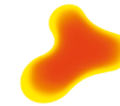




ssn Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione



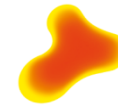
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## Essen und Trinken in der Schwangerschaft



**sg**e Schweizerische Gesellscha  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizio

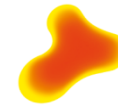


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Erstellt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE  
im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

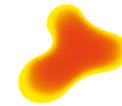
Mit fachlicher Unterstützung von:

Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG),  
Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung, Schweizerischer  
Hebammenverband, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Kinderärzte  
Schweiz, Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen (BSS), Stillförderung  
Schweiz, UNICEF Schweiz, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV, aha! Allergiezentrum Schweiz



- Optimaler Start ins Leben
- Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft
- Energie- und Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft
- Essen und Trinken in der Schwangerschaft
- Risiken vermeiden
- Beschwerden - was hilft?
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

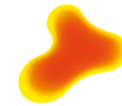
# Optimaler Start ins Leben



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

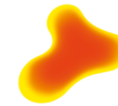
Beste Voraussetzungen bereits vor der Schwangerschaft schaffen:

- Ausgewogene Ernährung und Bewegung
- Normalisierung des Gewichts
- Supplementation von Folsäure
- Bei Kinderwunsch: Wild und Leber vorsorglich meiden
- Verzicht auf Rauchen, Drogen, massvoller Konsum an alkoholischen Getränken
- Impfschutz überprüfen



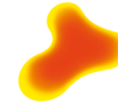
- Der Lebensstil der Schwangeren beeinflusst Wachstum, Entwicklung und Stoffwechsel des Kindes ein Leben lang
- Zu einem gesunden Lebensstil gehören u.a.:
  - Ausgewogene Ernährung
  - Regelmässige Bewegung
  - Adäquate Gewichtszunahme während Schwangerschaft
  - Vermeidung von Risiken (z. B. Alkohol, Tabak, Infektionen)

# Vorteile eines gesunden Lebensstils



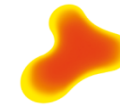
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- bedarfsgerechte Energie- und Nährstoffversorgung
- Voraussetzung für ein gesundes Ausgangsgewicht der Mutter und eine gesunde Gewichtszunahme in der Schwangerschaft
- beeinflusst Schwangerschaftsverlauf positiv
- begünstigt normales Wachstum, normales Geburtsgewicht und gesunde Entwicklung des Kindes
- reduziert das Risiko für Fehlbildungen und Entwicklungsstörungen



- Optimaler Start ins Leben
- **Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft**
- Energie- und Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft
- Essen und Trinken in der Schwangerschaft
- Risiken vermeiden
- Beschwerden - was hilft?
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

# Ausgangsgewicht und Gewichtszunahme



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

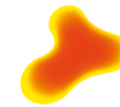
- Beeinflusst Schwangerschaftsverlauf und Entwicklung
- möglichst vor der Schwangerschaft Normalgewicht anstreben
- Keine Diäten während der Schwangerschaft

## Normalgewicht zu Beginn der Schwangerschaft

Vorteile für die Mutter	Vorteile für das Kind
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Normaler Blutzuckerspiegel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Normales Geburtsgewicht</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Normaler Blutdruck</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gesunde Organentwicklung</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Geringeres Risiko für Frühgeburt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Günstige Prägung des Stoffwechsels</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Normaler Geburtsverlauf</li></ul>	



# Empfohlene Gewichtszunahme

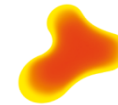


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

	<b>BMI* vor der Schwangerschaft in kg/m<sup>2</sup></b>	<b>Empfohlene Gewichtszunahme in kg (für gesamte Schwangerschaft)</b>
Untergewicht	< 18.5	12.5 – 18
Normalgewicht	18.5 – 24.9	11.5 – 16
Übergewicht	25 – 29.9	7 – 11.5
Adipositas	≥ 30	5 - 9

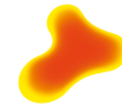
Body Mass Index (BMI) = Körpergewicht in kg / (Körpergrösse in Metern)<sup>2</sup>

Quelle: Institute of Medicine, 2009



- Optimaler Start ins Leben
- Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft
- **Energie- und Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft**
- Essen und Trinken in der Schwangerschaft
- Risiken vermeiden
- Beschwerden - was hilft?
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

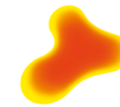
# Energiebedarf



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Energiebedarf steigt nur leicht
- 1. Trimenon: kein Mehrbedarf
- 2. Trimenon: + 250 kcal pro Tag
- 3. Trimenon: + 500 kcal pro Tag

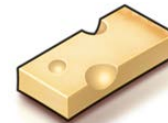
# Beispiele zur Deckung des zusätzlichen Energiebedarfs



