

Essen, Trinken und Bewegen in der Schwangerschaft

Botschaften zum Heft ohne Worte



Für werdende Eltern



Ernährungsweise



BOTSCHAFT

Essen und trinken Sie während der Schwangerschaft nach der Ernährungspyramide:

- reichlich aus dem grünen Bereich (Gemüse, Obst, Vollkorngetreideprodukte),
- mäßig aus dem gelben (Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch und fettarme Wurstwaren, fettreiche Meeresfische und Eier) und
- sparsam aus dem roten (Fette und Öle, Süßigkeiten und salzige Knabbereien, zuckerhaltige Getränke und fettreiche Snacks).

Ein Kästchen entspricht einer Portion, die mit der Hand beziehungsweise den Händen abgemessen wird.

Englisch:

During pregnancy, eat and drink according to the food pyramid: abundantly from the green section (vegetables, fruit, wholemeal cereal products), moderately from the yellow section (milk and dairy products, low-fat meats and sausages, high-fat sea fish and eggs) and sparsely from the red section (fats and oils, sweets and salty nibbles, sugary drinks and fatty snacks).

One box corresponds to one portion which can be measured with one and/or both hands.

Französisch:

Pendant la grossesse, mangez et buvez selon la pyramide alimentaire: abondamment dans la section verte (légumes, fruits, produits céréaliers complets) en modération dans la section jaune (lait et produits laitiers, viande faible en gras et saucisses

faibles en gras, poisson de mer riche en gras et œufs) et avec parcimonie dans la section rouge (graisses et huiles, sucreries et goûters salés, boissons sucrées et snacks riches en graisses)

Türkisch:

Hamilelik süresince beslenme piramidine göre yemeniz ve içmeniz gerekenler: Yeşil ışık alanında bulunanlardan bolca (sebze, meyve, tam tahıllı ürünler), Sarı ışık alanında bulunanlardan ölçülü (süt ve süt ürünleri, yağsız et ve yağsız sosis ürünleri, yağ bakımından zengin deniz balıkları ve yumurta) ve Kırmızı ışık alanında bulunanlardan daha az (katı ve sıvı yağlar, tatlılar ve tuzlu atıştırmalıklar, şekerli içecekler ve yağlı çerezler).

Bir kutucuk, tek veya iki elle ölçülen bir porsiyona denk gelir.

Arabisch:

تناولي الطعام والشراب أثناء فترة الحمل طبقاً للهرم الغذائي التالي: كميات كافية من النطاق الأخضر (خضراوات، وفواكه، ومنتجات الحبوب الكاملة)، كميات معتدلة من النطاق الأصفر (الحليب، ومنتجات الألبان، واللحوم قليلة الدسم، ومنتجات النقانق قليلة الدسم، والأسماك البحرية ذات الدهن العالي، والبيض)، كميات قليلة من النطاق الأحمر (الدهون، والزيوت، والحلويات، والوجبات الخفيفة المالحة، والمقرمشات)، والمشروبات المحتوية على السكر، والوجبات الخفيفة عالية الدهون). الصندوق الصغير يمثل حصة غذائية، ويمكن تقديرها باليد أو اليدين.

Nährstoffbedarf



BOTSCHAFT

Bevorzugen Sie in der Schwangerschaft Lebensmittel, die viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten wie zum Beispiel Gemüse, Obst, Vollkorngetreideprodukte, Milch und Milchprodukte (grüner und gelber Bereich in der Ernährungspyramide).

Englisch:

During pregnancy, give preference to foods that contain many vitamins and minerals such as vegetables, fruit, wholemeal cereal products, milk and dairy products (green and yellow sections of the food pyramid).

Türkisch:

Hamilelik sırasında sebze, meyve, tam tahıllı ürünler, süt ve süt ürünleri gibi vitamin ve mineral açısından zengin gıdaları tercih edin (beslenme piramidindeki yeşil ışık alanı ve sarı ışık alanı).

