir für wichtige Informationsarbeit nutzen und Frauen auch im Hinblick auf eine Schwangerschaft zu einem gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung ermutigen.“, unterstreicht Prof. Dr. Achim Wöckel von der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

„Die neuen Handlungsempfehlungen stellen die Bedeutung und die Chancen frühzeitiger Prävention ins Rampenlicht. Alle Berufsgruppen, die zukünftige und werdende Eltern begleiten, haben damit einen wissenschaftlich fundierten und einheitlichen Beratungsstandard zur Hand, der gleichzeitig den Alltag von Familien im Blick hat. Gemeinsam können wir Familien in ihrer Gesundheitskompetenz stärken.“, betont Maria Flothkötter, Leitung des Netzwerks Gesund ins Leben.

## Hintergrund

Die 2012 erstmals erschienenen Empfehlungen wurden auf Basis der derzeitigen wissenschaftlichen Datenlage im Rahmen eines Revisionsprozesses überarbeitet. Der Beratungsstandard des Netzwerks Gesund ins Leben umfasst das Gewicht vor und die Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft, Energie- und Nährstoffbedarf, Ernährung (inklusive vegetarische und vegane), die Supplemente Folsäure/Folat, Jod, Eisen und Docosahexaensäure (DHA), den Schutz vor Lebensmittelinfektionen, körperliche Aktivität vor und in der Schwangerschaft, Alkohol, Rauchen, Koffein, den Umgang mit Arzneimitteln und neu Mund- und Zahngesundheit sowie Impfen. Zudem wird die Vorbereitung auf das Stillen bereits in der Schwangerschaft empfohlen.

Auf die einzelnen Handlungsempfehlungen folgt jeweils ein neuer Abschnitt mit Grundlagen, der die Herleitung transparent und nachvollziehbar macht. Ausführliche Hintergrundinformationen ermöglichen danach einen tieferen Einblick in die aktuelle Studienlage und die praktische Umsetzung.

Die Handlungsempfehlungen werden unterstützt durch den Berufsverband der Frauenärzte (BVF), den Deutschen Hebammenverband (DHV), den Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), sowie von den wissenschaftlichen Fachgesellschaften Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ), Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG), Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) und Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft (DGHWi).

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

## Weitere Informationen



Die neuen Handlungsempfehlungen sind in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift *Geburtshilfe und Frauenheilkunde* erschienen.

Sie sind online verfügbar unter:

[www.gesund-ins-leben.de/inhalt/handlungsempfehlungen-29378.html](http://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/handlungsempfehlungen-29378.html)

Ein Sonderdruck wird in Kürze über [www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de) veröffentlicht.

## Über Gesund ins Leben

Gesund ins Leben ist ein Netzwerk von Institutionen, Fachgesellschaften und Verbänden, die sich mit jungen Familien befassen. Das Ziel ist, Eltern einheitliche Botschaften zur Ernährung und Bewegung zu vermitteln, damit sie und ihre Kinder gesund leben und aufwachsen. Das Netzwerk Gesund ins Leben ist angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) und Teil des nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Weitere Informationen unter: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

## Kontakt

Britta Klein  
Netzwerk Gesund ins Leben

---

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)  
in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: +49 (0) 228 6845-5178  
E-Mail: [Britta.Klein@ble.de](mailto:Britta.Klein@ble.de)  
Internet: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de) [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

Falls Sie keine Nachrichten mehr von uns erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an [post@gesund-ins-leben.de](mailto:post@gesund-ins-leben.de) mit dem Hinweis „Datenlöschung“. Wir werden Ihre Daten dann umgehend löschen.

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).