

Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

**Ernährungsweise in
der Schwangerschaft**

Folienvortrag
Stand 08/2020



Kernaussagen zur Ernährungsweise

*Was heißt
ausgewogen?*

*Vegetarisch oder
vegan in der
Schwangerschaft?*

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Ernährungsweise (1)

Die Ernährung vor und während der Schwangerschaft

- soll ausgewogen und abwechslungsreich sein,
- sollte sich an den allgemeinen Empfehlungen für gesunde Erwachsene orientieren.

Über den Tag verteilte kleine Mahlzeiten können das Wohlbefinden fördern.



© Adobe Stock: Barbara Pheby

© BLE 2020 / www.gesund-ins-leben.de

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Ernährungsweise (2)

Ausgewogene Ernährung bedeutet: unterschiedliche Gewichtung der Lebensmittelgruppen

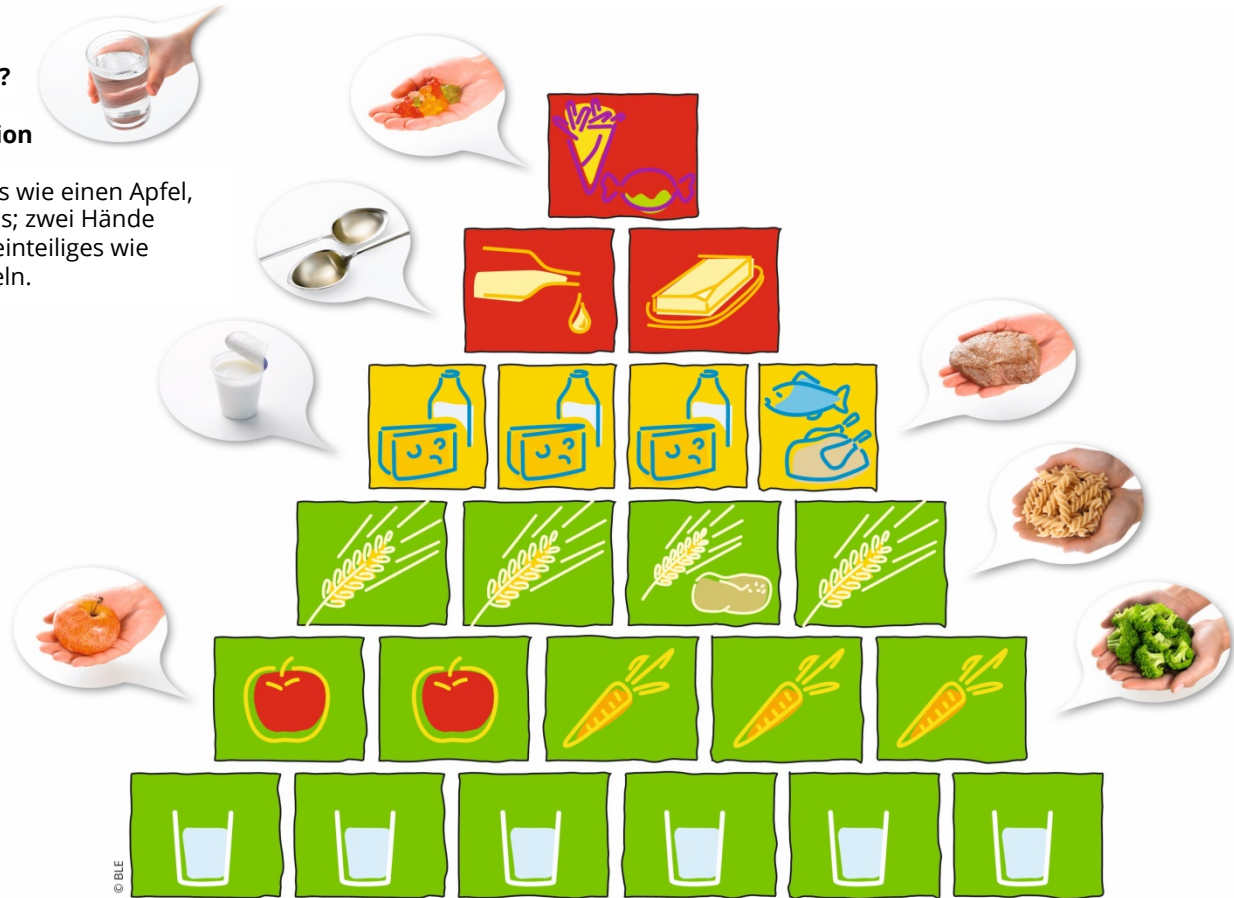
- **Reichlich:** kalorienfreie Getränke und pflanzliche Lebensmittel
- **Mäßig:** tierische Lebensmittel
- **Sparsam:** Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, Snackprodukte, Fette mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren und Öle.
Pflanzenöle (z. B. Rapsöl, Olivenöl) sollten bevorzugt werden.

Ernährungspyramide gibt Orientierung

Wie viel ist eine Portion?