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



50g



30g



ca. 230 kcal



30g



ca. 220 kcal



50g



20g



120g

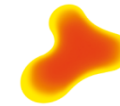


2dl

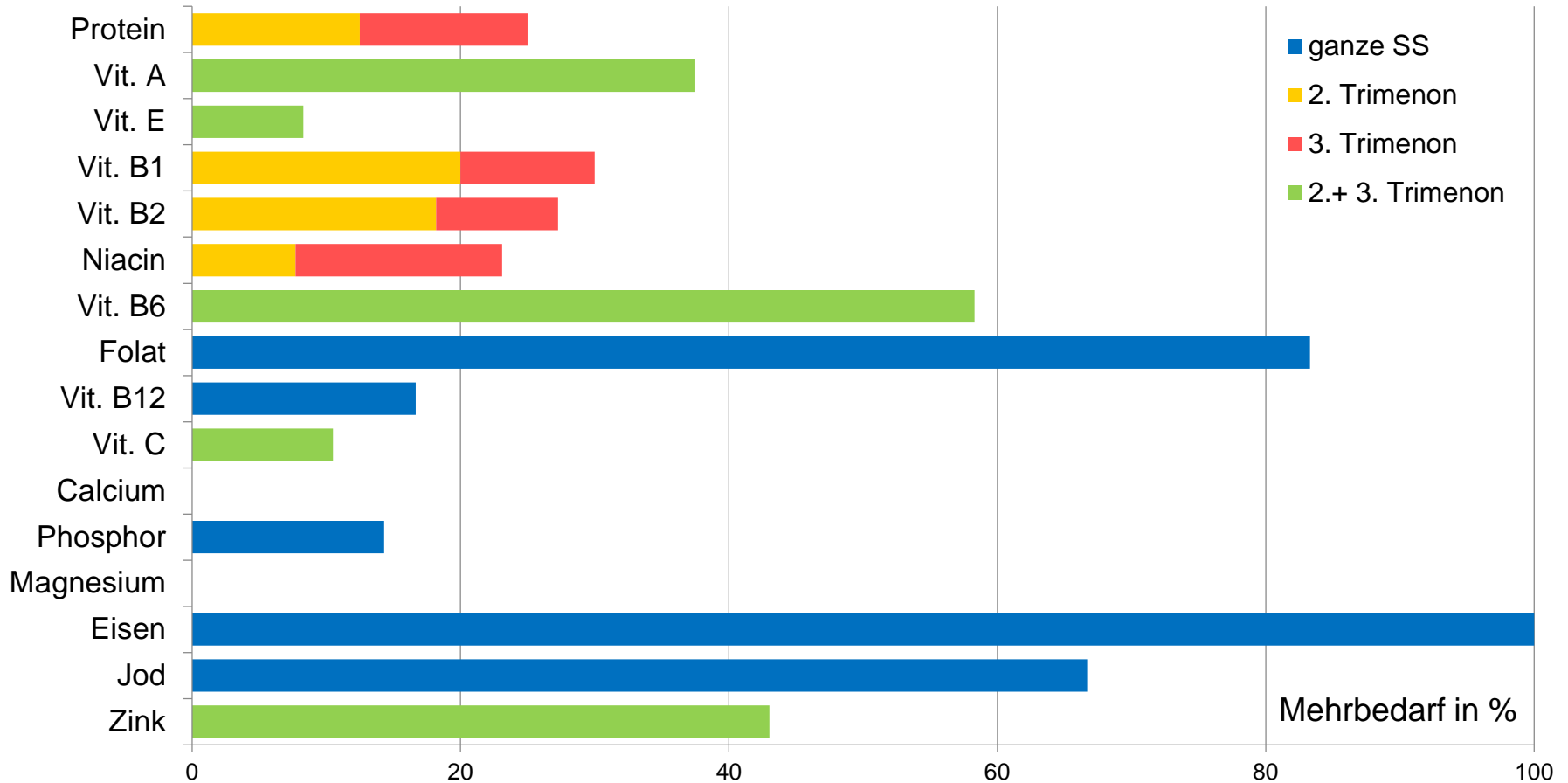


ca. 490 kcal

# Nährstoffbedarf (1/2)

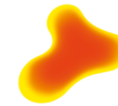


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Quellen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung D-A-CH (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe, 2017; Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Empfehlung zur Jodversorgung in der Schweiz, 2013

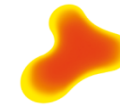
# Nährstoffbedarf (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Mehrbedarf kann in der Regel durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden
- Ausnahmen: Folsäure und Vitamin D
- Weitere kritische Nährstoffe können sein:
  - Eisen, Jod, Calcium
  - Vitamin B12
  - langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Omega-3 Fettsäuren)

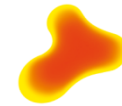
# Folsäure (= Folat)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- für Entwicklung des Nervensystems und Blutbildung
- Mangel  $\Rightarrow$  erhöhtes Risiko für Neuralrohrdefekt (z.B. «offenen Rücken» / Spina bifida), Lippen-Kiefer-Gaumenspalte, anderen Fehlbildungen
- Empfohlene Zufuhr: 550  $\mu\text{g}$  / d (+ 80 %)
- Quellen: z. B. grünes Blattgemüse, Kohl, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Tomaten, Orangen
- Mehrbedarf kann nicht über Ernährung gedeckt werden  $\Rightarrow$  Supplementierung

# Folsäure-Supplementierung

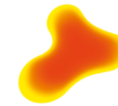


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Beginn unbedingt bereits vor der Schwangerschaft ⇒ Empfehlung gilt für alle Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten
- 400 µg Folsäure pro Tag in Form von Tabletten bis mind. Ende der 12. SSW
- Supplementierung ersetzt nicht, sondern ergänzt eine ausgewogene Ernährung (Zielwert: 550 µg /d)



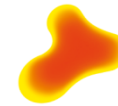
# Vitamin D



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

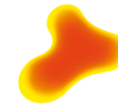
- Wichtig für Knochenbildung und Immunfunktion
- Mangel  $\Rightarrow$  erhöhtes Risiko für Gestationsdiabetes, Präeklampsie, geringes Geburtsgewicht u.a.
- Lebensmittel enthalten kaum Vitamin D
- Körper kann mithilfe des Sonnenlichtes Vitamin D bilden
- Empfehlung zur Supplementierung in der Schwangerschaft: 15  $\mu\text{g}^*$  / d in Form von Tropfen

