

# Ernährung in der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen KOMPAKT

Im Auftrag des bundesweiten Netzwerks  
„Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“



# Für das Leben prägend

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung fördern Gesundheit und Wohlbefinden. Doch vor und in der Schwangerschaft ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig. Ernährung und Bewegung wirken sich auf Mutter und Kind aus, und das nicht nur kurzfristig während der Schwangerschaft, sondern auch noch lange darüber hinaus.

Die kurzfristigen Auswirkungen sind leicht nachvollziehbar. Das rasche Wachstum und die Entwicklung des ungeborenen Kindes stellen ganz besondere Anforderungen an die Nährstoffversorgung. Frauen, die schon vor, aber auch während der Schwangerschaft auf eine nährstoffreiche Ernährung achten, schaffen beste Bedingungen, damit sich das Kind im Mutterleib gut entwickeln kann. Andererseits ist ein Zuviel an Nahrungsenergie nicht erwünscht, denn starkes mütterliches Übergewicht kann sich auch für das Kind nachteilig auswirken. Das Risiko für ein hohes Geburtsgewicht sowie für Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 im späteren Leben steigt. Auch die Vorbeugung vor Allergien beim Kind beginnt bereits in der Schwangerschaft.

Für den Schwangerschaftsverlauf und die Entwicklung des Kindes ist das Gewicht, mit dem eine Frau in die Schwangerschaft geht, wichtig. Normalgewicht beeinflusst den Schwangerschaftsverlauf günstig.

Auf Alkohol und Tabakrauch soll in der Schwangerschaft verzichtet werden, denn beides kann dem Kind schaden. Nichtrauchen vor, während und nach der Schwangerschaft sowohl durch die Mutter als auch generell in der Umgebung von Mutter und Kind (Vermeiden von Passivrauchen) trägt zur Förderung der mütterlichen und kindlichen Gesundheit bei.

Mutter und Kind profitieren in der Schwangerschaft von einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Beim Essen heißt das Motto: „Für zwei denken, aber nicht für zwei essen.“ Denn der zusätzliche Bedarf an Kalorien ist nicht sehr groß, aber der Bedarf an verschiedenen Mikronährstoffen steigt stark an. Schwangere brauchen jedoch keine speziellen Lebensmittel. Bis auf wenige Ausnahmen, wie Folsäure und Jod, und bei einigen Frauen Eisen, kann der Bedarf an Nährstoffen über normale Lebensmittel gedeckt werden.

Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, mit Normalgewicht in die Schwangerschaft zu gehen. Es lohnt sich, in der Schwangerschaft körperlich aktiv zu bleiben, denn regelmäßige Bewegung unterstützt eine gesunde Gewichtsentwicklung, fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Frauen mit Kinderwunsch und ihre Partner brauchen Informationen und Unterstützung, um gangbare Wege für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu finden. Diese Handlungsempfehlungen wollen dabei helfen. Sie sollen die Basis für Empfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft durch alle Berufsgruppen und Fachorganisationen sein, die Frauen mit Kinderwunsch und werdende Eltern informieren und beraten. Das fördert die Chance, dass die Empfehlungen akzeptiert und im gelebten Alltag von Schwangeren und ihren Partnern umgesetzt werden.



1) Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Begriffen wie Akteuren oder bei Berufsbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Sie meint auch das weibliche Geschlecht.

# Information: Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie

Für werdende Eltern ist die Zeit der Schwangerschaft intensiv, spannend und herausfordernd zugleich. Sie möchten alles für die gesunde Entwicklung des Kindes tun und dem Nachwuchs einen gesunden Start ins Leben ermöglichen. Dafür müssen sie zahlreiche Entscheidungen treffen. Besonders die Themen Ernährung in der Schwangerschaft und Allergievorbeugung für das Kind liegen vielen werdenden Eltern am Herzen. Im Alltag werden sie dabei jedoch häufig mit unterschiedlichen Aussagen konfrontiert. Vor diesem Hintergrund hat das Netzwerk „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ die nachfolgenden harmonisierten Handlungsempfehlungen entwickelt. Das Netzwerk „Gesund ins Leben“ ist ein Projekt der Initiative IN FORM der Bundesregierung und wird vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) finanziell gefördert. Es ist ein bundesweites Kommunikationsnetzwerk, in dem sich als Akteure<sup>1)</sup> medizinische und wissenschaftliche Fachgesellschaften, Berufsverbände, verschiedene Institutionen und Medien zusammenschließen, die Eltern rund um die Schwangerschaft und die Geburt begleiten und unterstützen wollen. Die Projektorganisation liegt beim aid infodienst in Bonn.

