

Ernährungsstrategien in der Schwangerschaft und Stillzeit

18. April 2018

17. Interdisziplinäres Seminar – Stillforum Leipzig

Ulrike Böhm

Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin

Ernährungsberaterin (VDO_E)

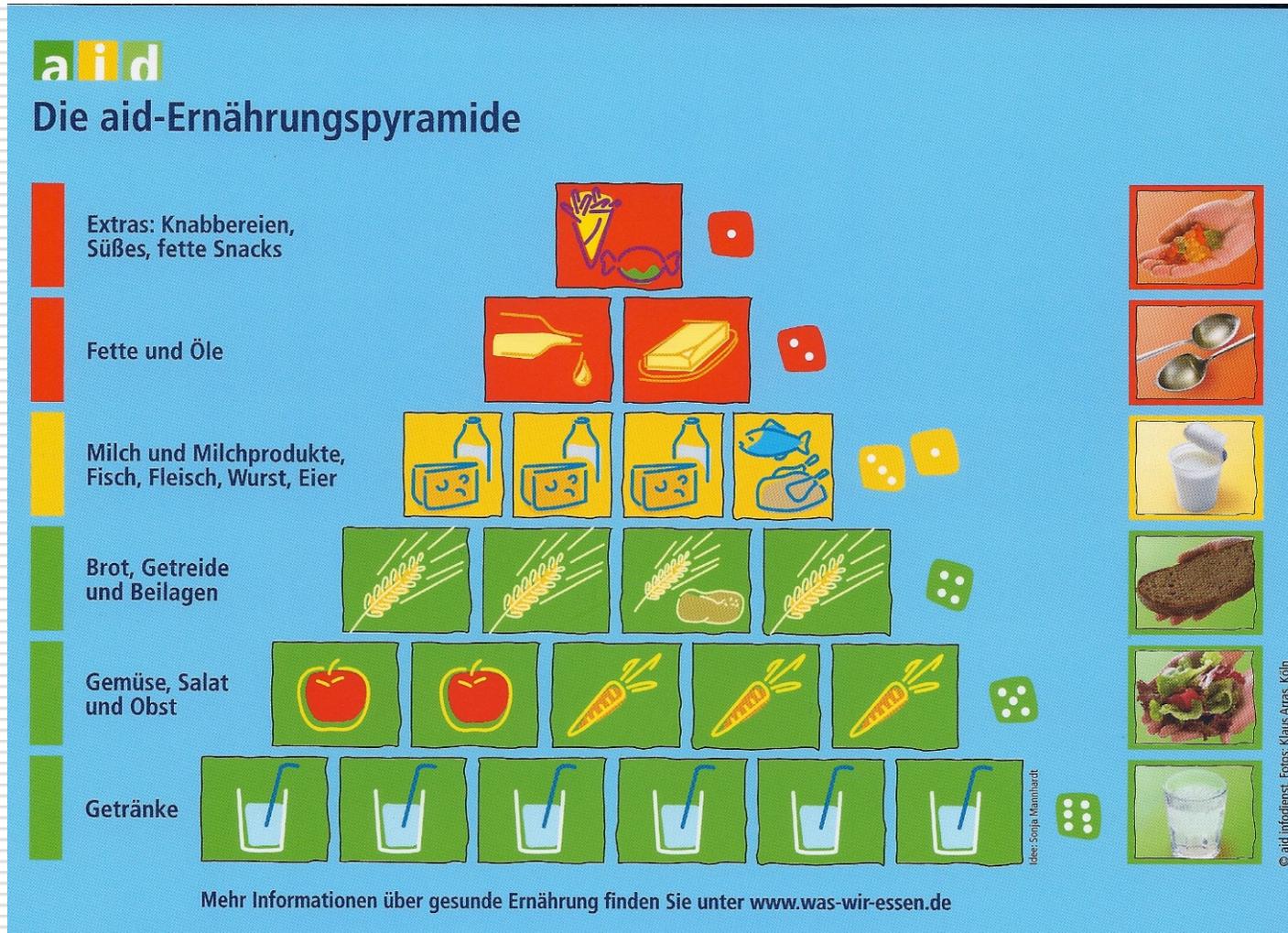


Ernährungsstrategien in der Schwangerschaft und Stillzeit

- Essen und Trinken
- Schutz vor Infektionen
- Supplemente?
- Empfehlungen bei vegetarischer und veganer Lebensmittelauswahl
- Empfehlungen für stillende Mütter
- Allergieprävention



Essen in der Schwangerschaft



Essen in der Schwangerschaft

Über den Tag verteilt:

- 1 Portion Extras - Süßes, salzige Snacks, Alkoholika
- 2 Portionen Fette und Öle - zum Streichen und Zubereiten
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte
- + 1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
- 4 Portionen Brot, Getreideerzeugnisse und Beilagen
- 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst
- 6 Portionen Getränke



Idee: Sonja Mannhardt

Die Hand als Maß für die Portionsgröße – außer Fett.



