



Häufig gestellte Fragen (FAQ) rund um die gesunde Ernährung (Teil 1)

Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit

Bei Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit brauchen die Frauen eine besonders gesunde Ernährung, eventuell unter Zusatz von Nahrungsergänzungspräparaten, vor allem Folsäure. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Schweizer Fachgesellschaften, darunter der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie, der Stiftung Stillförderung Schweiz, wurde der folgende FAQ-Katalog im Rahmen der neuen Broschüre erstellt.

Ernährung der Mutter

Worauf sollte ich bei meiner Ernährung achten, wenn ich plane, schwanger zu werden?

Es ist sinnvoll, sich schon vor einer Schwangerschaft Gedanken zur Ernährung zu machen. Eine abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung sind eine gute Voraussetzung für ein gesundes Körpergewicht und einen optimalen Schwangerschaftsverlauf. Wichtig ist auch, dass Sie bereits vor einer geplanten Schwangerschaft Folsäuretablettchen einnehmen (400 Mikrogramm täglich), um eine ausreichende Versorgung mit Folsäure zu Beginn der Schwangerschaft zu ermöglichen und das Risiko für Fehlbildungen zu reduzieren.

Worauf muss ich bei meiner Ernährung während der Schwangerschaft achten?

Grundsätzlich wird eine gesunde, ausgewogene Ernährung empfohlen, wie sie in der Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht wird. Die Mengen dürfen ab dem 4. Schwangerschaftsmonat, wenn der Energiebedarf leicht ansteigt, etwas grösser sein. Zudem sind einige Vorsichtsmassnahmen zu berücksichtigen. Der Bedarf an vielen Vitaminen, Mineralstoffen sowie Eiweiss ist zwar erhöht, trotzdem können bei einer

ausgewogenen Lebensmittelauswahl fast alle Nährstoffe in genügender Menge aufgenommen werden. Ausnahmen sind Folsäure und Vitamin D. Manchmal kann es aber auch nötig sein, ein Nährstoffpräparat für weitere Nährstoffe wie Eisen, Jod oder Omega-3-Fettsäuren einzunehmen. Besprechen Sie dies mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Wie ernähre ich mich am besten während der Stillzeit?

Während der Stillzeit sollte weiterhin auf eine gesunde, ausgewogene Lebensmittelauswahl geachtet werden. Da ein zusätzlicher Energie- und Nährstoffbedarf besteht, kann es sinnvoll sein, ergänzend zu den Hauptmahlzeiten 2 oder 3 Zwischenmahlzeiten einzunehmen. Je nachdem, ob ausschliesslich, teilweise oder nicht gestillt wird, ist der Energie- und Nährstoffbedarf unterschiedlich. Es ist empfohlen, Vitamin D einzunehmen, auf eine genügende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren aus fettreichen Fischen, Baumüssen oder Rapsöl zu achten und weiterhin jodiertes Speisesalz zu verwenden.

Welche Getränke sind für die Milchbildung während der Stillzeit fördernd, welche hemmend?

Gewissen Getränken wird nachgesagt, sie würden die Milchbildung fördern be-

ziehungsweise hemmen. Es gibt aber keine wissenschaftlichen Beweise, die zeigen, dass dies wirklich so ist. Achten Sie jedoch darauf, koffeinhaltige Getränke zurückhaltend zu konsumieren und chininhaltige Getränke wie Tonic, Bitter Lemon sowie Energy Drinks zu meiden. Wichtig ist zudem, genügend zu trinken, das heisst mindestens 2 Liter pro Tag, idealerweise in Form von Wasser, Früchte- und Kräutertee.

Darf ich Alkohol während der Stillzeit trinken? Und wie sieht es aus mit scharfen oder schwer verdaulichen Speisen?

Alkohol geht in die Muttermilch über. Daher sollten Stillende alkoholische Getränke meiden. Bei besonderen Anlässen ist ein kleines Glas Wein, Bier oder Sekt tolerierbar. Stillen Sie kurz vorher und warten Sie dann zwei Stunden bis zur nächsten Stillmahlzeit. Blähungen und Unwohlsein des Säuglings haben nur sehr selten mit Ihrer Ernährung zu tun. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind jedes Mal mit Blähungen und Unwohlsein reagiert, nachdem Sie etwas Bestimmtes gegessen haben, können Sie dieses Nahrungsmittel eine Zeitlang weglassen. Achten Sie aber weiterhin auf eine abwechslungsreiche Ernährung.

Ich trinke keine Milch und esse keine Milchprodukte. Worauf sollte ich achten, um die Nährstoffe aus diesen Lebensmitteln trotzdem in genügender Menge zu mir zu nehmen?

Milch und Milchprodukte liefern Kalzium, welches unter anderem für eine gesunde Knochenbildung wichtig ist, sowie hochwertiges Eiweiss. Kalziumreiche Mineralwasser (mehr als 300 mg pro Liter) und gewisse Gemüse wie Broccoli oder grünes Blattgemüse sind weitere Kalziumquellen. Gute Eiweisslieferanten sind tie-



rische Lebensmittel wie Eier, Fisch und Fleisch sowie pflanzliche Produkte wie Hülsenfrüchte, Tofu oder Quorn. Besprechen Sie Ihre individuelle Situation mit einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater.

Ich möchte mich während der Schwangerschaft und Stillzeit vegan ernähren. Worauf muss ich besonders achten?

Jede Ernährungsweise, bei der auf ganze Lebensmittelgruppen verzichtet wird, birgt das Risiko für eine Unterversorgung mit gewissen Nährstoffen. Da der Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht und dadurch das Risiko für eine Unterversorgung besonders gross ist, wird von einer veganen Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit abgeraten. Wenn Sie sich dennoch vegan ernähren möchten, sollten Sie über ein grosses Ernährungswissen verfügen und sich ärztlich beraten lassen, damit kritische Nährstoffe rechtzeitig in angepasster Menge ergänzt werden können.

Fortsetzung: Ernährung des Säuglings in GYNÄKOLOGIE 1/2016.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Bern

Die Publikationsgenehmigung dieses Fragekatalogs (FAQ) wurde erteilt zur Publikation in GYNÄKOLOGIE vom BLV.

Neue Broschüre zur Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Der aktuelle Bericht der Eidgenössischen Ernährungscommission «Ernährung während den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag» ist Grundlage für die neu aufgelegte Broschüre für werdende und gerade gewordene Mütter. Sie ist kostenlos via Internet bestellbar oder kann als PDF heruntergeladen werden.

Die neue Broschüre erklärt, wie die Empfehlungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung im Alltag umgesetzt werden können, auch wie beispielsweise der Partner Unterstützung bieten kann. Sie informiert darüber, welche Nährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig sind und wann Nährstoffpräparate sinnvoll oder nötig sind. Kapitel zu Allergien und Unverträglichkeiten, zu vegetarischer Ernährung sowie Tipps zu angemessener Bewegung in Schwangerschaft und Stillzeit geben den jungen Familien weitere wichtige Orientierung.

Die Empfehlungen wurden durch die Zusammenarbeit diverser Fachorganisationen in der Schweiz erstellt.

Die Broschüre ist in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich. Eine Kurzversion der Broschüre in diversen Sprachen wird erarbeitet.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
E-Mail: info@blv.admin.ch
Internet: www.blv.admin.ch