 1 Baustein = 1 Portion

Eine Hand für Großteiliges wie einen Apfel, ein Brötchen oder ein Glas; zwei Hände zur Schale geformt für Kleinteiliges wie Kirschen, Salat oder Nudeln.





© BLE


© BLE 2020 / www.gesund-ins-leben.de

Reichlich – mäßig – sparsam

Die Basis – reichlich


-  **Flüssigkeit**
z. B. Wasser, ungesüßter Kräutertee, Saftchorle,
✓ 6 Portionen pro Tag
✓ Flüssigkeit ohne oder mit wenigen Kalorien trinken; bis zu 2 Tassen ungesüßter Kaffee und schwarzer Tee

-  **Gemüse, Salat und Obst**
alle Arten gut gewaschen und frisch zubereitet, Trockenobst
✓ 3 Portionen Gemüse, Salat und 2 Portionen Obst pro Tag
✓ möglichst bunt und abwechslungsreich, saisonal und regional wählen, Gemüse schonend garen und roh genießen, frische oder tiefgekühlte Ware vorziehen


-  **Brot, Getreide und Beilagen**
z. B. Brot/Brötchen, ungesüßtes Müsli, Kartoffeln, Reis, Bulgur, Couscous, Nudeln, Knödel, Quinoa
✓ 4 Portionen pro Tag
✓ insbesondere bei Vollkornprodukten zugreifen, fettarm zubereiten


Der Mittelteil – mäßig

-  **Milch und Milchprodukte**
z. B. alle Arten Milch, Joghurt, Quark und Käse
✓ 3 Portionen pro Tag
✓ wärmebehandelte oder pasteurisierte Produkte wählen

-  **Fisch, Fleisch, Wurst, Eier**
alle Arten gut durchgegart
✓ max. 1 Portion pro Tag; 2-mal in der Woche Meeresfisch; Fleisch, Wurst und Eier in Maßen
✓ 1-mal fettreicher Meeresfisch pro Woche
✓ mageres Fleisch und magere Wurst wählen

Die Spitze – sparsam

-  **Fette und Öle**
z. B. Öl, Margarine, Butter, Brat- und Frittierfett, Mayonnaise, Remoulade, Sahne, Schmand, Crème fraîche, Sahne-Dressing; Nüsse und Kerne
✓ 2 Portionen pro Tag
✓ Pflanzliche Öle wie Rapsöl sind erste Wahl.

-  **Süßigkeiten, Knabbereien, Snacks und zuckerhaltige Getränke**
z. B. Kuchen, Kekse, Schokolade, Fruchtgummi, Chips, Croissants, Limonade, Eis, gezuckerte Frühstücksflocken, süßer Brotaufstrich, Zucker
✓ max. 1 Portion pro Tag



HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft

- Eine ausgewogene vegetarische Ernährung mit Verzehr von Milch(-produkten) und Eiern (ovo-lakto-vegetarisch) kann grundsätzlich auch in der Schwangerschaft den Bedarf an den meisten Nährstoffen decken.
- Zur Absicherung ist eine gezielte Beratung* zu empfehlen.

Eisen ist aus pflanzlichen Lebensmitteln nicht so gut aufzunehmen wie aus Fleisch. Deshalb kann die Versorgung mit Eisen kritisch sein.



© Fotolia: Inga Nielsen

*Beratungsangebote für Eltern unter www.gesund-ins-leben > Für Fachkreise > Beratungsangebote

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Vegane Ernährung in der Schwangerschaft

- Bei einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung soll
 - die Versorgung mit kritischen Nährstoffen ärztlich überprüft werden und
 - eine individuelle Ernährungsberatung erfolgen.
- Nicht nur Jod und Folsäure, sondern auch zusätzliche Mikronährstoffsupplemente (insbesondere Vitamin B12) sollen eingenommen werden, um einem Nährstoffmangel und daraus folgenden Schädigungen der kindlichen Entwicklung vorzubeugen.

Eventuelle Nährstoffmängel vor der Schwangerschaft beheben!

Vegane Ernährung: kritische Nährstoffe

Kritischer Nährstoff	Pflanzliche Nährstofflieferanten
Eiweiß	Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen, (Vollkorn)getreide, Kartoffeln
Calcium	Einige Gemüsearten (z. B. Brokkoli), Nüsse, Hülsenfrüchte, Tofu, calciumreiches Mineralwasser (> 150 mg Calcium pro Liter)
Eisen	Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen, Vollkorngetreide, verschiedene Gemüsearten (kombiniert mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie z. B. Obst, Saft, um die Eisenverfügbarkeit zu verbessern)
Jod	Jodsalz, Lebensmittel, die Jodsalz enthalten (z. B. Brot)
Vitamin B12	Sauerkraut enthält nur Spuren
Docosahexaensäure (DHA)	Pflanzliche Omega-3-Fettsäure in Leinsamen, Rapsöl oder Walnuss kann nur sehr begrenzt in DHA umgewandelt werden

Supplemente notwendig

nach Richter et al. für DGE ErnährungsUmschau 2016; 63: 92-102

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).