\* entspricht 600 I.E. (Internationalen Einheiten)



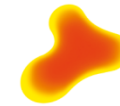
- Wichtig für Blutbildung
- Mangel  $\Rightarrow$  z. B. Anämie (Blutarmut), Wachstumsverzögerungen, geringes Geburtsgewicht
- Empfohlene Zufuhr: 30 mg / d (+ 100%)
- Quellen: Fleisch, Eier. Geringere Mengen und schlechter verfügbares Eisen in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Spinat, Krautstielen

# Eisen-Zufuhr sicherstellen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

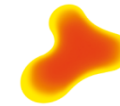
- Unterversorgung in der Schweiz sehr häufig
- Empfehlung: Bestimmung des Eisenstatus zu Beginn der Schwangerschaft. Eisensupplementierung nur bei Bedarf
- Eisenreiche LM verzehren, idealerweise kombiniert mit Vitamin C-reichen LM



- Bestandteil von Schilddrüsenhormonen  $\Rightarrow$  wichtig für geistige und körperliche Entwicklung des Kindes
- Empfohlene Zufuhr (Schweiz): 250  $\mu\text{g}$  / d (+ 67 %)
- Mangel  $\Rightarrow$  erhöhtes Risiko für Fehl- / Totgeburten, vergrösserte Schilddrüse, Fehlbildungen, beeinträchtigt Wachstum und Intelligenz
- LM enthalten nur geringe Mengen an Jod  $\Rightarrow$  jodiertes Speisesalz empfohlen



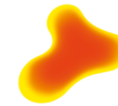
# Jod-Zufuhr sicherstellen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Jodsalz enthält 25 mg Jod pro kg Salz
- Empfehlung: Verwendung von jodiertem Speisesalz, regelmässiger Verzehr von Milch, Milchprodukten, Meeresfisch, Brot und anderen LM mit jod. Speisesalz
- Jod-Supplementierung nur bei Bedarf in ärztl. Absprache

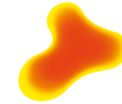
# Calcium



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Für Knochenaufbau, Nervenzellfunktion u.a.
- Empfohlene Zufuhr: 1000 mg / d (+ 0%)
- Quellen: Milch, -produkte, calciumreiches Mineralwasser
- Supplementierung i.d.R. nicht nötig

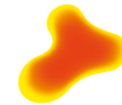
# Vitamin B12



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Für Blutbildung und Nervensystem
- Mangel  $\Rightarrow$  Anämie, neurologische Störungen
- Empfohlene Zufuhr: 3.5  $\mu\text{g}$  / d (+ 17 %)
- Quellen: tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte
- Supplementierung bei veganer Ernährung auf jeden Fall, bei vegetarischer Ernährung bei Bedarf nach ärztlicher Absprache

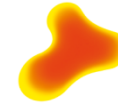
# Omega-3 Fettsäuren



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

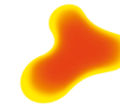
- Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind wichtig für Gehirnentwicklung
- Empfohlene Zufuhr: 500 mg /d DHA + EPA  
in Schwangerschaft mindestens 200 mg / d DHA
- Quellen: fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Sardine, Sardellen), geringere Mengen in Baumnüssen und Rapsöl
- Alternativ: Omega-3 Fettsäuren in Form von Kapseln in Absprache mit der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt





- Optimaler Start ins Leben
- Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft
- Energie- und Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft
- **Essen und Trinken in der Schwangerschaft**
- Risiken vermeiden
- Beschwerden - was hilft?
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

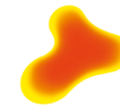
# Schweizer Lebensmittelpyramide



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Getränke

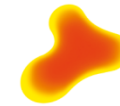


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



- 1.5 - 2 Liter pro Tag
- Bevorzugt ungesüsste Getränke (Hahnen-, Mineralwasser, Früchte-, Kräutertee)

# Koffein



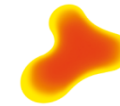
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Max. 200 mg Koffein / d
- Unbedenklich: 1-2 Tassen Kaffee oder 3-4 Tassen Schwarz- / Grüntee pro Tag

Lebensmittel	Koffeingehalt
200 ml Filterkaffee	90 mg
60 ml Espresso	80 mg
220 ml Tee	50 mg
355 ml Cola	40 mg
50 g Zartbitterschokolade	25 mg
50 g Vollmilchschokolade	10 mg

Quelle: [www.eufic.org](http://www.eufic.org), 2015

# Gemüse & Früchte

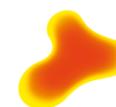


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



- Täglich mindestens 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte
- Abwechslungsreich, möglichst in verschiedenen Farben
- Pro Tag kann 1 Portion durch 2 dl Saft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden

# Beispiele für «5 am Tag»

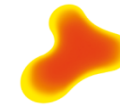


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

	Verteilung auf 5 MZ*	Verteilung auf 4 MZ	Verteilung auf 3 MZ
Frühstück	Früchte im Müsli	Fruchtsaft	FrISCHE Früchte** mit Joghurt
Znüni	Frucht	Frucht	-
Mittagessen	Gemüse im / zum Hauptgericht (z. B. Gemüse-Reis-Tofu-Pfanne)	Gemüse im / zum Hauptgericht (z. B. Spinat mit Kartoffeln und Fisch)	Salat als Vorspeise und Gemüse im /zum Hauptgericht (z. B. Spaghetti mit Tomatensauce und Reibkäse)
Zvieri	Gemüsesaft	-	-
Abendessen	Gemischter Salat als Beilage	Minestrone**	Gemüse zum Knabbern***

