

Fachtag „Schwangere begleiten“



**Schutz vor Lebensmittel-
infektionen
und
Empfehlungen zur
Supplementeinnahme**

Dr. Anke Weißenborn



Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel



Empfehlungen zum Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel

- Schwangere sollen keine rohen tierischen Lebensmittel essen.
- Sowohl bei tierischen **als auch bei pflanzlichen Lebensmitteln** sollen Schwangere bei Auswahl, Einkauf, Lagerung und Zubereitung die Empfehlungen zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen, insbesondere von Listeriose und Toxoplasmose, in der Schwangerschaft beachten.
- **NEU:** Schwangere sollen auch bei der Auswahl, Lagerung und Zubereitung von **pflanzlichen Ersatzprodukten** die **Empfehlungen für das zu ersetzende tierische Lebensmittel** sowie die Herstellerangaben beachten.
- Schwangere sollen Eier nur verzehren, wenn Eigelb und Eiweiß durch Erhitzung fest sind.
- **NEU:** Schwangere sollen **Tiefkühlbeeren** sowie **Sprossen** nur verzehren, wenn sie stark erhitzt wurden.

Vegane und vegetarische Alternativen

- Ausgangslage: „[Vegan] products are promoted as being **healthier** to consume than dairy cheeses and **free of** [...] **pathogens** because they are **plant-based**“ (Leclercq et al. 2024)
- Hinweise aus aktuellen Studien:
 - **Kontamination** sowie **Überleben** und **Wachstum** von Mikroorganismen auch in pflanzenbasierten Fleisch- und Milchersatzprodukten möglich → Erkrankungsrisiko potenziell gegeben

Aktualisiertes Infoblatt verfügbar

- In Kürze **kostenfrei** als **Download** im BLE-Medienshop:
 - ble-medienshop.de/0346



Empfehlungen zur Supplementeinnahme



Folsäure



Folsäure - Handlungsempfehlungen

- Frauen mit Kinderwunsch sollen zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung **400 µg Folsäure pro Tag bzw. eine äquivalente Menge anderer Folate** supplementieren.
- Die Einnahme soll **ab Kinderwunsch** beginnen und **bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche** fortgesetzt werden.
- **Frauen, die** mit der Supplementierung von Folsäure **nicht mindestens 4 Wochen vor der Konzeption begonnen** haben, sollen **800 µg Folsäure pro Tag bzw. eine äquivalente Menge anderer Folate** bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche einnehmen.



Quelle: Shutterstock / nd3000

Folsäure – Hintergrund (1)

WHO-Empfehlung:
Erythrozytenfolat ≥ 400 ng/ml



**World Health
Organization**

GUIDELINE:

OPTIMAL SERUM AND
RED BLOOD CELL FOLATE
CONCENTRATIONS IN WOMEN
OF REPRODUCTIVE AGE
FOR PREVENTION OF
NEURAL TUBE DEFECTS

**Erythrozytenfolatkonzentration
(ng/ml) bei Frauen in Deutschland**

DEGS
Studie zur Gesundheit Erwachsener
in Deutschland

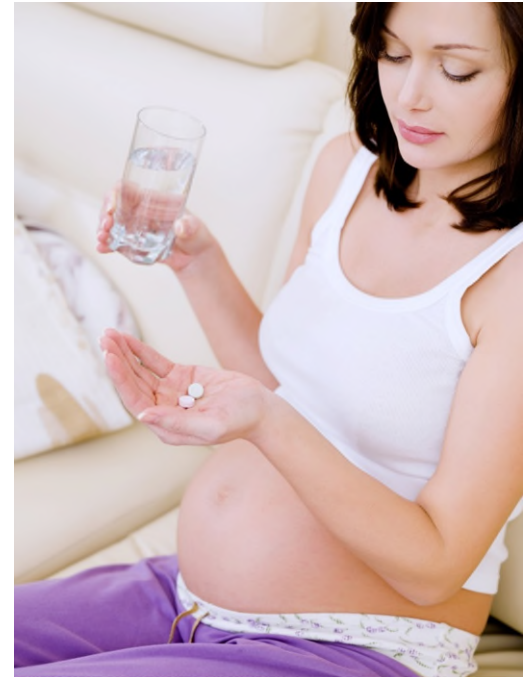
Alter	Median	P95
18-29 Jahre	175	341
30-39 Jahre	194	381
40-49 Jahre	205	390

