

Fachtag „Schwangere begleiten“



**Handlungsempfehlungen:
Ernährung, Bewegung und
weitere
Gesundheitsaspekte vor
und während der
Schwangerschaft**

Dr. Katharina Reiss

Dr. Felizitas Alaze-Hagemann



Handlungsempfehlungen für die Zeit vor und während der Schwangerschaft

Themen

- Diversitätssensible Beratung
- Körpergewicht vor der Konzeption und Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft
- Energie- und Nährstoffbedarf
- Ernährungsweise und Getränke, vegetarische/vegane Ernährung und Ernährung in der Schwangerschaft zur Allergieprävention beim Kind
- Schutz vor Lebensmittelinfektionen
- Nährstoffsupplemente Folsäure, Jod, Eisen, Docosahexaensäure (DHA), Vitamin D
- Konsum von Koffein, Alkohol, Nikotin und Cannabis
- Bewegung
- Mund- und Zahngesundheit
- Impfen und Arzneimittel
- Stillvorbereitung

Neuerungen zu den Handlungsempfehlungen von 2018

- Empfehlung zur **diversitätssensiblen Beratung** durch Fachkräfte allen Empfehlungen vorangestellt
- **Ernährungsempfehlungen** aktualisiert und um detailliertere Informationen, auch zu Getränken, erweitert
- Empfehlungen zur **Mikronährstoff-supplementierung** aktualisiert; Empfehlung zur **Vitamin-D**-Eigensynthese und -Supplementierung ergänzt
- Empfehlungen zum Umgang mit **vegetarischen und veganen Ersatzprodukten** für tierische Lebensmittel beim Schutz vor Lebensmittelinfektionen ergänzt
- Empfehlungen zum Verzicht auf Alkohol und Nikotin um **Cannabis** ergänzt
- **Bewegungsempfehlungen** aktualisiert und um detaillierte Informationen, auch zu Schwangeren, die bisher wenig körperlich aktiv waren, erweitert
- **Umwelt- und Klimafreundlichkeit** sowohl bei Ernährungs- als auch bei Bewegungsempfehlungen aufgegriffen
- Empfehlungen, wenn möglich, auf **beide Phasen** – Präkonzeption und Schwangerschaft – ausgeweitet

Wissenschaftlicher Beirat - Interdisziplinarität als Schlüssel zum Erfolg

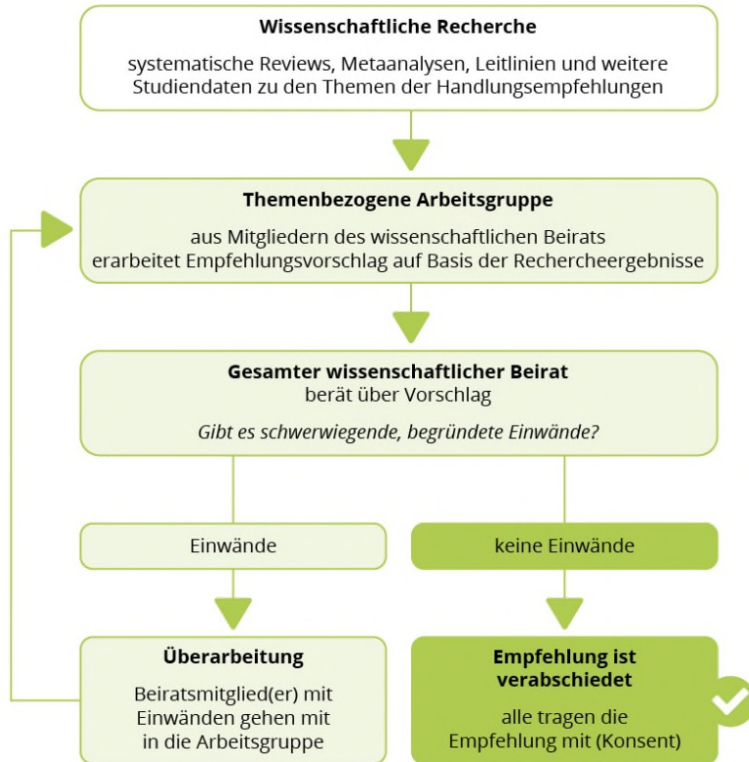
Fachgesellschaften und weitere Institutionen



Einzelexpertisen

- Ernährungskommunikation
- Psychologie
- Nachhaltigkeit und Ernährung
- Sportwissenschaften, Nachhaltigkeit und Sport

Erarbeitung und Verabschiedung von Handlungsempfehlungen



• Methodik

- Abfrage bei allen relevanten Institutionen nach Hinweisen zur Aktualisierung
- Recherche (inter-)nationaler Leitlinien und Empfehlungen + systematische Recherche auf aggregierter Ebene (2017-2024) inkl. qualitativer Bewertung

• 10 thematische **Arbeitsgruppen**

- Klar geregeltes und transparentes Vorgehen zum Umgang mit **Interessenkonflikten**

- **Konsent** als Leitgedanke: einheitliche und gemeinsam getragene Empfehlungen als Resultat

Unterstützende Institutionen der Handlungsempfehlungen

- Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte (BVF) e. V.
- Deutscher Hebammenverband (DHV) e. V.
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen (BVKJ) e. V.
- Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH)
- Max Rubner-Institut (MRI) + Nationale Stillkommission (NSK) am MRI
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.
- Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin (GPA) e. V.
- Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e. V.
- Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft (DGHWi) e. V.
- Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) e. V.
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) e. V.
- Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnmedizin (DGKiZ) e. V.
- Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) e. V. und Deutsche Gesellschaft für Ambulante Allgemeine Pädiatrie (DGAAP) e. V.

Danke

für Ihre Aufmerksamkeit

Impressum / 2026

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 – 0
ble.de, bzfe.de, gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), BLE

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.

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).