

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 110 (2012)
Heft: 5

Artikel: Schwangerschaft und Stillzeit : aktuelle Empfehlungen zur Ernährung
Autor: Wäfler Gassmann, Marion
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-949364>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Editorial



Vertrauen vermitteln

Was würde eine zukünftige Mutter nicht alles für ihr Kind tun? Wahrscheinlich würde sie nichts unversucht lassen – und guter Rat gibt es für schwangere Frauen seit je her zuhauf. Irgendwo zwischen Aberglaube und gesundem Menschenverstand entstanden denn auch die besten wie die schlimmsten Ratschläge.

Dank der Forschung können wir etwas klarer sehen. Manchmal bestätigt sie uns in unseren Meinungen. Manchmal entkräf tet sie auch gängige Haltungen und Annahmen. Nein, vom Sport während der Schwangerschaft ist nicht abzuraten. Er kann sogar gesundheitsfördernd sein. Nein, während der Schwangerschaft muss Frau nicht für Zwei essen. Manchmal reichen auch eine Handvoll getrocknete Früchte und ein paar Nüsse zwischendurch. Aber die Forschung bringt auch Gefahren, die im Alltag lauern, ans Tageslicht – und macht da auch nicht vor unserem Badezimmer halt.

Im Labyrinth all dieser Ratschläge, Meinungen und Erkenntnisse spielen Hebammen eine wichtige Rolle. Nicht weil wir über die einzige Wahrheit verfügen, sondern weil wir eine aktive Rolle beim Schutz eines menschenwürdigen Umfeldes für einen Menschen, der geboren wird, spielen. Zudem können wir den zukünftigen Eltern ein schönes Werkzeug mit auf den Weg geben: das Vertrauen. Vertrauen in die Fähigkeit, sich richtig zu entscheiden. Vertrauen in ihr eigenes Wissen und ihre Fähigkeiten. Ein Vertrauen, das es ihnen ermöglicht, einen gesunden Rahmen für ihr zukünftiges Kind zu schaffen und sich für ihr Kind einzusetzen.

Und um dieses Vertrauen vermitteln zu können, müssen wir Hebammen an uns selbst und unsere Fähigkeit, die richtige Wahl treffen zu können, glauben. «Selbstbewusste Hebamme – selbstbewusste Frau» – unter diesem Motto findet der Hebammenkongress diesen Monat in Schwyz statt. Eine schöne Gelegenheit uns auszutauschen und uns gegenseitig in unserem Vertrauen zu stärken.

Liliane Maury Pasquier
Präsidentin des SHV

Schwangerschaft und Aktuelle Empfehlungen

Eine Schwangerschaft verändert vieles. Dazu gehört auch ein erhöhter Energie- und Nährstoffbedarf. Doch Essen für zwei ist nicht empfehlenswert, viel mehr gilt der Grundsatz «Qualität vor Quantität». Eine Herausforderung für die Schwangere und ihre Betreuungspersonen. Dieser Beitrag informiert darüber, wie der erhöhte Energie- und Nährstoffbedarf gedeckt werden kann, wann und unter welchen Umständen eine ausgewogene Ernährung ausreichend ist und wann nicht. Er beschreibt auch die optimale Gewichtszunahme und -abnahme während der Schwangerschaft und Stillzeit. Außerdem werden die aktuellen Empfehlungen rund um die Ernährung vorgestellt, Gefahren, die in Lebensmittel stecken können, aufgezeigt und erklärt, wie solchen aktiv vorgebeugt werden kann.



Marion Wäfler Gassmann

Dipl. Ernährungsberaterin HF
Projektleiterin und Mitarbeiterin Nutrinfo
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarzerstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern
m.waefler@sge-ssn.ch
www.sge-ssn.ch

Marion Wäfler Gassmann ist Mutter einer Tochter (Malou, bald 4-jährig) und eines Sohnes (Juri, bald 2 Jahre jung).

Energiebedarf: Essen für zwei?