\*MZ = Mahlzeit, \*\*entspricht zwei Portionen Gemüse bzw. Früchte, \*\*\*z. B. Cherrytomaten, Gurkenscheiben, Rübli, Kohlrabistifte

# Wie gross ist eine Portion?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Faustregel:

1 Portion

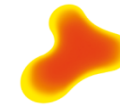
= 120g

= 1 Handvoll

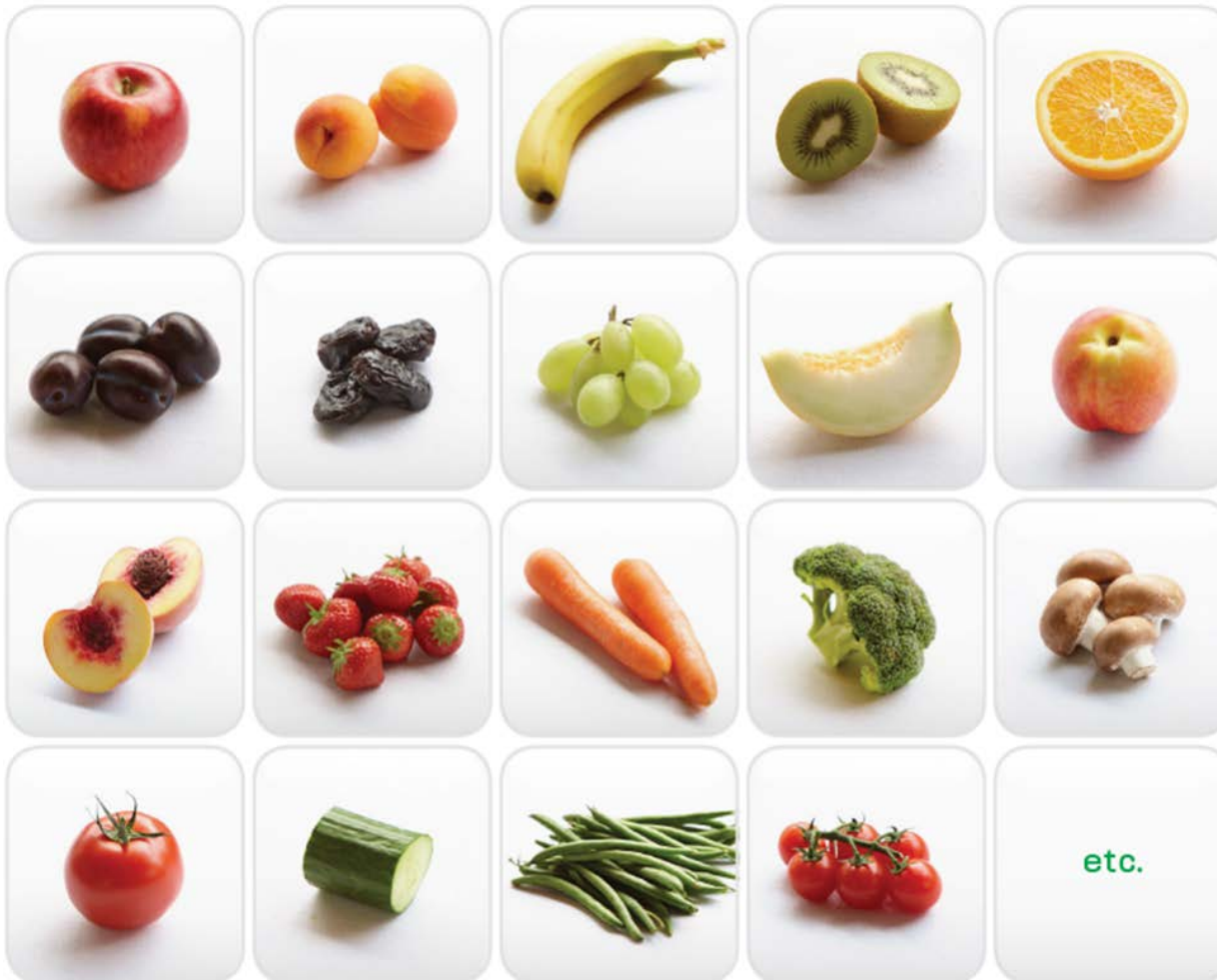


© Kanton Aargau

# Wie gross ist eine Portion?



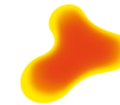
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



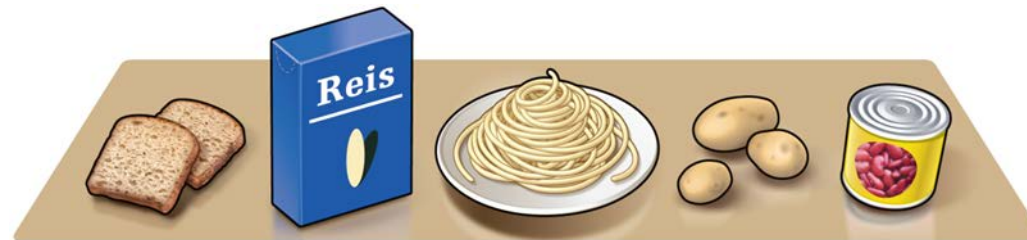
© Gesundheitsförderung Schweiz



# Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

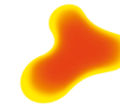


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



- Täglich 3 - 4 Portionen
- Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen
- 1 Portion entspricht:
  - 75-125 g Brot / Teig oder
  - 60-100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder
  - 180-300 g Kartoffeln oder
  - 45-75 g Knäckebrötchen / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht)

