



Schwanger is(s)t gesund!

Es sind nicht nur die Gene. Im Gegenteil: Einflüsse vor und während der Schwangerschaft und Stillzeit wirken dauerhaft auf die Gesundheit und das Krankheitsrisiko des Kindes in späteren Lebensjahren.

Die Ernährung der Mutter, das Geburtsgewicht des Kindes und das Stillen spielen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Adipositas und Übergewicht, Diabetes und Allergien.

Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf rohe Tierprodukte und essen Sie rohes Gemüse nur dann, wenn es gründlich gewaschen ist!

Essen für 2 – ein klares NEIN!

Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass eine zu hohe Gewichtszunahme in der Schwangerschaft Folgen für Mutter und Kind haben können. Diese sind vermehrte Schwangerschaftskomplikationen, wie z.B. Schwangerschaftsdiabetes, ein hohes Geburtsgewicht des Kindes und ein höheres Risiko für die Entwicklung von Übergewicht und Diabetes (Zuckerkrankheit) im späteren Lebensalter des Kindes. Hier spricht man von einer „Prägung“ des Kindes.

In der Schwangerschaft kann der Appetit zunehmen. Das bedeutet aber nicht, dass nun „für 2“ gegessen werden muss.

Eine ausgewogene Mischkost mit frischem Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten, fettarmem Fleisch und regelmäßigem Fischverzehr deckt den Nährstoffbedarf.

In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft gibt es fast keinen Mehrbedarf an Energie. Ab dem 3. Monat sollte der Energiezuschlag lediglich 200-300 kcal pro Tag betragen (entspricht z.B. einem kleinen Vollkornbrötchen mit wenig Butter und Marmelade). Der Genuss von Essen und Trinken sollte aber in Schwangerschaft und Stillzeit nicht zu kurz kommen. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, sich auch mal „etwas zu gönnen“...

Entscheidend für das spätere Krankheitsrisiko des Kindes ist eine angepasste Gewichtszunahme der Mutter, abhängig von ihrem Körpergewicht vor der Schwangerschaft. Auch Begleiterkrankungen können den Gewichtsverlauf in der Schwangerschaft beeinflussen. Dies ist individuell mit der Gynäkologin bzw. dem Gynäkologen oder der Hebamme zu besprechen.

Toxoplasmose und Listeriose

Diese beiden Infektionen können während der Schwangerschaft für das ungeborene Kind sehr gefährlich sein. Um sie zu vermeiden, sollte bei der Ernährung in der Schwangerschaft auf rohe tierische Produkte (bspw. Rohmilchkäse, rohes Fleisch oder roher Fisch) verzichtet werden. Durch mindestens zweiminütiges Erhitzen (über 70°C) werden die Krankheitserreger abgetötet. Wichtig zur Vorbeugung dieser Erkrankung ist außerdem ein hygienischer Umgang bei der Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel.



Verzichten Sie grundsätzlich während der Schwangerschaft und der Stillzeit auf den Konsum von alkoholhaltigen Getränken, Nikotin und (nach Möglichkeit) auf Medikamente!

Kritische Nährstoffe vor und während der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft gilt es auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Besonders bei einer veganen oder einer vegetarischen Ernährung sollten die Nährstoffwerte im Blut ärztlich beobachtet werden.

Folsäure ist in dieser Zeit für die gesunde Entwicklung und das Wachstum des Kindes unentbehrlich. Bereits vor der Schwangerschaft und besonders in den ersten Schwangerschaftsmonaten beugt eine zusätzliche Einnahme von Folsäure schweren Fehlentwicklungen des Rückenmarks und des zentralen Nervensystems vor. Die entsprechenden Präparate erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke. Achten Sie auf die Dosierung.

Jod ist für die geistige und körperliche Entwicklung des Ungeborenen wichtig. Der Jodbedarf der Schwangeren steigt zwar nur geringfügig an. Da die Jodversorgung in unserem Breiten jedoch immer noch nicht gesichert ist, sollten Schwangere auf eine ausreichende Zufuhr achten. Jodiertes Speisesalz und ein regelmäßiger Verzehr von frischem Meeresfisch (zweimal pro Woche) sind hier empfehlenswert.

