

Handlungsempfehlungen zu Ernährung und Bewegung in Schwangerschaft, Säuglings- und Kleinkindalter in Deutschland, Russland, Marokko und der Türkei

Katharina Reiss, Nurcan Akbulut, Farah Bouamar, Maria Dyck, Maria Flothkötter

Relevanz des Themas und Fragestellung:

Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass Maßnahmen zur Förderung gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung **so früh wie möglich** ansetzen sollten. In **Schwangerschaft** und **früher Kindheit** werden **zentrale Weichen** für die spätere Gesundheit gestellt – nicht nur kurz-, sondern auch mittel- und langfristig. In diesen sensiblen (Lebens-)Phasen gibt es jedoch **Unterschiede** im Gesundheitsverhalten und in der Teilnahme an Angeboten der Prävention und Gesundheitsförderung **zwischen Familien mit und ohne Migrationshintergrund**. Es stellt sich die Frage, ob die Unterschiede auf **unterschiedliche Empfehlungen** zum gesunden Lebensstil zwischen Deutschland und dem jeweiligen **Herkunftsland** zurückzuführen sind.

Methodik:

Zielgruppe: (Haupt-)Herkunftsländern der zahlenmäßig größten MigrantInnengruppen Deutschlands = Türkei, Russland und Marokko
Auftrag: Recherche von Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung in Schwangerschaft, Säuglings- und Kleinkindalter
Quellen: Datenbanken (u. a. in PubMed), staatliche (Web-)Literaturkatalogen, über Suchmaschinen (z. B. Google), bei relevanten Ministerien, Fachgesellschaften und Berufsverbänden

Ausgewählte Ergebnisse:

Thema	Deutschland	Marokko	Russland	Türkei
Thema/Themen der Empfehlungen	Ernährung und Bewegung in Schwangerschaft (2012), Säuglingsalter (2016) und Kleinkindalter (2013)	Keine eigenen nationalen Empfehlungen, Orientierung an Empfehlungen der WHO und UNICEF	Ernährung bei 1-3-jährigen Kindern (2016), Ernährung für Schwangere und Stillende (2006)	Ernährung und Bewegung in Schwangerschaft (2015), Säuglingsernährung (2015), Ernährung und Bewegung bei 2-6-jährigen Kindern (2015)
Herausgeber der Empfehlungen	Netzwerk Gesund ins Leben, gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft		Berufsverbände und Gesundheitsministerium	Hacettepe-Universität und Gesundheitsministerium
Schwangerschaft				
Ernährung in der Schwangerschaft	Ausgewogen und abwechslungsreich; Orientierung an allgemeinen Empfehlungen	k. A.	Genaue Vorgaben von Lebensmitteln & Nährstoffen (inkl. Mengenangaben); Meidung diverser Lebensmittel zur Allergieprävention	Ausgewogen und abwechslungsreich; vereinzelt genaue Vorgaben von Lebensmitteln & Lebensmittelmengen
Supplemente	Folsäure (explizit auch präkonzeptionell) und Jod	k. A.	Folsäure (explizit auch präkonzeptionell) und Jod, Multivitamin Komplexe & Spezialprodukte	Folsäure und Jod
Gewichtszunahme	10-16 kg	k. A.	10-12 kg	Keine explizite Empfehlung
Genussmittelkonsum	Verzicht auf Alkohol und Tabak, Kaffee in geringen Mengen	k. A.	Verzicht auf Alkohol, Tabak und koffeinhaltige Getränke	Verzicht auf Alkohol, Tabak und koffeinhaltige Getränke
Bewegung	Regelmäßige körperliche Aktivität mit moderater Intensität	k. A.	Genaue Aufteilung in (un-)gefährliche bzw. (nicht) empfohlene Sportarten, explizite Nennung von Kontraindikationen	Genaue Aufteilung in (un-)gefährliche bzw. (nicht) empfohlene Sportarten, explizite Nennung von Kontraindikationen
Säuglingsalter und Stillzeit				
Stillen	Stillen ist das Beste für Mutter und Kind; ausschließliches Stillen mindestens bis zum Beginn des 5. Monats; Mutter und Kind bestimmen, wie lange insgesamt gestillt wird	Stillen ist das Beste für Mutter und Kind; ausschließliches Stillen bis zum Beginn des 7. Monats (WHO-konform); Stilldauer insgesamt bis zum 2. Lebensjahr	Stillen ist das Beste für Mutter und Kind; ausschließliches Stillen bis zum Beginn des 5.-7. Monats; Stilldauer insgesamt variabel	Stillen ist das Beste für Mutter und Kind; ausschließliches Stillen bis zum Beginn des 7. Monats (WHO-konform); Stilldauer insgesamt bis zum 2. Lebensjahr
Säuglings(milch)-nahrung	Säuglingsanfangsnahrung wenn nicht oder nicht ausschließlich gestillt wird	k. A.	Säuglingsanfangsnahrung nur wenn Stillen nicht möglich ist (keine Alternative zum Stillen)	Säuglingsanfangsnahrung nur wenn Stillen nicht möglich ist (keine Alternative zum Stillen)
Beikost	Erst Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei dann Milch-Getreide-Brei und Getreide-Obst-Brei; Lebensmittelvielfalt auch bei erhöhtem Allergierisiko; Übergang zum Familienessen abhängig vom Kind (auch vor 1. Geburtstag möglich)	Beginn mit dünnflüssig pürierter Gemüsesuppe, mit der Zeit Einführung weiterer Lebensmittel und Konsistenzänderung ins Dickflüssige; Familienessen ab dem 1. Geburtstag	Beginn mit Säften, mit der Zeit Einführung weiterer pürierter Lebensmittel (erst einzeln, dann in Kombination); Meidung diverser Lebensmittel zur Allergieprävention; gekaufter Beikost wird gegenüber selbst zubereiteter Vorzug gegeben; Familienessen schon vor dem 1. Geburtstag	Beginn mit dünnflüssig pürierter Gemüsesuppe oder Säften, mit der Zeit Einführung weiterer Lebensmittel und Konsistenzänderung ins Dickflüssige; Familienessen ab dem 1. Geburtstag
Ernährung der stillenden Mutter	Abwechslungsreich und ausgewogen; Vermeidung von Alkohol und Tabak; kein Ausschluss von Lebensmitteln zur Allergieprävention beim Kind	Abwechslungsreich und ausgewogen; Verzicht auf jegliche Genussmittel; Allergieprävention wird nicht thematisiert	Zur Allergieprävention beim Kind wird von vielen Lebensmitteln abgeraten; Verzicht auf jegliche Genussmittel	Abwechslungsreich und ausgewogen; Verzicht auf jegliche Genussmittel; Allergieprävention wird nicht thematisiert
Kleinkindalter				
Ernährung von Kleinkindern	Gemeinsame, abwechslungsreiche Mahlzeiten in regelmäßigem Rhythmus und freundlicher Atmosphäre	k. A.	Gemeinsame Mahlzeiten in regelmäßigem Rhythmus und freundlicher Atmosphäre; Lebensmittelauswahl für Kinder stellenweise stark eingeschränkt (Allergieprävention)	Gemeinsame, abwechslungsreiche Mahlzeiten in regelmäßigem Rhythmus und freundlicher Atmosphäre
Bewegung bei Kleinkindern	Natürlichen Bewegungsdrang fördern, vielfältige Bewegungsanreize schaffen	k. A.	k. A.	Natürlichen Bewegungsdrang fördern, vielfältige Bewegungsanreize schaffen

