

gieprävention und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft und in Stillzeit, Baby- und Kleinkindalter für alle Berufsgruppen, die werdende und junge Eltern beraten – vor allem Ärzte, Hebammen, Apotheker und Mitarbeiter in der (Kinder-)Pflege. Das bundesweite Netzwerk, gefördert vom Bundesernährungsministerium, ist ein Zusammenschluss verschiedener medizinischer und wissenschaftlicher Fachgesellschaften, Institutionen und Berufsverbände, die sich im Konsens auf einheitliche Kernaussagen geeinigt haben.

Das Netzwerk bietet neben unterschiedlichen Fortbildungsangeboten für Fachkräfte auch zahlreiche günstige und kostenlose Materialien für Fachgruppen und Eltern – beispielsweise einprägsame und informative Aufkleber für Mutterpass und Kinderuntersuchungsheft mit dazugehörigen Broschüren und Flyern ([www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)).

## Schwangerschaft

### Körpergewicht

Das Körpergewicht der Frau vor der Konzeption sowie die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft sind von besonderer Bedeutung.

Die normale und empfohlene Gewichtszunahme in der Schwangerschaft liegt für normalgewichtige Frauen zwischen 10 und 16 Kilogramm. Bei untergewichtigen Frauen sollte die Gewichtszunahme am oberen Ende dieser Skala angesiedelt sein, bei übergewichtigen und adipösen Frauen am unteren Ende (maximal 10 kg). Eine deutliche Gewichtszunahme tritt dabei erst ab dem zweiten Trimenon ein.

Viele Frauen in Deutschland weisen ein zu hohes Ausgangsgewicht sowie eine zu starke Gewichtszunahme – hervorgerufen durch Überernährung – auf. Dies hat negative Auswirkungen auf das Kind: Das Risiko für ein hohes Geburtsgewicht steigt, ebenso das Risiko für Übergewicht und damit assoziierte Erkrankungen (z.B. Diabetes Typ 2) im späteren Leben. Das Motto heißt: „Für zwei denken, aber nicht für zwei (das Doppelte) essen.“

### Energie- und Nährstoffbedarf

Der zusätzliche Bedarf an Energie während der Schwangerschaft wird häufig überschätzt, ist aber nicht sehr hoch. Der Bedarf steigt nur leicht an, in den letzten Monaten um etwa 10 %. Dies entspricht ca. 200–300 Kilokalorien am Tag.

Beispiele für diese Kalorienmenge sind: eine Scheibe Brot mit Käse und Tomate oder ein Becher fettarmer Joghurt mit Beeren und etwas Müsli oder ein Teller Gemüsesuppe mit Nudeln. Der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen steigt im Verhältnis zum Energiebedarf hingegen sehr stark an. Daher sollten schwangere Frauen vor allem auf die Qualität der Ernährung achten. Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte (hoher

Gehalt an essenziellen Nährstoffen im Verhältnis zum Energiegehalt) sind besonders erwünscht.

## Empfohlene Lebensmittelauswahl

Der Mehrbedarf für zahlreiche Nährstoffe – mit Ausnahme von **Folat (Folsäure)** und Jod (s.u.) – kann durch eine geeignete Lebensmittelauswahl gedeckt werden. Der Verzehr spezieller (diätetischer) Lebensmittel ist im Allgemeinen nicht notwendig. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit natürlichen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln ist von großer Bedeutung – sowohl für die Gesundheit der Schwangeren als auch für die Entwicklung des Kindes. Im Großen und Ganzen gelten die allgemeinen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung auch für Schwangere. Eine gute Orientierungshilfe ist die Ernährungspyramide.

- Regelmäßige Mahlzeiten (3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten) sind wünschenswert – und auch bei Schwangerschaftsübelkeit bewährt.
- Gemüse und Obst („5 Portionen am Tag“), Vollkorn-Getreideprodukte und Kartoffeln sollten täglich reichlich verzehrt werden.
- Fettarmes Fleisch, (fettarme) Milchprodukte sowie Fisch sollten ebenfalls täglich in Maßen gegessen werden.
- Von den empfohlenen zwei Portionen Meeresfisch pro Woche sollte einmal eine fettreiche Sorte wie Lachs, Makrele oder Hering gewählt werden, um den erhöhten Bedarf an langkettigen Omega-3-Fettsäuren (DHA, Docosahexaensäure) zu erreichen.
- Thunfisch, Schwertfisch und andere Raubfischarten sollten aufgrund der Schadstoffbelastung gemieden werden.
- Süßigkeiten bzw. Snacks sollten nur gelegentlich sparsam, maximal einmal pro Tag, genossen werden.
- Das Meiden bestimmter Lebensmittel in der Schwangerschaft hat – auch hinsichtlich der Allergieprävention beim Kind – keinen Nutzen. Lediglich zum Schutz vor Infektionen (Listeriose und Toxoplasmose) sollen Schwangere Obst und Gemüse stets waschen oder schälen.
- Außerdem sollten sie keine rohen tierischen Lebensmittel (wie unerhitzte rohe Wurst wie Salami, Mettwurst, Teewurst, rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch, Sushi, rohe Eier, Rohmilchkäse) essen. Erhitzen für mindestens zwei Minuten auf über 70°C im Inneren des Lebensmittels tötet die Krankheitserreger ab.

## Besondere Ernährungsweisen

Eine ausgewogene **vegetarische Ernährung** mit Verzehr von Milchprodukten und Eiern kann auch in der Schwangerschaft den Bedarf an den meisten Nährstoffen decken. Eine ausschließlich pflanzliche, also **vegane Ernährung** hingegen kann gesundheitliche Risiken für das ungeborene Kind bergen– vor allem aufgrund der Unterversorgung mit Vitamin B<sub>12</sub>. In diesem Fall sind immer eine qualifizierte Ernährungsberatung sowie die Einnahme von Mikronährstoffen notwendig.