Eisen wird für die Entwicklung des Fötus benötigt. Der Eisenbedarf steigt in der Schwangerschaft auf das Doppelte an. Vor allem tierische Produkte enthalten viel Eisen, das besonders gut vom menschlichen Körper aufgenommen wird. Die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln kann durch Vitamin C (z.B. in Zitrusfrüchten) verbessert werden. Da es schwierig ist, ausreichend Eisen durch die Nahrung aufzunehmen, ist eine Ergänzung häufig notwendig. Dafür sind Gynäkologinnen bzw. Gynäkologen und Hebammen die richtigen Ansprechpersonen.

Calcium ist der wichtigste Mineralstoff für den Knochenaufbau des Säuglings. Die Empfehlung: Ausreichend Milch und Milchprodukte verzehren. Der Tagesbedarf kann durch drei Portionen (z.B. 1 Becher Milch, 1 Joghurt und eine Scheibe Käse) sowie ein calciumreiches Mineralwasser (Calciumgehalt mehr als 150mg pro Liter) gedeckt werden.

Vitamin B12 kommt in einer für den Menschen verfügbaren Form fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Für Säuglinge und während der Schwangerschaft stellt ein Mangel an Vitamin B12 einen Risikofaktor für Komplikationen während der Schwangerschaft dar und erhöht für Neugeborene das Risiko bspw. eines niedrigen Geburtsgewichts oder eines Neuralrohrdefektes.

Eine vegane Ernährung wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung während der Schwangerschaft und der Stillzeit nicht empfohlen und zusätzlich wird zu einer dauerhaften Einnahme eines Vitamin B12-Präparates geraten.

