

# Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft – Grundlagen



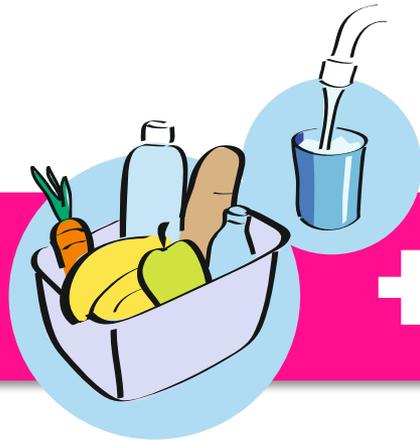
## Auf einen Blick

- Bedeutung des Lebensstils
- Gewicht und Gewichtszunahme
- Veränderung des Nährstoffbedarfs



# Lebensstil beeinflusst Wachstum und Entwicklung des Kindes

© Illus: Berres-Stenzel



Ausgewogene  
Ernährung



Regelmäßige  
Bewegung



Kein Alkohol  
und keine  
Zigaretten



Jetzt Weichen stellen für  
ein gesundes Kind.

# Prägung: Risiken

## Beispiel: mütterliche Überernährung



© Colourbox: #14

Übergewicht/  
Gestationsdiabetes

Erhöhtes Risiko  
Adipositas,  
Diabetes  
mellitus Typ II



© Fotolia: Wojciech Sobiech



© iStock: Raycat

Fetale  
Überernährung

Geburtsgewicht  
steigt



© Fotolia: Irina Rogova

**Perinatale Programmierung:  
Prägung des Stoffwechsels  
schon im Mutterleib.**

# Prägung: Chancen



Gesund ins Leben  
Netzwerk Junge Familie



# Vor der Schwangerschaft: Das Gewicht möglichst an Normalgewicht annähern



## Vorteile für die Mutter

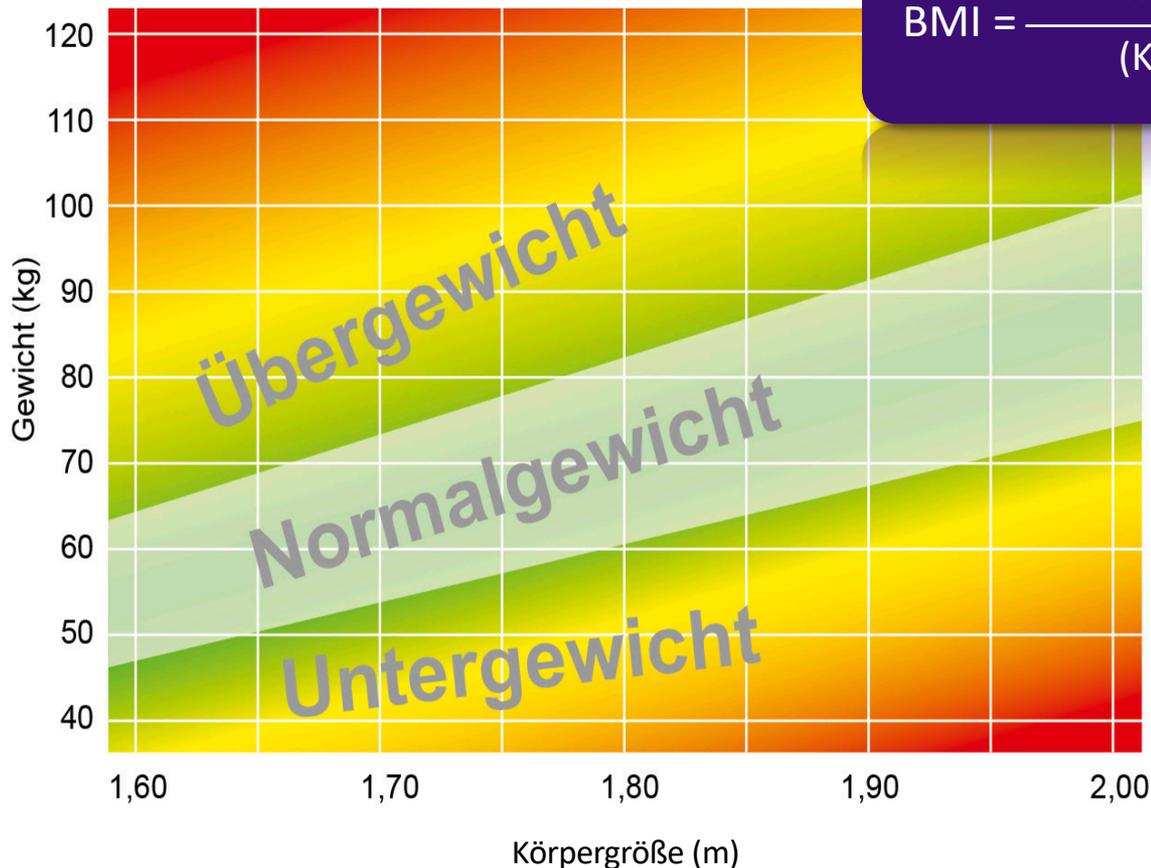
- Blutzuckerspiegel
- Blutdruck
- geringeres Risiko für eine Frühgeburt
- Geburtsverlauf

