

Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

Stillvorbereitung und Allergieprävention in der Schwangerschaft

Folienvortrag
Stand 08/2020



**Kernaussagen zur
Stillvorbereitung und zur
Allergieprävention**

*Wie kann ich mich
aufs Stillen
vorbereiten?*

*Kann ich jetzt
schon etwas gegen
Allergien tun?*

Faktoren, die das Stillen fördern

- Stillabsicht der Mutter
- Positive Haltung des Vaters
- Unterstützung durch Fachkräfte und geschulte Laien

Knapp 68 % der Mütter stillen ihr Kind nach der Geburt ausschließlich, bis zum 4. Lebensmonat 40 %.

Brettschneider et. al. Bundesgesundheitsbl 2018, 61:920-925; Renfrew et al. Cochrane Database Syst Rev 2012, 5:CD01141

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Vorbereitung auf das Stillen

- Werdende Eltern sollen über das Stillen informiert und beraten werden, denn Stillen ist das Beste für Mutter und Kind.

Standardisiertes Fortbildungskonzept zum Stillen und zur Stillförderung für Multiplikatoren aus dem Umfeld junger Familien verfügbar



HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Ernährung in der Schwangerschaft zur Allergieprävention beim Kind

- Schwangere sollen zur Allergieprävention beim Kind keine Lebensmittel aus ihrer Ernährung ausschließen. Das Meiden bestimmter Lebensmittel in der Schwangerschaft hat keinen Nutzen für eine Allergieprävention beim Kind.
- Schwangeren wird regelmäßiger Verzehr von fettreichem Fisch auch unter dem Gesichtspunkt der Allergieprävention empfohlen.

Einschränkung der Lebensmittelauswahl
= Risiko für die Nährstoffversorgung

Allergien beim Kind vorbeugen

Was können schwangere Frauen noch tun?

- Nicht rauchen
- Sich nicht in Räumen aufhalten, in denen geraucht wird oder wurde
- Erhöhte Belastungen durch Luftschadstoffe meiden
- Schimmelbildung in der Wohnung vorbeugen
- Wenn bereits Allergien in der Familie bestehen: keine Katzen neu aufnehmen

Partner*innen unterstützen,
wenn sie auch nicht rauchen

Schäfer et al. S3-Leitlinie Allergieprävention - Update 2014

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).