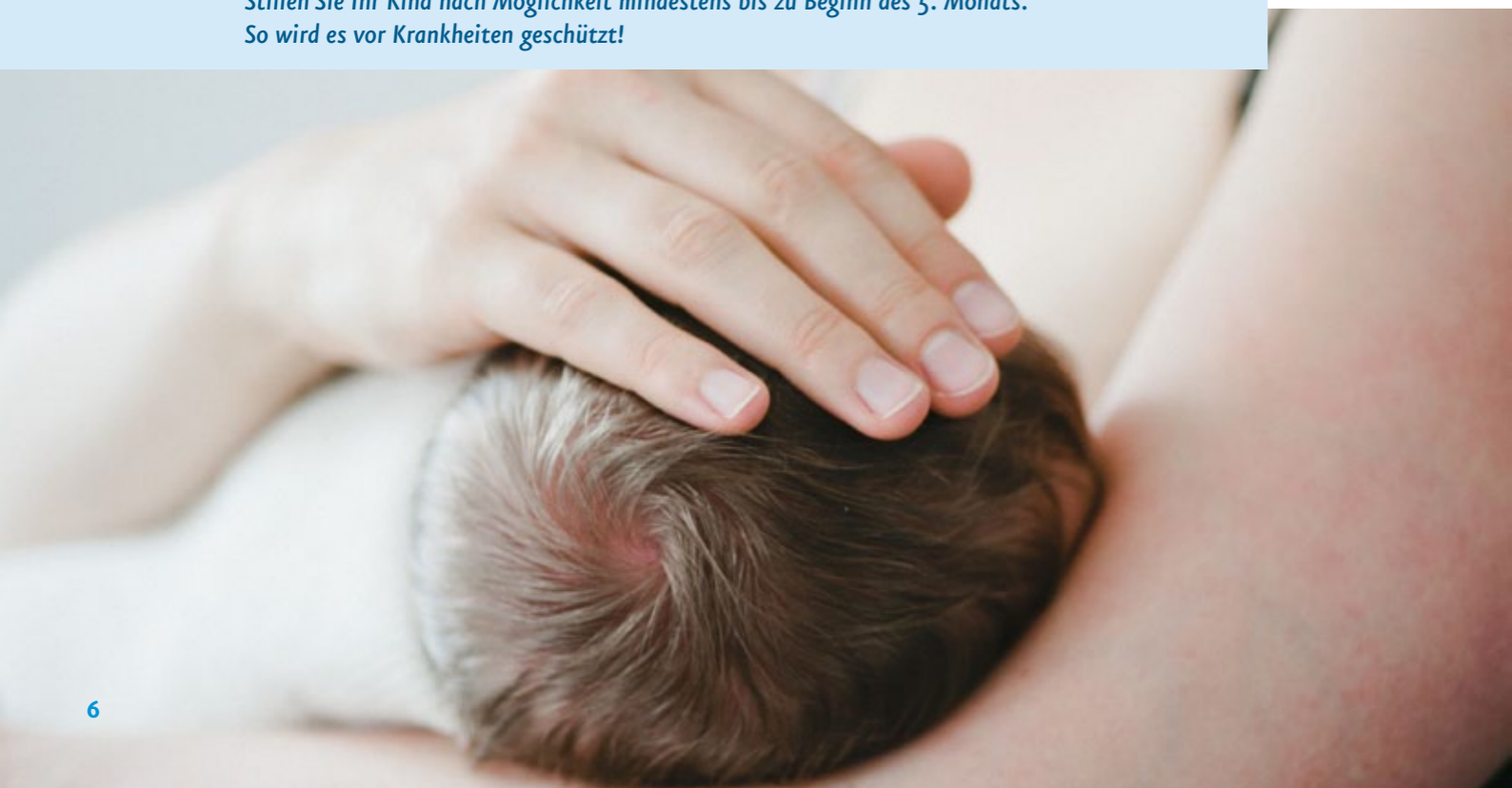
Muttermilch ist nicht zu toppen

Stillen ist eine wunderbare Gelegenheit, die innige Verbundenheit von Mutter und Kind in der Schwangerschaft fortzusetzen. Selbstverständlich ist es auch für Eltern ohne Stillen möglich, eine innige Bindung zu ihrem Kind aufzubauen, Stillen macht es jedoch viel leichter.

Durch die Ausschüttung verschiedener Hormone beim Stillen wird die Rückbildung nach der Schwangerschaft deutlich verbessert, Krankheitsrisiken gesenkt und das seelische Wohlbefinden unterstützt. Außerdem spart das Stillen das Zubereiten und Reinigen von Babyflaschen und einige Kosten!

Zahlreiche Studien belegen einen schützenden Einfluss des Stillens vor der Entwicklung von späterem Übergewicht. Kinder, die gestillt wurden, haben außerdem ein niedrigeres Risiko im späteren Kindes- und Erwachsenenalter Diabetes zu entwickeln. Hier scheint die günstigere Zusammensetzung der Muttermilch einen Vorteil gegenüber der herkömmlichen Säuglingsnahrung zu bieten. Jeder Stillmonat zählt.

**Stillen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit mindestens bis zu Beginn des 5. Monats.
So wird es vor Krankheiten geschützt!**



Stillen und Allergierisiko

Stillen hat einen schützenden Effekt bei der Allergieentstehung. Neueste Daten belegen dies für das ausschließliche Stillen in den ersten 4 Lebensmonaten. Für einen schützenden Effekt über diesen Zeitraum hinaus gibt es keine Belege.

Für Kinder mit hohem Allergierisiko gilt daher: Sollte das Stillen nicht oder nur teilweise möglich sein, wird zu einer HA-Nahrung (hypoallergene Nahrung) geraten.

Das Meiden allergener Lebensmittel (z.B. Fisch, Ei, Milch) in der Kost der Mutter während der Stillzeit oder das Weglassen in der Beikost des Kindes wird nicht empfohlen. Beikost sollte es frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens anfangs des 7. geben. Zusätzliches Stillen ist empfehlenswert.

Auch als berufstätige Mutter ist Stillen möglich. Lassen Sie sich beraten, wie die arbeitsrechtlichen Bedingungen aussehen, wie Muttermilch abgepumpt und aufbewahrt werden kann und wie Sie das konkret organisieren können.