In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft ist der Energiebedarf noch praktisch gleich wie zuvor. Erst ab dem vierten Monat steigt dieser um 200 bis 300 kcal pro Tag an. Das ist relativ wenig und entspricht nicht annähernd der doppelten Menge. Dieser Mehrbedarf wird optimalerweise mit Lebensmitteln gedeckt, die auch zum erhöhten Vitamin- und Mineralstoffbedarf beitragen. Die erhöhte Energiezufuhr kann mit einer zusätzlichen Zwischenmahlzeit oder durch grössere Portionen erreicht werden. Welche der beiden Varianten gewählt wird, hängt vom persönlichen Bedürfnis der Frau ab. Die Hunger- und Sättigungssignale des Körpers sind dabei selbstverständlich zu berücksichtigen.

Eingebunden in die täglichen Verpflichtungen bedeutet ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung für viele eine Herausforderung. Schwangere und stillende Frauen erleben diesbezüglich einen zusätzlichen Druck, sind aber oftmals auch besonders motiviert, sich und dem Kind gut zu schauen. Die Ernährung ist lediglich ein Aspekt unter vielen, die zu einer gut verlaufenden Schwangerschaft und Stillzeit beitragen, sie ist aber einer der Aspekte, der aktiv beeinflussbar ist.

Lebensmittel beeinflussen den Geschmack des Fruchtwassers und später der Muttermilch. Eine abwechslungsreiche und vielseitige Ernährung dient also nicht nur der optimalen Versorgung von Mutter und Kind, sondern auch der Geschmacksbildung des Kindes. Dies kann ihm später helfen, Lebensmittel leichter anzunehmen, wenn es seinen Speisezettel zu erweitern beginnt.

Stillzeit: 1 zur Ernährung

Abdeckung des Mehrbedarfs an Energie durch grössere Mahlzeiten

Bei einem Energiebedarf von 2000 Kcal pro Tag entspricht der Mehrbedarf von 200–300 kcal zusätzlichen 10 Prozent einer üblichen Portion.

Abdeckung des Mehrbedarfs an Energie durch Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten mit 200–300 kcal: 1 Naturjoghurt, 2 Esslöffel Getreideflocken und 1 Apfel oder 1 Handvoll Studentenfutter mit Nüssen

stoffbedarf nicht ausreichend gedeckt wird. Das wäre für die Schwangerschaft, das Baby und das Stillen ein Nachteil. Ein Zeithorizont von etwa zwölf Monaten scheint sinnvoll, um das ursprüngliche Gewicht wieder zu erreichen.

Nährstoffbedarf: Reicht ausgewogenes Essen?

Nicht nur der Energiebedarf erhöht sich während Schwangerschaft und Stillzeit, sondern auch der Bedarf diverser Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Bereits vor einer Schwangerschaft ist auf die ausreichende Zufuhr von Folsäure zu achten. Das Einnehmen eines Folsäurepräparats ist wichtig und sollte ab dem Zeitpunkt geschehen da eine Schwangerschaft möglich ist. Die Einnahme sollte bis zum Ende des dritten Schwangerschaftsmonats dauern.

Entsprechend der kürzlich angepassten Empfehlung zur täglichen Zufuhr von Vitamin D wird auch hier eine Supplementation nötig. Nur bei häufiger Sonnenbestrahlung (was in unseren Breitengraden bloss im Sommer möglich ist) kann die neu definierte erwünschte Versorgung ohne Einnahme eines Vitamin-D-Präparates erreicht werden. Für Erwachsene, auch Schwangere und Stillende, wurde die empfohlene tägliche Menge von 5 µg auf 20 µg erhöht. Unser Körper kann mittels UVB-Strahlung selber Vitamin D produzieren. Solarien arbeiten allerdings lediglich mit UVA-Strahlen und sind somit als Ersatz für mangelndes Sonnenlicht ungeeignet.

Bei den übrigen Nährstoffen (Eiweiss, essenzielle Fettsäuren), Vitaminen (Vitamin B12) und Mineralstoffen (Calcium, Jod, Zink, Fluor) kann der Mehrbedarf durch die Ernährung problemlos abge-

deckt werden. Ausnahmefälle gibt es natürlich auch hier und sollten mit einer Fachperson besprochen werden. Wer schon vor der Schwangerschaft mit gewissen Vitaminen oder Mineralstoffen (z.B. mit Eisen) knapp versorgt war, muss möglicherweise während der Schwangerschaft und Stillzeit supplementieren.

Vegetarische Ernährung: Mangel vorprogrammiert?

