

Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

**Alkohol, Rauchen
und koffeinhaltige
Getränke in der
Schwangerschaft**

Folienvortrag
Stand 08/2020



**Kernaussagen zu
Alkohol, Rauchen und
koffeinhaltigen Getränken**

*(K)ein Schlückchen
in Ehren?*

*Schadet Kaffee
dem Baby?*

*Sind E-Zigaretten
eine Alternative?*

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft schadet dem Kind

- ↑ Fehlbildungen
- ↑ Wachstumshemmung
- ↑ Schädigung von Gewebe- und Nervenzellen
- ↑ Nicht reversible Intelligenzminderung
- ↑ Verhaltensauffälligkeiten

Brust et al. Int J Environ Res Public Health 2010; 7; Dolan et al. Alcohol Alcohol 2010; 45

Fetales Alkoholsyndrom

- Häufigste vermeidbare Behinderung bei Neugeborenen
- Geschätzte Häufigkeit: ca. 3.200 Neugeborene pro Jahr
- Fetale Alkoholspektrumstörung
Geschätzte Häufigkeit: ca. 14.000 Neugeborene pro Jahr

Kraus et al. BMC Medicine 2019; 17: 59 (Fetales Alkoholsyndrom: 41 auf 10.000 Neugeborene, Fetale Alkoholspektrumstörung: 177 auf 10.000 Neugeborene)

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Umgang mit Alkohol

- Frauen, die eine Schwangerschaft planen, und Schwangere sollen Alkohol meiden.

Es gibt keine sichere Alkoholmenge und kein sicheres Zeitfenster in der Schwangerschaft, in der Alkoholkonsum risikolos ist.



© Adobe Stock: itakdalee

Tabakrauch enthält ...

4.800 chemische Substanzen, darunter

- Nikotin
- Teer
- Kohlenmonoxid
- Arsen
- Blei
- Cadmium
- Formaldehyd
- Benzol
- Nitrosamine
- und viele andere

250 Inhaltsstoffe sind giftig,
90 krebserregend.

Rauchen in der Schwangerschaft schadet dem Kind

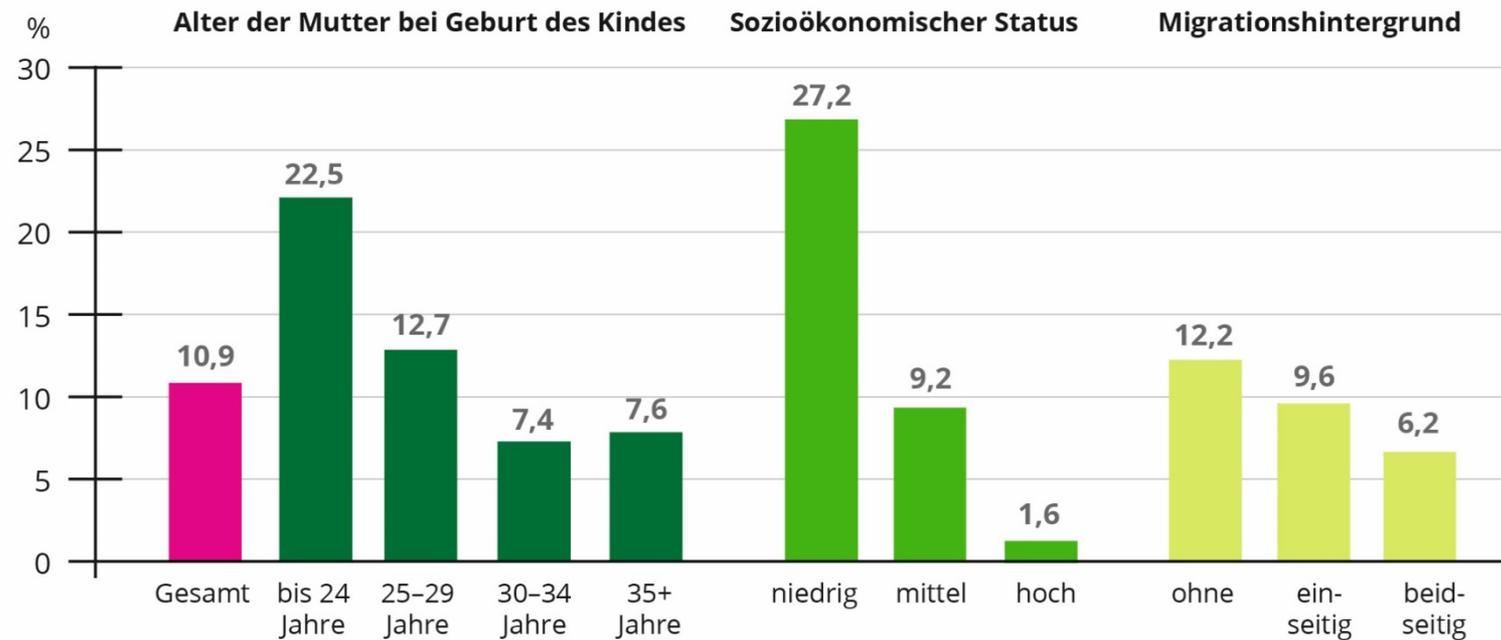
- ↑ Früh- und Fehlgeburten
- ↑ Fehlbildungen
- ↑ Vorzeitige Plazentaablösung
- ↑ Niedriges Geburtsgewicht
- ↑ Späteres Übergewicht beim Kind
- ↑ Allergien beim Kind