# Milch und Milchprodukte



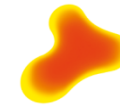
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



- Täglich 3- 4 Portionen
- 1 Portion entspricht:
  - 2 dl Milch oder
  - 150-200 g Joghurt/ Quark/ Hüttenkäse/ andere Milchprodukte oder
  - 30 g Hartkäse

# Milch / Milchprodukte

## Tagesbeispiele

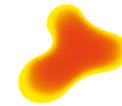


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Mahlzeit	Beispiel mit 4 Portionen	Beispiel mit 3 Portionen
Frühstück	<b>Milchkaffee</b> (mit 2 dl Milch)	<b>Naturjoghurt</b> (1 Becher à 180 g) im Müsli
Znüni	<b>Naturjoghurt</b> (1 Becher à 180g) mit frischen Beeren	
Mittagessen	<b>Reibkäse (30 g*)</b> zu Spaghetti	
Zvieri		<b>Latte Macchiato (3 dl)</b>
Abendessen	<b>Emmentaler</b> (30 g*) zusammen mit Brot und Gemüse	<b>Hüttenkäse</b> (Packung à 150 g) im gemischtem Salat

\*Grösse einer Zündholzschachtel

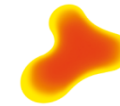
# Vorsichtsmassnahmen bei Milchprodukten



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Zum Schutz vor Listeriose folgende Milchprodukte meiden:
  - Rohmilch und -produkte (ausser Hart- und Extra-Hartkäse)
  - Weichkäse und Halbhartkäse aus pasteurisierter Milch
  - Feta, Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)
- Unbedenklich sind folgende Milchprodukte:
  - Pasteurisierte, hochpasteurisierte und UHT-Milch
  - Hartkäse und Extra-Hartkäse aus Rohmilch und past. Milch
  - Joghurt und andere Sauermilchprodukte
  - Frischkäse aus pasteurisierter Milch und abgefüllt wie Quark, Hüttenkäse, Streichfrischkäse
  - Mozzarella pasteurisiert, Ziger, Schmelzkäse
  - Geschmolzener oder erhitzter Käse (Fondue, Raclette, gegrillter Käse, zum Überbacken verwendeter Käse)

# Fleisch, Fisch, Eier, Tofu ...

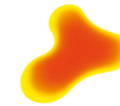


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



- Täglich 1 Portion
- 1 Portion entspricht:
  - 100-120 g Fleisch/ Geflügel/ Fisch/ Tofu/ Quorn/ Seitan (Frischgewicht) oder
  - 2-3 Eier oder
  - 30 g Hartkäse
  - 150-200 g Quark/ Hüttenkäse
- Zwischen diesen Proteinlieferanten abwechseln

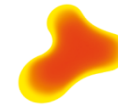
# Wochenbeispiel



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

	Proteinquelle	Mögliche Gerichte
Montag	Eier	Omeletten, Rührei, Spiegelei, Auflauf, hartgekochtes Ei
Dienstag	Fisch/ Meeresfrüchte	Gedämpfter Fisch, Salat mit Meeresfrüchten
Mittwoch	Tofu, Trockensoja	Geschnetzeltes, Gehacktes, Plätzli
Donnerstag	Käse (inkl. Quark, Hüttenkäse)	Kräuterquark zu Kartoffeln, Raclette, Fondue, Auflauf mit Käse überbacken, Hüttenkäse oder Käse im Salat
Freitag	Fisch/ Meeresfrüchte	s.o.
Samstag	Geflügel	Gebraten oder im Ofen gegart, Pouletstreifen im Salat
Sonntag	Fleisch	Braten, Steak, Saftplätzli, Gehacktes, Ragout

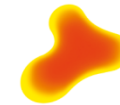
# Vorsichtsmassnahmen bei tierischen Lebensmitteln



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Rohe und nicht durchgegarnte tierische Produkte meiden
  - Rohes Fleisch (Carpaccio, Steak medium oder blutig)
  - Rohwurst (Landjäger, Bauernschübli, Salami, Salsiz, Mettwurst)
  - Rohschinken
  - Rohen Fisch (Sushi) und rohe Meeresfrüchte
  - Geräucherten Fisch (Räucherlachs, -forelle)
  - Lebensmittel mit rohen Eiern (Tiramisu)
- Kein Wildfleisch vor und in der Schwangerschaft
- Keine Leber vor der Schwangerschaft und bis zum 3. Schwangerschaftsmonat
- Kein Marlin (Speerfisch), Schwertfisch, Hai, Ostseelachs und Ostseehering
- Max. 1x / Woche: frischen Thunfisch, ausländ. Hecht

# Öle, Fette & Nüsse



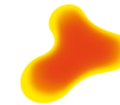
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



- Täglich 2-3 Esslöffel (20-30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl
- Pro Tag 1 Portion (20-30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne
- Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag)



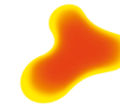
# Welches Öl für welchen Zweck?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Verwendungszweck	Öl bzw. Fett
Für die kalte Küche	Rapsöl (kaltgepresst oder raffiniert), Leinöl, Olivenöl (nativ oder raffiniert), Baumnussöl, Weizenkeimöl, Sojaöl u.a.
Für die Zubereitung bei niedrigen Temperaturen	Rapsöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert) u.a.
Für die Zubereitung bei hohen Temperaturen	HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl
Zum Backen	Rapsöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert), HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl, Butter, Margarine
Als Streichfett	Butter, Margarine