Bei einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung wird auf den Verzehr von Tieren verzichtet, nicht aber auf die Produkte lebender Tiere (Milch und Milchprodukte, Eier). Dadurch wird der Körper im Normalfall ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt. Grundsätzlich kann die Zufuhr mit Eiweiss, Eisen und Vitamin B12 kritisch werden. Während der Schwangerschaft und der Stillzeit kann diese Ernährungsweise problematisch werden, weil ein erhöhter Bedarf an Eiweiss, Eisen und Vitamin B12 besteht. Schwangere Vegetarierinnen müssen besonders darauf achten, dass sie genügend Milch und Milchprodukte sowie Eier essen. Zudem sollten sie mit einer dipl. Ernährungsberaterin HF/FH und einem Arzt eine allfällige Vitaminsupplementation besprechen.

Bei der veganen Ernährung wird auf jedes Lebensmittel tierischer Herkunft verzichtet. Dies schliesst also auch den Konsum von Eiern, Milch und Milchprodukten aus. Besonders wenn diese Ernährungsform schon lange praktiziert wird, ist eine Unterversorgung an Eisen, Vitamin B12, Vitamin D und Zink häufig. Für die Entwicklung des Kindes kann dies schwerwiegende Folgen haben. Von einer veganen Ernährung während der Schwangerschaft und der Stillzeit muss daher dringend abgeraten werden.

	BMI vor Schwangerschaft in kg/m ²	Empfohlene Gewichtszunahme Gesamt in kg	Empfohlene Gewichtszunahme pro Woche in kg
Normalgewicht	18.5 – 24.9	11.5 – 16	0.4 ab 12. Schwangerschaftswoche
Untergewicht	< 18.5	12.5 – 18	0.5 ab 12. Schwangerschaftswoche
Übergewicht	25 – 29.9	7 – 11.5	0.3 ab 12. Schwangerschaftswoche
Starkes Übergewicht	> 29.9	≤ 7	–

Eine voll stillende Frau produziert pro Tag etwa 8 dl Milch. Das erhöht den Energiebedarf um rund 500 Kcal pro Tag im Vergleich zu dem was sie ohne Stillen bräuchte. Wenn die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft optimal war, kann ein Teil dieser zusätzlich benötigten Energie aus den gespeicherten Reserven gedeckt werden. Es ist also nicht immer nötig, mehr zu essen als während der Schwangerschaft.

Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

Eine optimale Gewichtszunahme beugt Komplikationen während der Schwangerschaft und der Geburt vor und erleichtert ausserdem die Rückkehr zum Ausgangsgewicht vor der Schwangerschaft. Eine Frau, die vor der Schwangerschaft schlank oder gar untergewichtig war, sollte mehr zunehmen als eine Frau mit Übergewicht (siehe nachfolgende Tabelle). Als Messwert wird der BMI (= Body Mass Index) beigezogen, der wie folgt berechnet wird:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergrösse in m})^2}$$

Beispiel: $60 \text{ kg} / (1.65 \text{ m})^2 = \text{BMI } 22$

Fazit: Diese Frau ist mit einem BMI von 22 normalgewichtig und sollte während der Schwangerschaft 11.5 bis 16 kg zunehmen.

Nach der Geburt haben viele Frauen den Wunsch, möglichst schnell wieder abzunehmen. Von Diäten und radikalen Ernährungsmassnahmen während Schwangerschaft und Stillzeit ist klar abzuraten, weil die Gefahr besteht, dass der Nähr-

Fisch essen? Ja bitte, aber ...

Fisch ist die einzige bedeutsame Quelle für die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Diese sind in der Schwangerschaft und der Stillzeit besonders für die Entwicklung des Gehirns und der Augen des Kindes wichtig. Aus diesem Grund wäre es logisch, zum Verzehr von Fisch zu ermuntern, insbesondere von fettem Fisch, da dieser am meisten EPA und DHA enthält. Zu beachten ist jedoch, dass Fisch erhebliche Konzentrationen von Dioxin und Quecksilber aufweisen kann. Beide Schadstoffe können die Entwicklung des Fötus und des Neugeborenen stören.