## Vorteile für das Kind

- Gewicht
- Organentwicklung
- günstige Prägung

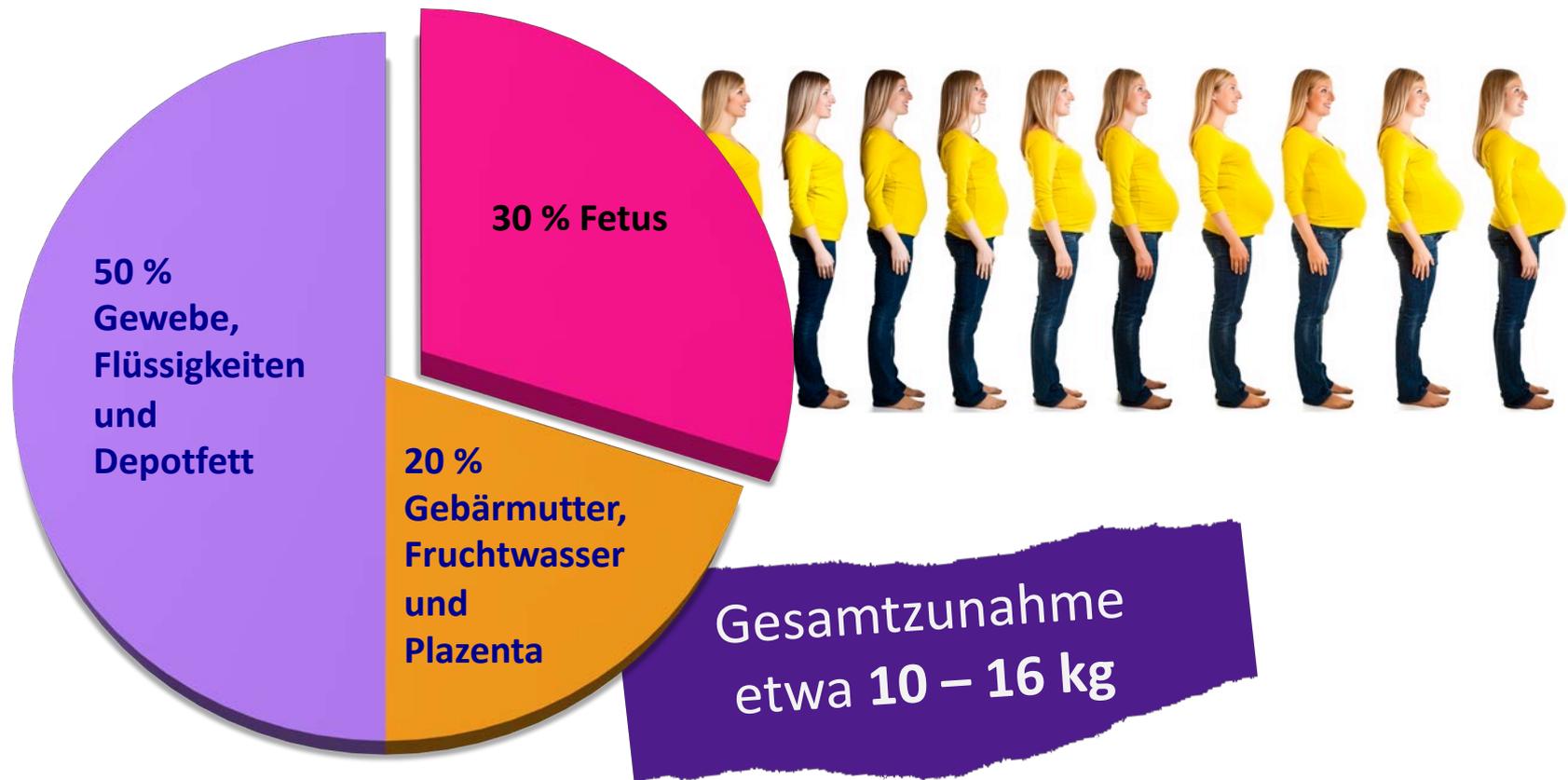
# Gewicht: Mit dem Body-Mass-Index (BMI) bewerten