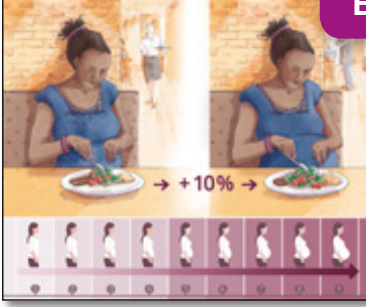
Französisch:

Pendant la grossesse, donnez la priorité aux aliments qui contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux, comme les légumes, les fruits, les produits céréaliers complets, le lait et les produits laitiers (sections verte et jaune dans la pyramide alimentaire).

Arabisch:

خلال فترة الحمل، تُفضّل الأطعمة التي تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن، مثل الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والحليب ومنتجات الألبان (النطاق الأخضر والأصفر في الهرم الغذائي).

Energiebedarf



BOTSCHAFT

Essen Sie in der Schwangerschaft nicht mehr, sondern besser. Sie brauchen erst in den letzten Monaten mehr Kalorien – und dann nur bis zu 10 %.

Englisch:

During pregnancy, do not eat more but better. It is only during the last months of pregnancy that you need more calories – and only up to 10% more.

Französisch:

Ne mangez pas plus pendant la grossesse, mangez mieux. Ce n'est qu'au cours des derniers mois que vous aurez besoin de plus de calories – et seulement jusqu'à 10% de plus.

Türkisch:

Hamilelik sırasında daha fazla değil, daha iyi beslenin. Son aylarda sadece maks. %10 kadar daha fazla kaloriye ihtiyacınız var.

Arabisch:

لا تتناولي في فترة الحمل طعامًا أكثر، ولكن تناولي الأفضل. تحتاجين فقط إلى المزيد من السعرات الحرارية في الأشهر الأخيرة – وبما لا يتجاوز نسبة 10%.

Bewegung



BOTSCHAFT

Bewegen Sie sich in der Schwangerschaft regelmäßig – im Alltag und beim Sport. Seien Sie mindestens an 5 Tagen in der Woche für mindestens 30 Minuten körperlich aktiv – am besten sogar jeden Tag.

Englisch:

Exercise regularly during pregnancy – in your daily life and during sports. Be physically active for at least 30 minutes, at least 5 days a week – preferably every day.

Türkisch:

Hamilelik süresince günlük yaşamda ve spor esnasında hareketli olun. Haftanın en az 5 günü, hatta her gün 30 dakika süreyle fiziksel olarak aktif olun.

Französisch:

Faites régulièrement de l'exercice pendant la grossesse – dans la vie quotidienne et pendant le sport. Soyez actif physiquement pendant au moins 30 minutes au moins 5 jours par semaine – même chaque jour, si possible.

Arabisch:

مارسي الأنشطة الحركية بانتظام أثناء الحمل - في الحياة اليومية وفي الألعاب الرياضية. كوني نشطة بدنيًا لمدة لا تقل عن 30 دقيقة على الأقل 5 أيام في الأسبوع، بل ويفضل أن يكون كل يوم.

Folsäure



BOTSCHAFT

Nehmen Sie während der ersten 3 Monate der Schwangerschaft täglich 400 Mikrogramm (μg) Folsäure⁴ als Tablette ein.

Es ist wichtig, schon vor der Schwangerschaft Folsäure einzunehmen. Wenn Sie vor der Schwangerschaft keine Folsäure eingenommen haben oder erst später als 4 Wochen vor der Schwangerschaft damit begonnen haben, nehmen Sie jetzt 800 Mikrogramm (μg) Folsäure pro Tag.

Englisch:

During the first 3 months of pregnancy, take 400 micrograms (μg) of folic acid daily as a tablet.

It is important to take folic acid even before pregnancy.

If you did not take folic acid before your pregnancy or only started taking it later than 4 weeks prior to it, take 800 micrograms (μg) of folic acid per day.

Türkisch:

Hamileliğin ilk 3 ayında günlük 400 mikro gram (μg) folik asit tableti kullanın.

Hamilelikten önce de folik asit alımı önemlidir.

Hamilelikten önce folik asit almadıysanız ya da hamilelikten 4 hafta öncesinden daha sonra almaya başladıysanız şimdi günde 800 mikro gram (μg) folik asit alın.

Französisch:

Pendant les 3 premiers mois de la grossesse, prenez 400 microgrammes (μg) d'acide folique par jour sous forme de comprimés.