Frauen (n= 2994)

Quelle: 13. DGE-Ernährungsbericht. Bonn, 2016

Folsäure – Hintergrund (2)

In Deutschland nehmen **etwa 40 % der Schwangeren Folsäure zur empfohlenen Zeit** (vor und während der Schwangerschaft) **und in der richtigen Dosierung**



Quelle: shutterstock

Jod



Jod – Handlungsempfehlung (1)

- Bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft **soll auf eine ausreichende Jodversorgung geachtet werden.** Dies kann durch **jodreiche bzw. mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel** sowie die Verwendung von **Jodsalz im Haushalt** erreicht werden.



Jod - Zufuhrempfehlung und geschätzte Zufuhr

DGE-Zufuhrreferenzwert (2025)



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Schwangere:

220 µg/Tag

Geschätzte mediane Jodzufuhr (2008-2011)

DEGS

Studie zur Gesundheit Erwachsener
in Deutschland

Frauen:

- 18 bis 29 Jahre: **99,5 µg/Tag**
- 30 bis 39 Jahre: **114,4 µg/Tag**

Jod – Handlungsempfehlung (2)

- Schwangere sollten **zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung täglich ein Supplement mit 100 bis 150 µg Jod über die gesamte Zeit der Schwangerschaft** einnehmen.

Bei Schilddrüsenerkrankungen soll vor der Supplementierung **Rücksprache mit der behandelnden Ärztin** bzw. dem behandelnden **Arzt** erfolgen.



© iStockphoto.com

Jod – Hintergrund

In Deutschland nimmt
**etwa ein Drittel bis
maximal 50 %** der Schwangeren
ein **Jodsupplement**



Quelle: shutterstock

Eisen



Eisen - Handlungsempfehlung

Keine routinemäßige Supplementierung von Eisen



**Gemeinsamer
Bundesausschuss**

- Eine gezielte **Eisensupplementierung** zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung soll **nur nach einem laborchemisch diagnostizierten Eisenmangel** erfolgen.
- **Hämoglobinbestimmung** (1. Untersuchung nach Feststellung der Schwangerschaft) und
 - je nach dem Ergebnis dieser Bestimmung (bei weniger als 11,2 g/100 ml = 70 % Hb)
 - Zählung der Erythrozyten
- Hämoglobinbestimmung – im Regelfall **ab 6. Monat**, wenn bei Erstuntersuchung normal

Eisen - Hintergrund

Während der Schwangerschaft steigt der Eisenbedarf
aufgrund

- der Zunahme des mütterlichen Blutvolumens
- des Wachstums von Fetus und Plazenta

Eisenmangel

- erhöht das Risiko für Frühgeburt und geringes Geburtsgewicht.

Erhöhter Eisenstatus

- mit Frühgeburt, geringem Geburtsgewicht und zusätzlich mit Schwangerschaftsdiabetes assoziiert.

Docosahexaensäure (DHA)



DHA - Handlungsempfehlung

- Schwangere sollen **täglich 200 mg DHA** zuführen.

Dies kann über den **Verzehr von fettreichem Meeresfisch 1- bis 2-mal pro Woche**

oder

alternativ über die Einnahme eines **Supplements** erreicht werden.

Fetteiche Meeresfische (z. B. Lachs, Makrele, Hering) sind reich an langkettigen Omega-3-Fettsäuren



Alpha-Linolensäure (ALA)



Eicosapentaensäure (EPA) + DHA



© Fotolia/Andrew Schwan



© Fotolia/Alexander Rath

Empfehlung zu DHA bei vegetarischer Ernährung

- Schwangere, die nicht (regelmäßig) fettreichen Meeresfisch verzehren/ sich **vegetarisch ernähren**, sollten **DHA supplementieren**.