# Süßes & Salziges

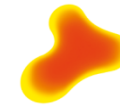


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



- Süßigkeiten, gesüsste Getränke und salzige Knabbereien mit Mass geniessen (1 Portion am Tag)
- Chininhaltige Getränke möglichst vermeiden
- Keine Energy Drinks
- Keine alkoholhaltigen Getränke  
Alkohol kann das Kind schwer schädigen

# Wie gross ist eine Portion?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



2-3 dl  
Süssgetränk

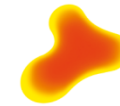


1 Reihe  
Schokolade



20-30 g  
Chips

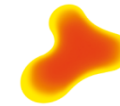
# Mahlzeitenrhythmus



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- 3 – 5 (bis zu 6) Mahlzeiten pro Tag  
z. B. 3 Hauptmahlzeiten + 2 kleine Zwischenmahlzeiten
- eigenen Rhythmus finden und bewusst essen
- Vorteile von mehreren kleinen Mahlzeiten:
  - Weniger Heisshunger und anschliessendes Überessen
  - Weniger unbewusstes Snacking
  - Belastet Magen weniger und mildert Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit und Völlegefühl
  - Mehrbedarf an Energie sowie Umsetzung der Empfehlungen (z. B. «5 am Tag») ist einfacher zu erreichen

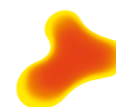
# Optimaler Teller



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Tagesbeispiel mit 5 Mahlzeiten



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

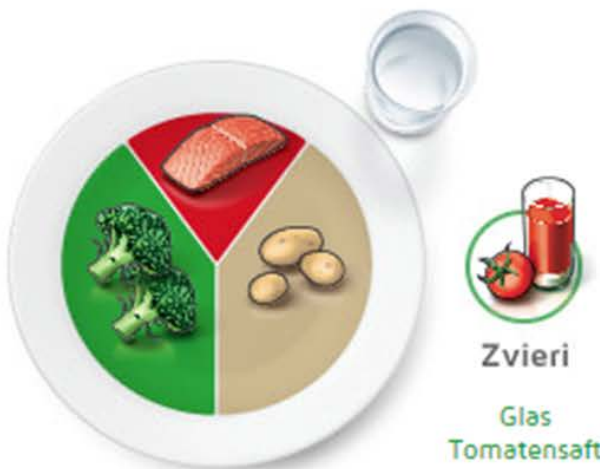


**Frühstück**

Möesli mit Banane und Milch

**Znüni**

Joghurt mit  
Apfel

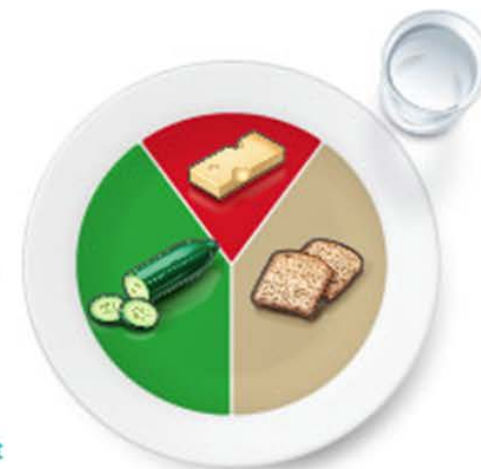


**Mittagessen**

Fisch mit Brokkoli und Kartoffeln

**Zvieri**

Glas  
Tomatensaft



**Abendessen**

Sandwich mit Käse, Gurken- und  
Tomatenscheiben

# Tagesbeispiel mit 4 Mahlzeiten



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## Frühstück

Belegtes Brot mit Käse, dazu  
Zwetschgen



## Mittagessen

Gemischte Pfanne mit Linsen,  
Tofu und verschiedenen Gemüse

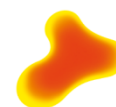


## Abendessen

Gschwellti mit Kräuterquark und  
Salat



# Tagesbeispiel mit 3 Mahlzeiten



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Znüni

**Frühstück**

Brot mit Hüttenkäse, dazu ein  
Glas Saft



Zvieri

**Mittagessen**

Poulet mit Spinat und Reis. Zum  
Dessert Joghurt mit Beeren

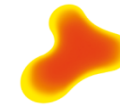


**Abendessen**

Spaghetti mit Tomatensauce und  
Reibkäse, dazu Salat



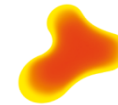
# Essen mit Genuss



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Zum Essen hinsetzen
- Zeit nehmen
- In Gesellschaft essen
- Angenehme Atmosphäre schaffen
- Nebenbeschäftigungen einstellen
- Mit allen Sinnen geniessen
- Vielfalt geniessen

# Ernährung bei Allergien und Intoleranzen

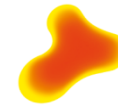


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Schwangere mit nachgewiesener Allergie / Intoleranz:

- Nicht verträgliche Lebensmittel meiden
- Alternativen suchen und Nährstoffversorgung sicherstellen
- Beratung bei qualifiziertem/r Ernährungsberater/in
- Einnahme von Medikamenten nach ärztlicher Absprache

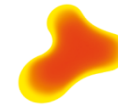
# Allergieprävention



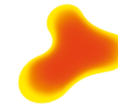
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Allergieprävention für das Ungeborene