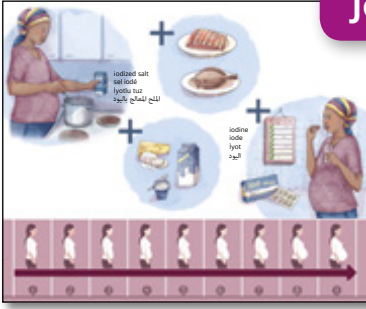
Il importe de prendre de l'acide folique avant la grossesse.

Si vous n'avez pas pris d'acide folique avant la grossesse ou si vous avez commencé à le prendre plus tard que 4 semaines avant la grossesse, prenez-en 800 microgrammes (μg) par jour.

Arabisch:

تناولي 400 ميكروجرام من حمض الفوليك يوميًا في شكل أقراص خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، ومن المهم تناول حمض الفوليك قبل الحمل. في حالة عدم تناولك أي كميات من حمض الفوليك قبل الحمل أو بدأت في تناوله خلال أقل من أربعة أسابيع قبل بداية الحمل، فينبغي لك أن تأخذي 800 ميكروجرام من حمض الفوليك يوميًا.

Jod



BOTSCHAFT

Nehmen Sie während der Schwangerschaft täglich 100 (bis 150) Mikrogramm (μg) Jod ein. Verwenden Sie zusätzlich beim Kochen Jodsalz und verzehren Sie regelmäßig Meeresfisch, Milch und Milchprodukte.

Englisch:

During pregnancy, take 100 (to 150) micrograms (μg) of iodine daily. Also use iodised salt when cooking and consume sea fish, milk and dairy products regularly.

Französisch:

Pendant la grossesse, prenez 100 (à 150) microgrammes (μg) d'iode par jour. Utilisez également du sel iodé pour cuisiner et consommez régulièrement du poisson de mer, du lait et des produits laitiers.

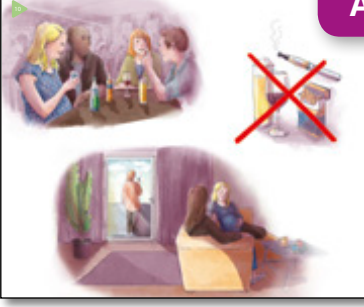
Türkisch:

Hamilelik süresince günlük 100 (maks. 150) mikro gram (μg) iyot alın. Pişirme esnasında iyotlu tuz kullanın ve düzenli olarak deniz balığı, süt ve süt ürünleri tüketin.

Arabisch:

تناولي من 100 (إلى 150) ميكروغراماً من اليود يومياً أثناء الحمل، واستخدمي - بالإضافة إلى ذلك - ملح اليود عند الطهي، وتناولي بانتظام أسماك البحر والحليب ومنتجات الألبان.

Alkohol / Rauchen



BOTSCHAFT

**Trinken Sie während der Schwangerschaft keinen Alkohol.
Rauchen Sie in der Schwangerschaft nicht und halten Sie sich nicht in
Räumen auf, in denen geraucht wird oder wurde.**

Englisch:

Do not drink alcohol during pregnancy.
Do not smoke during pregnancy and do not stay in rooms where people smoke or have smoked.

Französisch:

Ne buvez pas d'alcool pendant la grossesse.
Ne fumez pas pendant la grossesse et ne restez pas dans les pièces où les gens fument ou ont fumé.

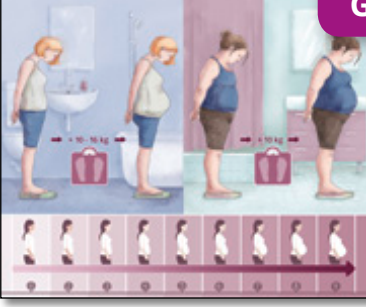
Türkisch:

Hamilelik süresince alkol almayın.
Hamilelik süresince sigara içmeyin ve sigara içilen veya içilmiş ortamlarda bulunmayın.

Arabisch:

لا تشرب الكحوليات أثناء الحمل.
لا تدخن أثناء الحمل، ولا تمكثي في غرف يدخن فيها الناس أو سبق لهم التدخين فيها.