Diskussion:

Auf der inhaltlichen Ebene sind die **Unterschiede** in den Empfehlungen zwischen den Ländern **gering**, es gibt viele Gemeinsamkeiten – die größte findet sich in Bezug auf die **Förderung des Stillens**. Auffällig ist, dass in Deutschland die Empfehlungen vielmehr als Vorschläge im Sinne einer Orientierungshilfe formuliert sind, in den drei Vergleichsländern (v. a. in Russland) stellenweise **direktivere** Formulierungen gewählt werden. Gerade dort, wo wenig offizielle Empfehlungen vorliegen, spielen aber auch **informelle Informationsquellen** und die **generationelle Weitergabe** von Erfahrungen (insbesondere in ländlichen Räumen) eine entscheidende Rolle. Die Recherchen ordnen die beobachteten Unterschiede im Gesundheitsverhalten zwischen Familien mit und ohne Migrationshintergrund in einen **breiteren, landesspezifischen Kontext** ein. In Bezug auf Familiengesundheit bilden sie z. B. die nationale Prioritätensetzung (Versorgung vs. Prävention)

oder kulturelle Besonderheiten ab. Aus den Recherchen lassen sich **wertvolle Hinweise für die Ansprache und Zugangswege** zu Familien mit Migrationshintergrund in Deutschland ableiten. So können beispielsweise die **nationalen Empfehlungen** zur Beikost oder zur Ernährung in der Schwangerschaft **kultursensibel angepasst** werden (u. a. über die Aufnahme landestypischer Lebensmittel). Auf diese Weise wird ein besseres Verständnis und eine **Sensibilisierung** für die Situation im Herkunfts- und Zielland **gefördert** – ohne dabei die **individuelle Situation** der Familien außer Acht zu lassen.



Kontakt:
Dr. Katharina Reiss, Netzwerk Gesund ins Leben, Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Fon: +49 (0)228 8499 169, Mail: k.reiss@aid-mail.de



www.gesund-ins-leben.de
www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



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