Dipl. troph. Ulrike Böhm

Mahlzeitenstruktur



Idee: Sonja Mannhardt

Regelmäßige Mahlzeiten in guter Zusammenstellung:

- 3 Hauptmahlzeiten über den Tag verteilt
- bis zu 1 – 2 Zwischenmahlzeiten nach Bedarf
- Hauptmahlzeiten sollten aus
mind. 1 Portion Gemüse (oder Obst),
1 Portion Eiweißträger,
1 Portion Kohlenhydratlieferanten bestehen



Besonderheiten?

„Für zwei denken, aber nicht für zwei essen“

- Energiebedarf: + 10% im 2.+ 3. Trimester

z.B. 1 Scheibe VK-Brot + Schnittkäse + 1 Tomate	(ca. 260 kcal)
1 Becher Joghurt + Handvoll Beeren + 3 EL Müsli	(ca. 210 kcal)
1 Teller Gemüsesuppe mit Nudeln	(ca. 250 kcal)

„gute“ Zunahme: 10 – 16kg zum Normalgewicht

- Flüssigkeitsbedarf: + 300 ml/ Tag in den letzten Monaten



Besonderheiten?

„Für zwei denken, aber nicht für zwei essen“

- **Nährstoffbedarf erhöht:**
z.B. Referenzwerte zur Zufuhr während Schwangerschaft:
Eisen 200%, Zink 140%, Folsäure 150%, Vitamin B1 120%

Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte auswählen

Nährstoffdichte:

Gehalt an essentiellen Nährstoffen im Verhältnis zum Energiegehalt



Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte

- Gemüse und Obst
- Vollkornenerzeugnisse
- Kartoffeln
- Milchprodukte
- Magere Fleischerzeugnisse
- Meeresfisch, bes. fettreicher Meeresfisch



Idee: Sonja Mannhardt



Besonderheiten?

Empfehlung zum **Fisch**:

- *2 Portionen Meeresfisch / Woche*
- *davon mind. 1 Portion fettreicher Meeresfisch (z.B. Makrele, Hering, Lachs, Sardine)*
- *Raubfischarten (z.B. Thunfisch, Schwertfisch) meiden, wegen hoher Schadstoffgehalte*



Schutz vor Infektionen

Zum Schutz vor Toxoplasmose, Listeriose und anderen Erkrankungen:

- Rohes und nicht durchgebratenes Fleisch meiden
- Rohwurst (z.B. Salami, Teewurst) und Rohschinken meiden
- Rohen Fisch und rohe Meeresfrüchte meiden
- Rohmilch und rohe Eier, sowie daraus hergestellte, nicht erhitzte Speisen meiden
- Weichkäse und Räucherfisch meiden

- Rohes Gemüse und Obst gründlich waschen, frisch zubereiten, bald verzehren
- Erdnah gewachsenes Gemüse möglichst schälen
- Vorbereitete, abgepackte Salate meiden



Supplemente?

Eine Supplementierung wird für folgende Nährstoffe empfohlen:

- **Folsäure** 400 µg / Tag

(„Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung zur Deckung des Folatbedarfs ein Supplement einnehmen (400µg Folsäure / Tag). Die Einnahme soll mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortgesetzt werden.“)

Folatreiche Lebensmittel: *grünes Blattgemüse, Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Tomaten, Orangen*

(Die Referenzwerte der DGE für die Zufuhr von Folatäquivalenten in der Schwangerschaft können allein mit der Nahrung praktisch nicht erreicht werden.)

Gefahr bei Unterversorgung: kindliche Fehlbildungen wie Neuralrohrdefekte



Supplemente?

- **Jod** 100 – 150 µg / Tag

(„Vor und in der Schwangerschaft sollte auf eine ausreichende Jodzufuhr geachtet werden.“)

Empfehlenswert:

- *Verwendung von jodiertem Speisesalz*
- *Verzehr von Meeresfisch 2x/Woche*
- *regelmäßiger Verzehr von Milch und Milchprodukten*
- **+ Jodsupplement** (100 – 150 µg/d)

(Bei Schilddrüsenerkrankungen Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.)

Gefahr bei Unterversorgung: Entwicklungsverzögerungen



Supplemente?