## Diese Empfehlungen wurden verfasst durch den wissenschaftlichen Beirat des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“:

- Prof. Dr. Berthold Koletzko (Sprecher), München (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin)
- Prof. Dr. Carl-Peter Bauer, Gaißach
- Prof. Dr. Claudia Hellmers, Osnabrück (Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft)
- Prof. Dr. Mathilde Kersting, Dortmund (Forschungsinstitut für Kinderernährung)
- Prof. Dr. Michael Krawinkel, Gießen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Prof. Dr. Hildegard Przyrembel, Berlin
- Prof. Dr. Torsten Schäfer, Lübeck
- Prof. Dr. Klaus Vetter, Berlin (Nationale Stillkommission)
- Prof. Dr. Ulrich Wahn, Berlin
- Dr. Anke Weißenborn, Berlin (Bundesinstitut für Risikobewertung)
- PD Dr. Achim Wöckel, Ulm (Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe)

## Gastexperten:

- Prof. Dr. Peter Bung, Bonn
- Dr. Regina Rasenack, Freiburg

Die Handlungsempfehlungen werden unterstützt von den Berufsverbänden und wissenschaftlichen Fachgesellschaften der Frauenärzte, Hebammen sowie der Kinder- und Jugendärzte:

- BVF (Berufsverband der Frauenärzte)
- DGGG (Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe)
- DGKJ (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin)
- DHV (Deutscher Hebammenverband)
- BVKJ (Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte)

**Hinweis:** Die hier beschriebenen Handlungsempfehlungen beziehen sich auf den Zeitraum der Schwangerschaft. Eine Übertragung der Empfehlungen auf andere Lebensphasen oder auf andere Regionen außerhalb Deutschlands ist nicht ohne weiteres möglich und sinnvoll.

**Kontakt:**  
aid infodienst e. V./  
Gesund ins Leben –  
Netzwerk Junge Familie  
Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn  
post@gesund-ins-leben.de

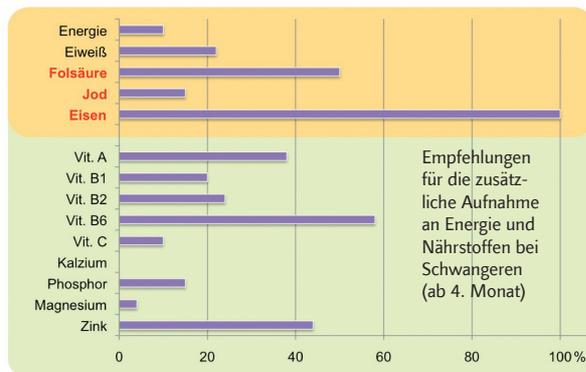


**Gesund ins Leben**  
Netzwerk Junge Familie

# Kernaussagen der Handlungsempfehlungen im Überblick

## Energie- und Nährstoffbedarf

- Der Energiebedarf steigt im Verlauf der Schwangerschaft nur leicht an. Der Energiebedarf ist in den letzten Monaten der Schwangerschaft etwa 10 % höher als vor der Schwangerschaft.
- Im Verhältnis zum Energiebedarf steigt der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen/Spurenelementen in der Schwangerschaft erheblich stärker. Deshalb sollten schwangere Frauen besonders auf die Qualität ihrer Ernährung achten.



■ Folsäure, Jod, Eisen bereits ab dem 1. Monat erhöht  
Quelle: D-A-CH-Referenzwerte 2008

## Ernährungsweise

### Allgemeine Empfehlungen

- Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist für die Gesundheit der Schwangeren und für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung.
- Die Ernährung in der Schwangerschaft orientiert sich an den allgemeinen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung.
- Regelmäßige Mahlzeiten sind in der Schwangerschaft wünschenswert und förderlich für das Wohlbefinden der werdenden Mutter.



- Schwangere sollten auf einen regelmäßigen Verzehr von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, fettarmer Milch und fettarmen Milchprodukten, fettarmem Fleisch und (fettreichem) Meeresfisch achten. Zusätzlich werden Supplemente mit Fولات (Folsäure oder Methylfolat) und mit Jod empfohlen.
  - In einer ausgewogenen Ernährung sind die Lebensmittelgruppen unterschiedlich gewichtet:
    - **Reichlich** sollte es kalorienfreie/kalorienarme Getränke und pflanzliche Lebensmittel geben.
    - **Mäßig** sollten tierische Lebensmittel gegessen werden, dabei bevorzugt fettarme Milch(-produkte), fettarmes Fleisch, fettarme Fleischwaren und fettreiche Meeresfische.
    - **Sparsam** sollten Fette mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren sowie Süßigkeiten und Snackprodukte verzehrt werden.
- ➔ Beispiel für eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft siehe Seite 7.