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$



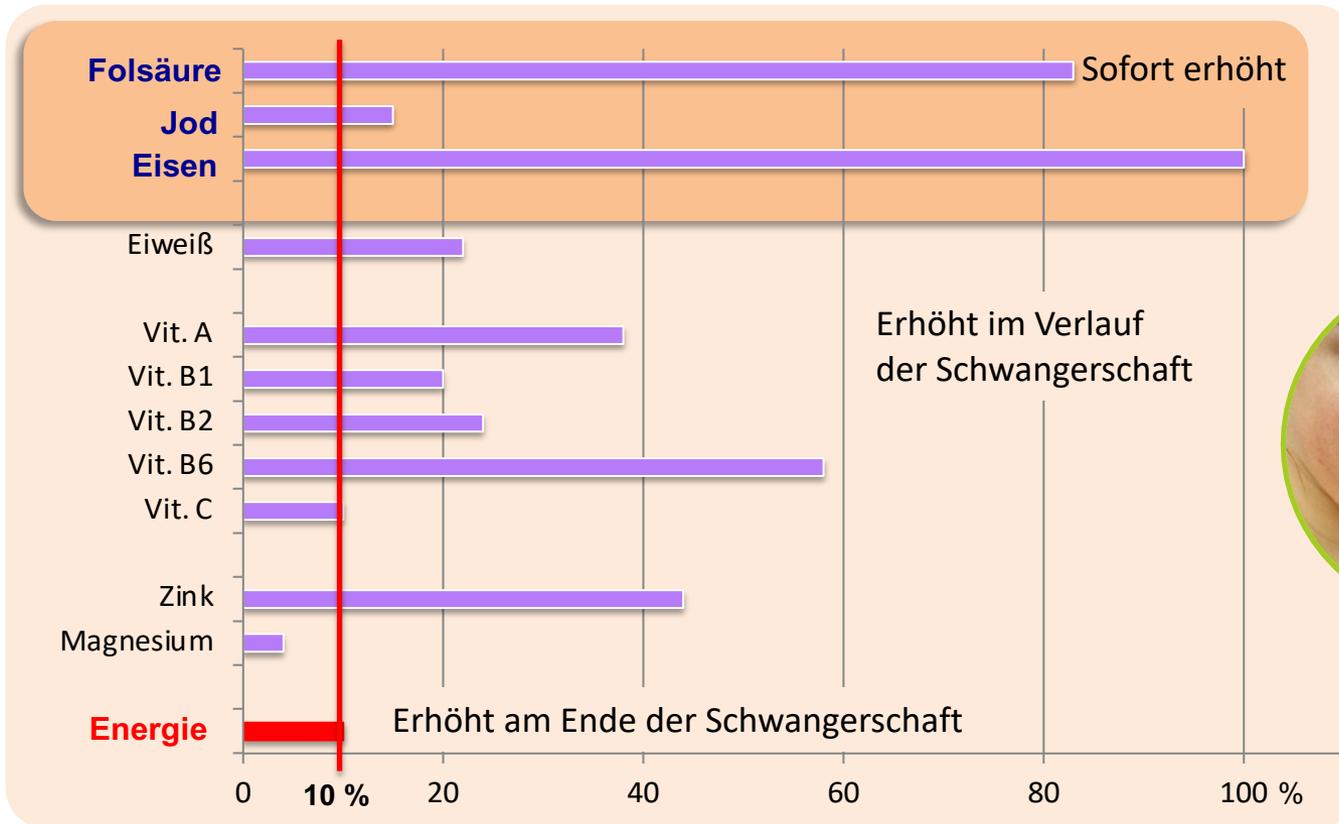
Kategorie (nach WHO)	BMI
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5–24,9
Übergewicht	25–29,9
Adipositas	≥ 30

# Gewicht: Normale Entwicklung anstreben



# Energie- und Nährstoffbedarf: Nicht für zwei, aber besser essen

Empfehlungen für die zusätzliche Aufnahme an Energie und Nährstoffen



modifiziert nach DGE, 2013

# Energie- und Nährstoffempfehlung: Mengenbeispiel für erhöhten Energiebedarf

je 250 kcal

Gemüsesuppe mit Nudeln



Couscous-Gemüse-Salat



Vollkornbrot mit Schnittkäse  
und Tomate



Müsli mit Joghurt und Obst





## Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

Zusammenfassung wichtiger Botschaften zu Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft.

Bestell-Nr.: 3589



## Essen und Trinken in der Schwangerschaft – das Beste für mich und mein Baby

Der Abreißblock (mit 50 Blättern) zeigt, wie sich Frauen während der Schwangerschaft ausgewogen ernähren können.

Bestell-Nr.: 1764

Bestellung oder Download unter [www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)

## Impressum 2021

### 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](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de), [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

### Gestaltung:

[www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

### 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.

### [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

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).