- Keine Lebensmittel vorsorglich meiden
- 1-2x / Woche möglichst fettreichen Meeresfisch
- Rauchfreie Umgebung (aktiv und passiv)
- Wohnung: Schimmel meiden / behandeln, lösungsmittelarme Lacke und Farben verwenden, Räume regelmässig gut lüften
- Bei Familien mit bestehender Allergie: keine Katzen oder felltragende Tiere neu aufnehmen
- Informationen zum Stillen einholen

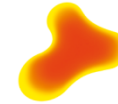


- Verzicht auf Fleisch (inkl. Geflügel) und Fisch
- Ovo-lacto-vegetarische Ernährung (inkl. Eier und Milchprodukte) in der Schwangerschaft möglich. Voraussetzungen:
  - Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
  - Zur Proteinversorgung: z. B. Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Tofu, Sojafleisch, Seitan, Quorn
  - Eisenaufnahme verbessern  $\Rightarrow$  gleichzeitig Vit. C-reiche LM
  - Auf Vit. B12-Zufuhr achten
  - Supplemente: Omega-3-FS, allenfalls Eisen, Vit. B12 und weitere Nährstoffe in Absprache mit Frauenärztin / -arzt



- Verzicht auf alle tierische Produkte: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Honig
- Möglicher Mangel an Energie, Protein, Omega-3, Vit. B2, Vit. B12, Vit. D, Eisen, Zink, Calcium, Jod
- Voraussetzungen für eine vegane Ernährung
  - Vertieftes Ernährungswissen
  - Unbedingt Supplemente (z. B. Vit. B12, Omega-3), ggf. angereicherte LM
  - Überprüfung der Nährstoffversorgung durch Arzt bzw. Ärztin
  - Qualifizierte Ernährungsberatung

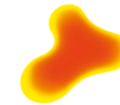
# Inhalt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Optimaler Start ins Leben
- Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft
- Energie- und Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft
- Essen und Trinken in der Schwangerschaft
- **Risiken vermeiden**
- Beschwerden - was hilft?
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

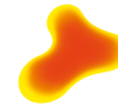
# Listeriose



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Infektionskrankheit, ausgelöst durch Listerien (Bakterien)
- Listerien sind sehr widerstandsfähig (überleben Tiefgefrieren und Trocknung). Abtötung durch ausreichendes Erhitzen (Kochen, Braten, Sterilisieren, Pasteurisieren)
- Übertragung durch: Rohmilch, gewisse Milchprodukte, rohes Fleisch, geräucherter Fisch, Kontakt mit erkrankten Tieren
- Risiko: Fehlgeburt, Totgeburt, schwere Erkrankungen beim Kind

# Toxoplasmose

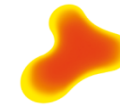


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Infektionskrankheit, ausgelöst durch Parasiten
- Erreger können durch Erhitzen und Gefrieren abgetötet werden
- Übertragung durch: verunreinigtes Gemüse / Wasser, rohes / ungenügend durchgegartes Fleisch, Kontakt mit betroffenen Tieren (v. a. Katzenkot), kontaminierte Erde
- Risiko: Augen- und Gehirnschäden beim Kind



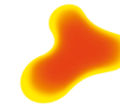
# Massnahmen zum Schutz vor Infektionen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

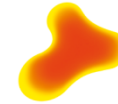
- Nur ausreichend erhitzte tierische LM konsumieren
- Bestimmte Milchprodukte meiden
- Lagerungshinweise und Verbrauchsdatum beachten
- Frischprodukte bei max. 5° C lagern
- Gemüse, Salat, Kräuter und Früchte gründlich reinigen
- Rohe und erdverschmutzte LM getrennt von anderen LM lagern und verarbeiten; separate Küchenutensilien verwenden und nach Gebrauch gründlich reinigen
- Küchenhygiene
- Hände waschen

# Risiken vermeiden



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

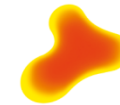
- Infektionen vorbeugen
- Belastete Lebensmittel meiden bzw. einschränken (best. Fischarten, Wild, Leber)
- Koffeinhaltige Getränke moderat geniessen
- Chininhaltige Getränke möglichst meiden
- Keine Energy Drinks, keine alkoholischen Getränke
- Auf Rauchen verzichten, auf rauchfreie Umgebung achten
- Keine Drogen
- Medikamente nur nach ärztlicher Absprache



- Optimaler Start ins Leben
- Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft
- Energie- und Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft
- Essen und Trinken in der Schwangerschaft
- Risiken vermeiden
- **Beschwerden - was hilft?**
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

# Beschwerden - Was hilft?

## (1/3)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### ...bei Übelkeit und Erbrechen

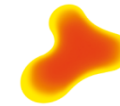
- Vor dem Aufstehen etwas essen / trinken
- Mehrere kleinere Mahlzeiten (5-6 pro Tag)
- Fettreiche Speisen meiden (z. B. Frittiertes, Paniertes, Würste)
- Viel frische Luft
- Nach Erbrechen genügend trinken

### ...bei Blähungen und Völlegefühl

- Mehrere kleinere Mahlzeiten (5-6 pro Tag)
- Langsam und in Ruhe essen
- Weniger blähende LM essen (Lauch, Kohl, Zwiebeln)
- Kohlensäurehaltige Getränke vermeiden