Quelle: shutterstock

Vitamin D

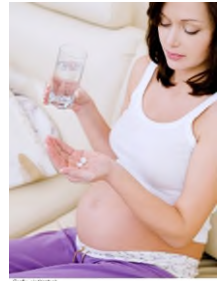
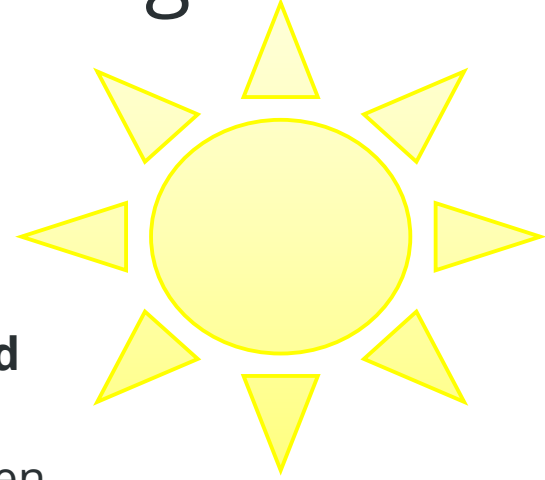


Vitamin D - Handlungsempfehlungen

- Um eine gute Vitamin-D-Versorgung durch Eigensynthese sicherzustellen, genügt es, **Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz 2- bis 3-mal pro Woche für die Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde, der Sonne** auszusetzen. [...]

Ein Sonnenbrand soll auf jeden Fall vermieden werden.

- Bei Schwangeren, die sich **bei Sonne selten draußen aufhalten oder ihre Haut weitgehend bedecken** bzw. vor Sonne schützen, und **bei dunkler Hautfarbe** ist mit einer geringen oder fehlenden Vitamin-D-Eigensynthese zu rechnen. Sie sollten **täglich 20 µg (800 IE) Vitamin D supplementieren.**



Vitamin D-Versorgung (25-Hydroxy-Vitamin-D-Serumkonzentration)



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

- wünschenswerte
25-Hydroxy-Vitamin-D-
Serumkonzentration:
mindestens 50 nmol/l

DEGS

Studie zur Gesundheit Erwachsener
in Deutschland

- In Deutschland weisen Frauen
im Alter von 25 bis < 45 Jahren
im Median eine
25-Hydroxy-Vitamin-D-
Serumkonzentration von
etwa **50-52 nmol/l** auf

Empfehlung zur Supplementeinnahme bei veganer Ernährung

- Zusätzlich zu einer **gut geplanten Lebensmittelauswahl** sollten Frauen, die sich in der Schwangerschaft vegan ernähren, neben **Jod und Folsäure** auch **Vitamin B₁₂ und DHA** als Supplemente einnehmen. Darüber hinaus sollten bei Bedarf **ggf. weitere Mikronährstoffe** supplementiert werden.

Zusammenfassung



Zusammenfassung

- Grundsätzlich sollen Frauen in der Schwangerschaft **Folsäure** und **Jod** supplementieren –
Folsäure schon ab Kinderwunsch, mindestens aber 4 Wochen vor einer Schwangerschaft, bis zum Ende des ersten Trimenons
- **Eisen**supplementierung nur nach diagnostiziertem Mangel
- **DHA**-Supplement, wenn kein fettreicher Meeresfisch verzehrt wird
- **Vitamin D**, wenn bei Sonne selten draußen oder Haut weitgehend bedeckt bzw. vor Sonne geschützt wird und bei dunkler Hautfarbe
- Bei **veganer Ernährung** zusätzliche Supplementierung von **Vitamin B₁₂** und **weiteren Mikronährstoffen**
(ärztliche Überprüfung der potenziell kritischen Nährstoffe und Ernährungsberatung durch qualifizierte Fachkräfte)

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).