### Empfehlungen für Vegetarierinnen

- Eine vegetarische Ernährung mit Verzehr von Milch und Eiern (ovo-lakto-vegetarisch) kann bei gezielter Lebensmittelauswahl auch in der Schwangerschaft den Bedarf der meisten Nährstoffe decken.

Um eine ausreichende Eisenversorgung sicherzustellen, sollen nach entsprechender Blutuntersuchung und medizinischer Beratung ggf. Eisen-supplemente eingesetzt werden.

Bei Verzicht auf den Verzehr von Meeresfisch sollten Supplemente mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren erwogen werden.

- Dagegen ist mit einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung in der Schwangerschaft auch bei sorgfältiger Lebensmittelauswahl nicht möglich. Eine vegane Ernährung birgt ernsthafte gesundheitliche Risiken – insbesondere für die Entwicklung des kindlichen Nervensystems.

Bei einer veganen Ernährung sind immer eine spezielle medizinische Beratung und die Einnahme von Mikronährstoffsupplementen notwendig.

## Supplemente

### Folsäure/Folate

- Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung ein Supplement mit Folsäure/Methylfolat (mindestens 400 µg/Tag) einnehmen. In der Schwangerschaft soll die Einnahme mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortgesetzt werden.



### Jod

- Vor und in der Schwangerschaft sollte auf eine ausreichende Jodzufuhr geachtet werden. Empfehlenswert sind die Verwendung von jodiertem Speisesalz, der Verzehr von Meeresfisch 2 x pro Woche sowie der regelmäßige Verzehr von Milch und Milchprodukten.
- Zusätzlich sollen Schwangere täglich ein Supplement mit 100(-150) µg Jodid einnehmen. Bei Schilddrüsenerkrankungen soll eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

### Eisen

- Schwangere sollten auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen mit der Ernährung achten.
- Der mögliche Bedarf einer Eisensupplementation ist individuell medizinisch abzuklären.

## Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel

- Schwangere sollen keine rohen tierischen Lebensmittel essen. Dazu zählen rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch, Rohwurst (z. B. Salami), roher Fisch, Rohmilch, rohe Eier sowie daraus hergestellte, nicht ausreichend erhitzte Speisen und Produkte. Auch Weichkäse und Räucherfisch sollen gemieden werden.
- Obst, Gemüse und Salate sollen vor dem Verzehr gründlich gewaschen, frisch zubereitet und bald verzehrt werden. Vorbereitete, abgepackte Salate sollen Schwangere nicht verzehren.
- Mit Erde behaftete Lebensmittel, zum Beispiel Karotten oder Kartoffeln, sind getrennt von anderen Lebensmitteln aufzubewahren und vor der Verwendung gründlich zu waschen.



## Genussmittel

### Alkohol

- Schwangere sollen Alkohol meiden. Am sichersten ist es, in der Schwangerschaft keinen Alkohol zu trinken.

### Rauchen

- Schwangere sollen nicht rauchen und sich nicht in Räumen aufhalten, in denen geraucht wird oder wurde.

### Koffeinhaltige Getränke

- Schwangere sollten koffeinhaltige Getränke nur in moderaten Mengen trinken. Bis zu 3 Tassen Kaffee pro Tag werden als unbedenklich angesehen.
- Vom Konsum koffeinhaltiger Energydrinks in der Schwangerschaft wird abgeraten.

## Körpergewicht und Gewichtsentwicklung

- Das Körpergewicht der Frau vor der Schwangerschaft ist von großer Bedeutung für den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie für die Gesundheit des Kindes. Deshalb sollten Frauen schon vor der Schwangerschaft Normalgewicht anstreben.
- Eine normale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft liegt für normalgewichtige Frauen zwischen etwa 10 und 16 kg.



## Bewegung

- Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft ist wünschenswert und dient der Gesundheit von Mutter und Kind.
- Schwangere sollten täglich in Bewegung sein (körperliche Aktivitäten im Alltag und/oder Sport).
- Sportliches Training sollte in der Schwangerschaft nur mit mäßiger Intensität ausgeübt werden. Das ist der Fall, wenn eine Unterhaltung während des Sporttreibens noch möglich ist (Talk-Test).

## Arzneimittel in der Schwangerschaft

- Arzneimittel sollen in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache oder in Absprache mit dem Arzt eingenommen oder abgesetzt werden.