# Beschwerden - Was hilft?

## (2/3)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### ... bei Verstopfung

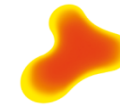
- Trinken ( 2 Liter und mehr am Tag)
- Nahrungsfaserreiche LM (Vollkorn, Leinsamen, Kleie, Flohsamen, Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte)
- Regelmässige körperliche Aktivität
- Zeit für die Toilette

### ... bei Heisshunger und Essgelüsten

- Frühstück, regelmässiger Mahlzeitenrhythmus
- Kleine Zwischenmahlzeiten einbauen

# Beschwerden - Was hilft?

## (3/3)

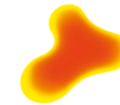


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### ... bei Sodbrennen

- Kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Nicht direkt nach dem Essen hinlegen
- Mit leicht hochgelagertem Oberkörper schlafen
- Kohlensäurearme Getränke bevorzugen
- Milch trinken
- Saure Früchte und Fruchtsäfte, alkoholische Getränke, scharfe und fettige Speisen meiden
- Kaffee, Schwarztee, Schokolade und Pfefferminze einschränken (bzw. Kaffee/Schwarztee mit Milch)

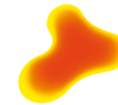
# Gestationsdiabetes



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Glucose-Toleranz-Störung, die erstmals in Schwangerschaft auftritt
- 5-15% aller Schwangeren betroffen
- Risikofaktoren: genetische Veranlagung, Lebensstil (Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht) u.a.
- Screening zwischen 24. u. 28. SSW
- Kann schwerwiegende Folgen für Mutter und Kind haben
- Rechtzeitig erkannt und behandelt ⇒ keine Nachteile für Kind
- Individuelle Beratung und Behandlung erforderlich

# Inhalt



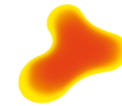
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Optimaler Start ins Leben
- Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft
- Energie- und Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft
- Essen und Trinken in der Schwangerschaft
- Risiken vermeiden
- Beschwerden - was hilft?
- **Das Wichtigste im Überblick**
- Weiterführende Informationen



# Das Wichtigste im Überblick

## (1/3)

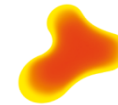


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Vor der Schwangerschaft Normalgewicht und in der Schwangerschaft angemessene Gewichtszunahme anstreben. Keine Diäten in der Schwangerschaft.
- Motto: Nicht doppelt so viel, sondern doppelt so gut. Qualität vor Quantität.
- Ausgewogen und abwechslungsreich essen und trinken
- Folsäure & Vit. D supplementieren, ggf. weitere Nährstoffe nach ärztlicher Absprache

# Das Wichtigste im Überblick

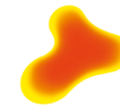
## (2/3)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Hygieneregeln beachten
- Meiden:
  - Rohmilch/-produkte (ausser Hartkäse), Weich- und Halbhartkäse, Feta, Blauschimmelkäse
  - Rohe und nicht durchgegartete tierische Lebensmittel
  - Marlin, Schwertfisch, Hai, Ostsee-Lachs, Ostseehering\*
  - Wild (vor und in der Schwangerschaft )
  - Leber (vor der Schwangerschaft und in den ersten 3 Monaten)
  - Energy Drinks, möglichst auch chininhaltige Getränke
  - Alkohol, Tabakrauch, Drogen
- Koffeinhaltige Getränke beschränken
- Rücksprache bei Medikamenten

# Das Wichtigste im Überblick (3/3)

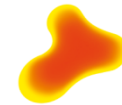


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

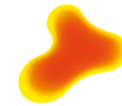
# Inhalt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Optimaler Start ins Leben
- Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft
- Energie- und Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft
- Essen und Trinken in der Schwangerschaft
- Risiken vermeiden
- Beschwerden - was hilft?
- Das Wichtigste im Überblick
- **Weiterführende Informationen**

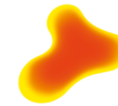
# Weiterführende Informationen (1/6)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- **Broschüre «Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit»**
  - Deutsch, Französisch, Italienisch
  - Kurzfassung (Leporello) auf Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch / Kroatisch / Bosnisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch
  - Herausgegeben vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
  - Download: [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)
  - Bestellung: [info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch), Tel. 058 463 30 33

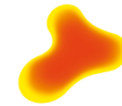
# Weiterführende Informationen (2/6)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Merkblatt «**Ernährung während der Schwangerschaft**»  
[www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)

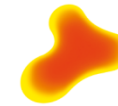
# Weiterführende Informationen (3/6)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
[www.sggg.ch](http://www.sggg.ch)
- Aha! Allergiezentrum Schweiz  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- Schweizerischer Hebammenverband  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- Mütter- und Väterberatung  
[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

# Projekt Miapas – in Zusammenarbeit mit:



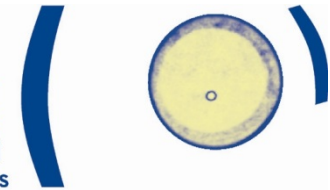
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**kinderärzte.schweiz**


Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis  
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire  
Associazione professionale dei pediatri di base

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spenderas



**gynécologie  
suisse** Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique  
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

**SCHWEIZERISCHER FACHVERBAND  
MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG**

 **BSS** Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC  
**ASCL** Association suisse des consultantés en lactation IBCLC  
**ASCA** Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC  
**ASCMT** Associazion svizra da cussegliastras per mammas che tezzan IBCLC



**ssp sgp**

**SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS**

Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti



**Stillförderung Schweiz**  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

**dialog  
Dialogue  
Dialogo**

integration  
intégration  
integrazione

**unicef** 

Schweiz Suisse Svizzera