

# Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

**Energie- und  
Nährstoffbedarf in  
der Schwangerschaft**

**Folienvortrag**  
Stand 08/2020



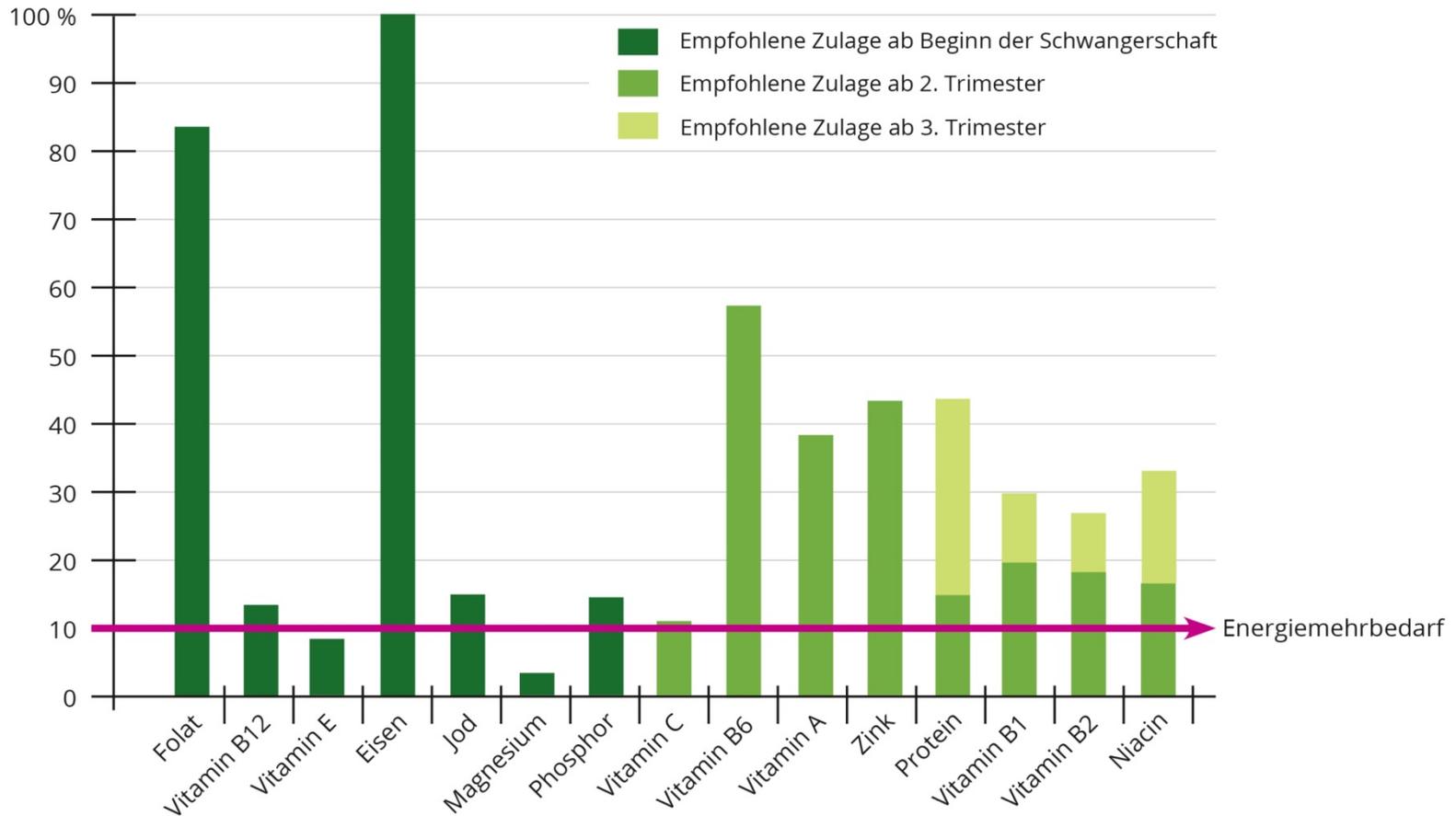
**Kernaussagen  
zum Energie- und  
Nährstoffbedarf**

*Für zwei essen?*

*Wie  
viele Kalorien?*

*Mehr Vitamine  
und  
Mineralstoffe?*

# Vor allem Vitamin- und Mineralstoffbedarf steigt



Nährstoffreferenzwerte – empfohlene Zulage für Vitamine und Mineralstoffe nach DGE in der Schwangerschaft in % des Referenzwertes (DGE 2017)

## HANDLUNGSEMPFEHLUNG

## Energie- und Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft

- Schwangere Frauen sollten besonders auf die Qualität ihrer Ernährung achten. Im Verhältnis zum Energiebedarf steigt der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen/Spurenelementen in der Schwangerschaft deutlich stärker.
- Der Energiebedarf steigt im Verlauf der Schwangerschaft nur leicht an. Schwangere sollten erst in den letzten Monaten der Schwangerschaft ihre Energiezufuhr nur geringfügig (bis zu ca. 10 %) steigern.

Energiebedarf auch abhängig von körperlicher Aktivität

## Für 2 denken, aber nicht das Doppelte essen

### Etwa 10 % mehr Kalorien sind zum Beispiel:

- 1 Scheibe Brot (ohne Butter) mit Schnittkäse und Tomate (ca. 260 kcal)  
oder
- Beerenmüsli: 1 Becher Joghurt, eine Handvoll Beeren, 3 Esslöffel Müsli (ca. 240 kcal)  
oder
- 1 Portion Couscous-Gemüse-Salat (ca. 250 kcal)



© Fotolia: Martin Lee

## Impressum 2020

### 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.

Newsletter  
[www.gesund-ins-leben.de/  
fach-newsletter](http://www.gesund-ins-leben.de/fach-newsletter)

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).