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden

- Bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden (Übelkeit, Verstopfung, Sodbrennen etc.) sollten sich Schwangere medizinisch beraten lassen.

## Vorbereitung auf das Stillen

- werdende Eltern sollten sich bereits in der Schwangerschaft über das Stillen informieren und beraten lassen. Denn Stillen ist das Beste für Mutter und Kind.

## Mütterliche Ernährung in der Schwangerschaft zur Allergieprävention beim Kind

- Das Meiden bestimmter Lebensmittel in der Schwangerschaft hat keinen Nutzen für eine Allergieprävention beim Kind.
- Regelmäßiger Verzehr von Fisch (fettreichem Meeresfisch) in der Schwangerschaft wird auch unter dem Gesichtspunkt einer möglichen Allergieprävention empfohlen.
- Eine Zufuhr von Prä- und Probiotika in der Schwangerschaft bietet keine hinreichend bewiesenen Vorteile für die Allergieprävention beim Kind.



## Ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft – Beispiel für eine empfehlenswerte Lebensmittelauswahl

### REICHLICH



#### Getränke:

- zu jeder Mahlzeit 1 bis 2 Gläser/Tassen
- auch zwischendurch trinken
- möglichst kalorienfreie oder -arme Getränke (Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Fruchtsäfte) trinken



#### Gemüse und Obst:

- pro Tag 5 Portionen



#### Getreideprodukte und Kartoffeln:

- zu jeder Hauptmahlzeit Getreideprodukte, bevorzugt als Vollkorn, oder fettarm zubereitete Kartoffeln

### Portionsgrößen:



Handmaß für kleinteiliges Gemüse, Obst und für Salat



Handmaß für großstückiges Gemüse und Obst



1 Becher Joghurt



1 Glas Milch



1 Scheibe Käse



Handmaß für Fisch



Handmaß für Süßigkeiten

### MÄSSIG



#### Milch und Milchprodukte:

- pro Tag mindestens 3 Portionen
- fettarme Milch(-produkte) bevorzugen



#### Fleisch und Fisch:

- pro Woche 3 bis 4 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst/ Fleischerzeugnisse
- pro Woche 2 Portionen Fisch (vor allem Meeresfisch, mindestens 1 x davon fettreicher Fisch, z. B. Hering, Makrele, Lachs)

### SPARSAM



#### Öle und Fette:

- bevorzugt Pflanzenöle verwenden: pro Tag mindestens 2 Esslöffel Pflanzenöl (zur Zubereitung von Speisen)
- pro Tag maximal 1 bis 2 Esslöffel „feste“ Fette (als Streichfett für Brot oder zur Zubereitung von Speisen)



#### Süßigkeiten und Snackprodukte:

- nur gelegentlich, pro Tag maximal 1 kleine Portion





## Impressum 3389/2011

Herausgegeben vom aid infodienst  
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.  
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, [www.aid.de](http://www.aid.de)  
mit Förderung durch das Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund  
eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

**Text:** Prof. Dr. Berthold Koletzko, Prof. Dr. Carl-Peter Bauer,  
Prof. Dr. Claudia Hellmers, Prof. Dr. Mathilde Kersting,  
Prof. Dr. Michael Krawinkel, Prof. Dr. Hildegard Przyrembel,  
Prof. Dr. Torsten Schäfer, Prof. Dr. Klaus Vetter, Prof. Dr. Ulrich Wahn,  
Dr. Anke Weißenborn, PD Dr. Achim Wöckel, Prof. Dr. Peter Bung,  
Dr. Regina Rasenack, Monika Cremer, Vanessa Albrecht,  
Andrea Pahne, Dr. Astrid Potz, Gerda Weiser

**Redaktion:** Maria Flothkötter, aid

**Gestaltung:** [www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

**Fotos:** Titel: mauritius, S.2: mauritius; Fotolia: S. 4: Benicce,  
S. 5: Salat: MP2, Brot: Cogipix, Erdbeere: DenisNata, Orange: Yasonya,  
Tabletten: AP, Brokkoli: Yasonya, Salat waschen: dazarter,  
S. 6: Hannes Eichinger, S. 7: Apfel: Krzysztof Remlinger,  
r. u.: Inga Nielsen; Handmaß: Klaus Arras

**Druck:** Druckerei BMELV

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen,  
Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung des aid gestattet.

Diese Broschüre (Bestell-Nr. 3389) können Sie kostenlos  
zzgl. 3 € Versandkostenpauschale (bis zu 10 Stück) unter  
**[bestellung@aid.de](mailto:bestellung@aid.de)** anfordern. Ab 10 Stück Bestellung auf Anfrage.