Und noch etwas...

Eine frühe Vielfalt an Lebensmitteln erhöht die Bereitschaft, dass Kinder später selbst neue Lebensmittel annehmen. Vieles spricht für „selbst Kochen“. Die Geschmacksvielfalt ist höher, und Ihr Kind gewöhnt sich früh an unverarbeitete Lebensmittel mit natürlichem Geschmack. Vorausgesetzt, Sie achten auch hier darauf, was Sie kochen und verzichten auf übermäßigen Einsatz von Fertigprodukten.

Sie haben Fragen...?

Bis zum Ende des 9. Lebensmonates des Kindes bzw. bis zum Ende der Stillzeit können Sie sich von Ihrer Hebamme zu Schwangerschaft, Stillzeit und Ernährung beraten lassen. Auch Ernährungsfachkräfte bieten Informationen und Beratung – auch über diesen Zeitraum hinaus – an.



Leben Sie Ihrem Kind eine gesunde Ernährungsweise vor!

Mehr Informationen finden Sie unter:

Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz e.V.: www.adipositas-rlp.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: www.dge.de

Institut für Ernährungsinformation: www.ernaehrung.de

Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.: www.vdd.de

Berufsverband Oecotrophologie e.V.: www.vdoe.de

Qualitätszirkel Ernährung Rheinland-Pfalz e.V.: www.ernaehrung-rlp.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: www.fke-do.de

Deutscher Hebammenverband e.V.: www.hebammenverband.de

Hebammen-Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.: www.hebammen-rlp.de

Tipps

Verantwortung für ein Kind hat mit der Entscheidung für ein Kind bereits begonnen.

Essen Sie in Schwangerschaft und Stillzeit eher sättigende Produkte, wie z.B. Vollkornprodukte statt Weißmehl. Das macht Sie besser und länger satt und verringert die Lust auf „unnötiges“ Süßes.

Greifen Sie zu Obst oder Rohkost, um ihren täglichen Vitaminbedarf zu decken.

Achten Sie als enge Bezugsperson einer Schwangeren oder stillenden Frau darauf, wie Sie selbst mit der Ernährung umgehen.

Versuchen Sie, Ihr Kind möglichst bis zum 5. Lebensmonat zu stillen.

Nutzen Sie unterstützende Beratungsangebote in Ihrer Nähe.

Quellen

DGE. Ernährungsbericht: „Ernährung und frühkindliche Prägung“, Kapitel 6, 271-300, Umschau-Verlag, Frankfurt, 2008

Körner, Ute, und Ruth Rösch. Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit. Georg Thieme Verlag, 2014.

Stiftung Kindergesundheit Newsletter Juli/2010:
Stillen und Beikost – endlich einheitliche und klare Regelungen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: www.dge.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung: www.fke-do.de

Herausgegeben durch die

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0, Fax 06131 2069-69
www.lzg-rlp.de
Referat Suchtprävention



V.i.S.d.P.

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG

Autorinnen

Dr. Petra Renner-Weber, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE
Dr. med. Gabriele von der Weiden, M.Sc., Ernährungsmedizinerin (DAEM/DGEM)
Birgit Aurin, Vorsitzende des Hebammen-Landesverbandes Rheinland-Pfalz e.V.

Redaktion und Kontakt

Nina Roth, Referatsleitung Suchtprävention
Caroline Theis, Referentin Suchtprävention

Grafik

www.andreawagner-grafikdesign.de

Bildnachweis

www.photocase.com: Titel (*wronges7*), Seite 4 (*denhans*), 6 (*dalay*), 8 (*se.scho*), 10 (*motilab*)
www.panthermedia.de: Seite 2 (*HighwayStarz*)

Gefördert durch

Ministerium für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz

Materialien zur Gesundheitsförderung
LZG-Schriftenreihe Nr. 177

Copyright

Nachdruck und Vervielfältigung der Abbildungen und Texte – auch auszugsweise –
sind nur nach Freigabe durch die LZG möglich.



www.lzg-rlp.de

LZG Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Eine gesunde Zukunft gestalten