Raubfische reichern durch das Fressen von kleineren Fischen in ihrem Gewebe Schadstoffe an. Sie weisen die höchste Quecksilberkonzentration auf. Wer solche Fische isst, riskiert die verträgliche Dosis zu überschreiten. Aus diesem Grund empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) auf Marlin, Schwertfisch und Hai ganz zu verzichten. Bei frischem Thunfisch und ausländischem Hecht empfiehlt das BAG, sich auf eine Portion pro Woche zu beschränken. Lachs und Hering aus der Ostsee weisen höhere Dioxingehalte als ihre Artgenossen aus anderen Gewässern auf. Daher rät das BAG, Lachs und Hering aus der Ostsee nicht zu essen. Es sollten aber nicht nur die gesundheitlichen, sondern auch die ökologischen Aspekte berücksichtigt werden. Als Einkaufshilfe dient hier z.B. der WWF-Fischführer (siehe «Weiterführende Informationen»).

Auch in pflanzlichen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten, jedoch in Form von Linolensäure, die im Körper noch in EPA und DHA metabolisiert werden muss. Gute pflanzliche Linolensäure-Quellen sind Rapsöl, Weizenkeimöl sowie Baumnüsse und ihr Öl.

Aufgrund ihrer Zusammensetzung sind sie wärmeempfindlich und sollten ausschliesslich in der kalten Küche verwendet werden (z.B. für Salatsauce).

Gefahr aus Lebensmitteln: Vorsicht, aber keine Panik!

Neben den meisten gut bekannten Substanzen, die ein Risiko für das Kind darstellen (Tabak, Alkohol, Drogen und viele Medikamente) birgt auch die Ernährung einige Gefahren. Listeriose und Toxoplasmose sind Infektionskrankheiten, die durch Lebensmittel verursacht und durch bestimmte Vorsichtsmassnahmen verhindert werden können.



Listeriose: Vorsicht bei Rohmilch!

Die Listeriose wird durch das Bakterium «Listeria monocytogenes» verursacht, welches in der Natur fast überall vorkommt. Es erkranken vor allem Personen mit geschwächter Immunabwehr, sowie schwangere Frauen, Neugeborene und ältere Personen. Alle Lebensmittel tierischer Herkunft, die nicht erhitzt wurden, können zu einer Ansteckung führen. Am häufigsten erfolgen Ansteckungen durch den Verzehr von Rohmilch und Rohmilchprodukten, seltener durch andere Lebensmittel (rohes Fleisch, Fisch, Gemüse) oder durch Kontakt mit erkrankten Tieren.

Für die Schwangere ist es wichtig, auf eine gute Küchenhygiene und bei Lebensmitteln auf Haltbarkeit und Lagertemperaturen zu achten. Speisereste sollten vor dem Konsum noch einmal gründlich erhitzt werden. Die Bakterien überstehen Tiefgefrieren und Trocknen, werden aber durch Kochen, Braten, Sterilisieren und Pasteurisieren abgetötet.

Die Empfehlungen bezüglich Rohmilchprodukte wurden aufgrund verfügbarer Erfahrungen und Informationen Ende 2009 leicht angepasst: *So wird Schwangeren nicht mehr vom Konsum von entrindeten Hart- und Extrahartkäsen aus Rohmilch, wie z.B. Emmentaler, Greyerzer, Parmesan und Sbrinz abgeraten.*

Hingegen wird vom Konsum von Weich- und Halbhartkäse (z.B. Brie, Appenzeller, Tilsiter) nicht nur aus Rohmilch, sondern auch aus pasteurisierter Milch, abgeraten.

Toxoplasmose: Vorsicht bei rohem Fleisch!

Toxoplasmose wird durch den Einzeller «Toxoplasma gondii» verursacht und ist eine sehr häufig auftretende Infektionskrankheit. Endwirt dieses Parasiten sind Katzen, in deren Darm er sich vermehrt.

Die Vorstadien des Parasiten werden mit dem Kot ausgeschieden und gelangen über Lebensmittel in andere Tiere, wo sie sich weiter vermehren. Menschen stecken sich vor allem durch den Verzehr von rohem oder ungenügend gekochtem Fleisch an. Gutes Kochen, Braten, Räuchern und Gefrieren tötet die Erreger ab.