Gewicht



BOTSCHAFT

Für normalgewichtige Frauen ist eine Gewichtszunahme in der Schwangerschaft von etwa 10 bis 16 kg angemessen.

Bei mäßigem und starkem Übergewicht ist eine geringere Gewichtszunahme wünschenswert – bis maximal 10 kg reichen aus. Untergewichtige Frauen sollten auf eine ausreichende Gewichtszunahme achten.

Englisch:

For women of normal weight, gaining about 10 to 16 kg of weight during pregnancy is appropriate.

In case of moderate and severe overweight, a smaller weight gain is desirable – up to a maximum of 10 kg is sufficient. Underweight women should make sure they gain enough weight.

Türkisch:

Normal ağırlığa sahip kadınlar için hamilelikte 10 ila maks. 16 kg kilo alımı uygundur.

İri yapılı ve çok kilolularda daha az kilo alımı arzu edilir, maksimum 10 kg yeterlidir. Düşük kilolu kadınlar yeterince kilo almaya dikkat etmelidirler.

Französisch:

Pour les femmes de poids normal, pendant la grossesse, un gain de poids d'environ 10 à 16 kg est approprié.

Dans le cas d'une surcharge pondérale modérée ou grave, un gain de poids plus faible est souhaitable – et suffira jusqu'à un maximum de 10 kg. Les femmes souffrant d'insuffisance pondérale devraient s'assurer qu'elles prennent suffisamment de poids.

Arabisch:

بالنسبة إلى السيدات ذوات الوزن الطبيعي، فإن زيادة الوزن أثناء الحمل من 10 إلى 16 كجم تقريباً تُعدّ زيادة مناسبة.

أما النساء اللاتي يتمتعن بزيادة متوسطة أو كبيرة في الوزن، فمن المرغوب أن تكون الزيادة في الوزن (أثناء الحمل) طفيفة – بحيث لا تزيد عن 10 كجم بحد أقصى، بينما يجب على النساء اللاتي يعانين من النحافة المفرطة العمل على زيادة الوزن بصورة كافية.

Lebensmittelinfektionen



BOTSCHAFT

Verzehren Sie in der Schwangerschaft keine rohen tierischen Lebensmittel wie rohes Fleisch, rohen Fisch, Rohmilch(-produkte) und rohe Eier. Garen Sie alle rohen tierischen Produkte gut durch.

Englisch:

Do not consume raw animal foods such as raw meat, raw fish, raw milk (products) and raw eggs during pregnancy. Cook all raw animal products thoroughly.

Türkisch:

Hamilelikte çiğ et, çiğ balık, çiğ süt (ürünleri) ve çiğ yumurta gibi çiğ hayvansal gıdalar tüketmeyin. Çiğ durumdaki tüm hayvansal ürünleri iyice pişirin.

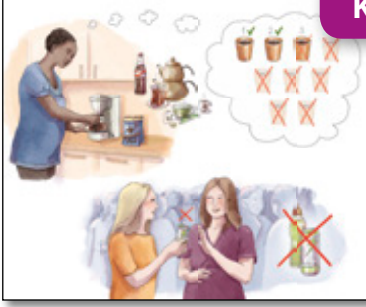
Französisch:

Ne mangez pas d'aliments crus d'origine animale tels que de la viande crue, du poisson cru, du lait (ou des produits laitiers) cru ni des œufs crus pendant la grossesse. Cuisez bien tous les produits animaux crus.

Arabisch:

لا تتناولي أثناء فترة الحمل الأطعمة الحيوانية غير المطهوهة مثل اللحوم النيئة والأسماك النيئة والحليب الخام (ومنتجات الألبان الخام) والبيض غير المطهوه، بل يجب طهي جميع المنتجات الحيوانية جيداً.

Koffein



BOTSCHAFT

Trinken Sie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee oder Cola-Getränke während der Schwangerschaft nur in Maßen, zum Beispiel etwa 2 Tassen Kaffee am Tag. Auf Energydrinks sollten Sie ganz verzichten.

Englisch:

During pregnancy, drink caffeinated drinks, such as coffee, black tea or cola drinks, in moderation only, about 2 cups of coffee a day, for instance. You should completely refrain from drinking energy drinks.