Eine Supplementierung ist individuell, nach medizinischer Beratung abzuklären:

- **Eisen**

(„Schwangere sollten auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen mit der Ernährung achten.“)

Lebensmittel mit gut resorbierbarem Eisen:

- *Fleisch, Fleischerzeugnisse, Fisch, Eigelb*

Gefahr bei Unterversorgung: Müdigkeit und Kurzatmigkeit der Schwangeren



Supplemente?

- **DHA (Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure)**

„Schwangeren Frauen, die nicht regelmäßig Fisch verzehren, wird die Verwendung von Supplementen mit DHA empfohlen.“

Empfohlene Zufuhrmenge: durchschnittlich mind. 200mg / Tag,

2 Portionen Meeresfisch / Woche, davon mind. 1 Portion fettreicher Meeresfisch

Funktion in der Schwangerschaft: für die Entwicklung von Gehirn und Sehfunktion



Vegetarische Ernährung



Idee: Sonja Mannhardt

Eine **ovo-lakto-vegetarische Ernährung** kann den Nährstoffbedarf gut abdecken.

- Supplemente: Folsäure, Jod, DHA (DHA aus Mikroalgen)
Vitamin D bei Bedarf
- Risiko für Eisenmangel ist erhöht
- Risiko für Vitamin B12- Mangel und Zinkmangel ist erhöht, wenn die Schwangere schon lange vegetarisch lebt.



Vegane Ernährung

Eine Ernährung komplett ohne tierische Lebensmittel birgt ein hohes Risiko für ernsthafte gesundheitliche Beeinträchtigungen.

- erfordert spezielle medizinische Beratung
- und **qualifizierte Ernährungsberatung**



Empfehlungen für stillende Mütter

- Abwechslungsreich, ausgewogen, regelmäßig essen
- LM mit hoher Nährstoffdichte auswählen
- Energie: Mehrbedarf von ca. 500 kcal/d
- Gewichtsabnahme? – bis Gewicht vor der Schwangerschaft
(eine Angabe für einen akzeptablen Gewichtsverlust kann nicht gemacht werden)
- Flüssigkeit: Mehrbedarf von ca. 400 ml
- Alkoholische Getränke: besser meiden,
wenn, dann 1 – 2 h Abstand zwischen Alkoholzufuhr und Stillen



Empfehlungen für stillende Mütter

- Supplemente:
 - ✓ Jod 100µg / Tag, getrocknete Algen und Tangpräparate meiden
 - ✓ DHA 200mg / Tag, Empfehlungen zum Fischverzehr wie in Schwangerschaft
- Eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung deckt den Nährstoffbedarf.
- Eine vegane Ernährung birgt ernsthafte gesundheitliche Risiken.



Allergieprävention

Nach der S3-Leitlinie Allergieprävention – Update 2014 werden folgende Maßnahmen zur Primärprävention empfohlen:

- eine ausgewogene und nährstoffdeckende Ernährung von Schwangeren, Stillenden, Säuglingen und Kleinkindern
- **Diätetische Restriktionen** (Meidung potenter Nahrungsmittelallergene) sollen aus Gründen der Primärprävention **nicht erfolgen**
- Es gibt Hinweise, dass **Fisch** in der mütterlichen Ernährung während der Schwangerschaft und/oder Stillzeit einen **protektiven Effekt** auf die Entwicklung atopischer Erkrankungen beim Kind hat



Allergieprävention

- Voll stillen während der ersten 4 Monate
- *Wenn nicht oder nicht ausreichend gestillt wird, soll hydrolysierte Säuglingsnahrung bei Risikokindern gegeben werden (im Zeitraum der ersten 4 Monate)*
- *Und weitere Empfehlungen*



Allergieprävention

Stellungnahmen:

- Ein präventiver Effekt von **Probiotika** und **Präbiotika** konnte bislang nur für das atopische Ekzem dargestellt werden. Eine Empfehlung hinsichtlich konkreter Präparate kann aus verschiedenen Gründen nicht gegeben werden.
- Es gibt Hinweise, dass der Konsum von Gemüse und Früchten, einer sog. mediterranen Kost, von Omega-3-FS sowie von Milchfett einen präventiven Effekt auf atopische Erkrankungen hat.
- Bezüglich der Bedeutung von Vitamin D für die Entstehung allergischer Erkrankungen ist die Studienlage derzeit widersprüchlich.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dipl.troph. Ulrike Böhm

Praxis für Ernährungsberatung und -therapie
im Gesundheitszentrum Westbad

Marktstr. 2 - 6
04177 Leipzig-Lindenau



Im Internet: www.ulrike-boehm.de