Es ist wichtig eine Erstinfektion in der Schwangerschaft zu verhindern. Zur Sicherheit sollten schwangere Frauen konsequent auf den Genuss von rohem (z.B. Tartarbrötchen) oder ungenügend gekochtem/gebratenem (blutigem) Fleisch (insbesondere Rind, Lamm, Geflügel oder Wild) verzichten. Katzenhalterinnen sollten während der Schwangerschaft auf eine besonders gute Handhygiene achten. Da Medikamente weder eine Übertragung auf das Kind noch Symptome beim Kind zu verhindern vermögen, ist eine Diagnostik oder Therapie der Infektion während der Schwangerschaft nicht hilfreich.

Massnahmen zur Verhütung von Infektionen

- Hände regelmässig mit Seife waschen.
- Fleisch, Geflügel und Fisch vor dem Verzehr gut kochen oder braten (Kerntemperatur mind. 70 °C).
- Keine Rohmilchprodukte konsumieren (Ausnahme: Hart- und Extrahartkäse aus Rohmilch).
- Keine Weich- und Halbhartkäse, auch nicht aus pasteurisierter Milch, konsumieren.
- Keine rohen Eierspeisen verzehren (selbstgemachte Mayonnaise, Mousse au Chocolat, Zabaione, Tiramisu usw.).
- Kein rohes Fleisch (z.B. Tartar, Carpaccio, Rohwürste), rohen Fisch (z.B. Sushi) und geräucherten Fisch essen. Auch Katzen kein rohes Fleisch füttern.
- Früchte, Gemüse, Salate und Küchenkräuter gut waschen, auch wenn sie aus dem eigenen Garten stammen, aber auch wenn sie gekauft wurden.
- Beim Reinigen des Katzenkistchens Handschuhe tragen bzw. Drittpersonen damit beauftragen.
- Kot der Katze regelmäßig aus dem Kistchen entfernen und Katzenstreu häufig wechseln.
- Beim Arbeiten im Garten Handschuhe tragen.
- Engen Kontakt zu Tieren meiden.
- Lebensmittel voneinander getrennt aufzubewahren und zubereiten, um eine Übertragung der Erreger zu verhindern. Dies ist besonders wichtig, wenn nicht alles gekocht wird (z.B. Salat).

Fazit

Die Ernährung von schwangeren und stillenden Frauen ist immer aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Sie ist daher vielschichtig und komplex. Zusammenfassend sind in den letzten paar Jahren folgende Änderungen in den Empfehlungen für Schwangere und Stillende vorgenommen worden:

Vitamin D

Die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin D wurde kürzlich von 5 µg auf neu 20 µg erhöht.

Listerioseprophylaxe

Hart- und Extrahartkäse (z.B. Emmentaler, Gruyère, Sbrinz, Parmesan) aus Rohmilch stellen keine Gefahr für Schwangere dar. Wichtig ist, dass die Rinde grosszügig weggeschnitten wird.

Hingegen wird vom Konsum von Weich- und Halbhartkäse (z.B. Tomme, Tilsiter, Appenzeller) aus Rohmilch und pasteurisierter Milch abgeraten.

Quellen/Literatur

Aktuelle Empfehlungen zu Vitamin D:
www.dge.de/pdf/ws/Referenzwerte-2012-Vitamin-D.pdf

Gewichtszunahme während der Schwangerschaft:
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2847829/pdf/nihms180944.pdf

Neue Strategie in der Schweiz, Toxoplasmose, Swiss Medical Weekly: Toxoplasmosis during pregnancy and infancy; a new approach for Switzerland
www.bag.admin.ch/themen/medizin/

Weiterführende Informationen

SGE-Produkte zum Thema Schwangerschaft und Stillzeit:

«Mutter und Kind»: Ernährung während Schwangerschaft, Stillzeit und im 1. Lebensjahr, Buch im Format A5, farbig, illustriert, 112 Seiten, 4. vollständig überarbeitete Auflage, 2011. Verfügbar in

Deutsch, Französisch und Italienisch: CHF 19.90/Stück für SGE-Mitglieder, CHF 24.90/Stück für Nichtmitglieder

Merkblatt «Ernährung in der Schwangerschaft» und Merkplatt «Ernährung in der Stillzeit» gratis zum Herunterladen unter: www.sge-ssn.ch