Türkisch:

Hamilelik süresince kahve, siyah çay veya kolalı içecekler gibi kafein içerikli içecekleri günde sadece 2 fincan olacak kadar ölçülü tüketin. Enerji içeceklerinden tamamen uzak durmalısınız.

Französisch:

Pendant la grossesse, ne buvez des boissons caféinées comme le café, le thé noir ou le cola qu'avec modération, par exemple environ 2 tasses de café par jour. Vous devriez vous passer complètement de boissons énergisantes.

Arabisch:

لا تتناولي المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو الشاي الأسود أو مشروبات الكولا خلال فترة الحمل إلا بكميات معتدلة، على سبيل المثال حوالي فنجانين من القهوة يوميًا، ويجب عليك الامتناع تمامًا عن مشروبات الطاقة.

Arzneimittel



BOTSCHAFT

Nehmen Sie Medikamente während der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit der Ärztin / dem Arzt ein.

Englisch:

During pregnancy, take any medication only after consulting your doctor.

Französisch:

Ne prenez vos médicaments pendant la grossesse qu'après avoir consulté votre médecin.

Türkisch:

Hamilelik süresince sadece hekime başvurarak ilaç alın.

Arabisch:

لا تتناولي أدوية أثناء الحمل إلا بعد
استشارة الطبيب/ة.

Vegetarisch



BOTSCHAFT

Falls Sie kein Fleisch und keinen Fisch essen (vegetarische Ernährung), kann Ihre Ärztin / Ihr Arzt feststellen, ob Sie zusätzlich Eisen ergänzen müssen.

Wenn Sie keinen Fisch essen, nehmen Sie während der Schwangerschaft täglich 200 mg Docosahexaensäure (DHA) ein.

Englisch:

In case you eat neither meat nor fish (vegetarian diet), your doctor can determine whether you need to supplement iron.

If you do not eat fish, take 200 mg of docosahexaenoic acid (DHA) during pregnancy, daily.

Französisch:

Si vous ne mangez pas de viande ou de poisson (régime végétarien), votre médecin pourra déterminer si vous avez besoin d'un supplément de fer.

Si vous ne mangez pas de poisson, prenez 200 mg d'acide docosahexaénoïque (DHA) par jour pendant la grossesse.

Türkisch:

Et ve balık yemiyorsanız (vejetaryen beslenme), hekiminiz ilave olarak demir almanızın gerekli olup olmadığını tespit edebilir.

Et yemiyorsanız hamilelik süresince günlük 200 mg dokosaheksaenoik asit (DHA) alın.

Arabisch:

إذا كنتِ لا تأكلين اللحم أو السمك (النظام الغذائي النباتي)، فيمكن للطبيب أن يقرر ما إذا كنتِ بحاجة إلى مكمل غذائي من الحديد، وإذا كنتِ لا ترغبين في تناول السمك، فتناولي 200 مجم من حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA) يوميًا أثناء الحمل.



Stillen

BOTSCHAFT

Informieren Sie sich bereits während der Schwangerschaft über das Stillen.

Englisch:

Find out about breastfeeding already during your pregnancy.

Arabisch:

استفسري عن الرضاعة بدايةً من فترة الحمل.

Französisch:

Renseignez-vous déjà pendant la grossesse sur l'allaitement maternel.

Türkisch:

Henüz hamilelik esnasında emzirme konusunda bilgi edinin.

Impressum

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

Nachdruck oder Vervielfältigung

– auch auszugsweise – sowie

Weitergabe mit Zusätzen,

Aufdrucken oder Aufklebern nur mit

Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2019

Idee, Text und Redaktion:

Nadia Röwe (M. Sc. oec. troph.), BLE

Grafik:

www.berres-stenzel.de

Illustrationen:

Martina Bürger, Münster

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



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

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

20 Seiten, 1. Auflage 2019, Bestellnr: 0449

kostenlos bis 100 Stück gegen 3,00 € Versandkostenpauschale

auch zum Download



Kostenlose Eltern-Infos in verschiedenen Sprachen

www.gesund-ins-leben.de/fremdsprachige-medien