Leonardi-Bee et al. Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed 2008; 93: F351-F361; Reeves et al. Expert Rev Obstet Gynecol 2008; 3: 719-730; Abraham et al. PLoS One 2017; 12: e0170946; Pereira et al. Nicotin Tob Res 2017; 19: 497-505

Anteil der Mütter, die in der Schwangerschaft rauchen

In KiGGS befragte Mütter von 0- bis 6-Jährigen



Kuntz et al. Journal of Health Monitoring 2018, 3:47-54

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Rauchen

- Frauen/Paare, die eine Schwangerschaft planen, sollten nicht rauchen.
- Schwangere sollen nicht rauchen und sich nicht in Räumen aufhalten, in denen geraucht wird oder wurde.

Auch E-Zigaretten
in der Schwangerschaft
meiden.

Beratungsangebote zur Tabakentwöhnung unter www.gesund-ins-leben.de,
Rubrik Für Fachkreise, Schwangerschaft und davor

Koffeinkonsum in der Schwangerschaft

Erhöhtes Risiko für

- ↑ Wachstumsverzögerung
- ↑ Niedriges Geburtsgewicht
- ↑ Spontanabort

CARE Study Group BMJ 2008, 337:a2332; Sengpiel et al. BMC Med 2013, 11:42; Lyngso et al. Clin Epidemio 2017, 9:699-719

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Koffeinhaltige Getränke in der Schwangerschaft

- Schwangere sollten koffeinhaltige Getränke nur in moderaten Mengen trinken.

Datenlage ist zu begrenzt, um risikolose Koffeinmenge genau zu definieren.

Durchschnittlicher Koffeingehalt von Getränken

EFSA: 200 mg Koffein pro Tag in der Schwangerschaft ist sicher

200 ml Filterkaffee (1 Tasse):	ca. 90 mg
60 ml Espresso:	ca. 80 mg
200 ml schwarzer Tee (1 Tasse):	ca. 45 mg
200 ml grüner Tee (1 Tasse):	ca. 30 mg
250 ml Cola-Getränke:	ca. 25 mg
250 ml Energydrink (1 Dose):	ca. 80 mg
250 ml Kakao-Getränk:	8–35 mg

EFSA Journal 2015, 130: 116-122; BfR FAQ v. 23.07.2015

Inhaltsstoffe in Energydrinks

- Koffein-Gehalt gesetzlich geregelt: max. 320 mg Koffein/Liter
- Zucker

- Glucuronolacton
- Taurin
- Inosit



Wechselwirkung nicht vollständig geklärt

Auf Energydrinks in der Schwangerschaft verzichten.

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, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

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

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).