Geplante SGE-Fachtagung vom 7. September 2012 zum Thema: «Die ersten 1000 Tage – Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren.» Inselspital Bern. Weitere Infos unter:
www.sge-ssn.ch/veranstaltungen-aus-und-weiterbildung-jobs/sge-tagungen-und-symposien.html

World Wildlife Fund (WWF)
WWF-Fischführer:
http://assets.wwf.ch/downloads/fisch_fuehrer_d.pdf

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern

Die SGE setzt sich folgende Ziele: Aufklärung der Bevölkerung durch wissenschaftlich abgesicherte Informationen zu Ernährungsfragen, Förderung der ernährungswissenschaftlichen Forschung sowie interdisziplinäre Vernetzung von Ernährungsfachleuten. Die SGE ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Bern.

Die SGE zählt rund 6000 Mitglieder, die meisten davon Fachleute aus dem Ernährungs-, Bildungs- oder Gesundheitsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten. Nebst den Einzelmitgliedern umfasst die SGE rund 250 Kollektiv- und Gönnermitglieder sowie 100 Freimitglieder. Nutrinfo-Informationsdienst: www.nutrinfo.ch

Kostenlose Auskunft rund um das Thema Ernährung von Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 8.30 bis 12 Uhr unter Tel. 031 385 00 08 oder per E-Mail an: nutrinfo-d@sge-ssn.ch



nutrinfo® – alle Antworten auf Ihre Fragen

Der Gratis-Informationsdienst Nutrinfo® beantwortet alle Ernährungsfragen wissenschaftlich fundiert und neutral. www.nutrinfo.ch

tabula – die Ernährungszeitschrift

Spannend, informativ und fundiert: Mit der SGE-Ernährungszeitschrift Tabula erfahren Sie Wissenswertes zu ausgewählten Themen.
www.tabula.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarzworstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

shop – alles rund um die Ernährung

Im Online-Shop der SGE finden Sie alles zum Thema gesunder und ausgewogener Ernährung. www.sge-ssn.ch/shop

nutricalc® – der Ernährungstest

Möchten Sie wissen, ob Sie sich gesund ernähren oder wie Sie Ihre Ernährung optimieren könnten? Erfahren Sie mehr mit dem SGE-Online-Test Nutricalc®!
www.nutricalc.ch

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



für den optimalen Start ins Leben

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente –

vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit



Arzneimittel

- elevit® Pronatal deckt den erhöhten Bedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit.
- elevit® Pronatal kann, wenn frühzeitig eingenommen, das Risiko für schwere Fehlbildungen (z.B. Spina bifida, «offener Rücken») senken.



elevit® Pronatal - Z: Vitamine A, B1, B2, B6, B12, C, D3, E, Biotin, Calciumpantothenat, Folsäure, Nicotinamid, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. **I:** Erhöhter Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen vor, während und nach der Schwangerschaft. Prophylaxe einer Eisen- und Folsäuremangelanämie während der Schwangerschaft. Prophylaxe von embryonalen Neuralrohrdefekten. **D:** 1 Tablette pro Tag, mit dem Frühstück einzunehmen. **Kl:** Bei vorbestehender Hypervitaminose A und/oder D, Niereninsuffizienz, Eisenkumulation und Eiserverwertungsstörungen, Hyperkalzämie, Hyperkalzurie sowie bei Überempfindlichkeit gegen einen oder mehrere der Inhaltsstoffe. **UW:** In seltenen Fällen gastrointestinale Störungen. **P:** Tabletten (mit Bruchrille): 30, 100. Liste C. Ausführliche Angaben entnehmen Sie bitte dem *Arzneimittel Kompendium der Schweiz*.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

&

Omega 3 Fettsäuren – speziell für Schwangerschaft und Stillzeit

- Die Omega 3 Fettsäuren DHA und EPA leisten einen Beitrag für die Gesundheit der Mutter und des Kindes.
- DHA ist wichtig für die Entwicklung und Funktion von Augen und Gehirn.

2

Nahrungsergänzungsmittel
(1 Kapsel pro Tag)

NEU



elevit® Omega3 ersetzt nicht die Einnahme eines Multivitaminpräparates, sondern sollte zusätzlich zu diesem ein genommen werden. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit.

www.elevit.ch