Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 115 (2017)

Heft: 10

Artikel: Ernährung in der Schwangerschaft : wichtige Punkte aus der Praxiserfahrung

Autor: Hischier, Therese

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949757

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: 16.07.2025

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

Ernährung in der Schwangerschaft – wichtige Punkte aus der Praxiserfahrung

In der Praxis ist immer wieder die Aussage «Ich esse nun mehr Früchte und Gemüse» zu hören, dagegen wird oft die Proteinzufuhr zu wenig beachtet. Auch die Frage «Darf ich meine Speisen normal salzen?» wird häufig gestellt – hier ist ein Hinweis auf das jodierte Salz angebracht. Und eine neue Gruppe, die Ernährungsberatung braucht, um Mangelerscheinungen zu vermeiden, sind die Frauen mit Schwangerschaft nach bariatrischer Chirurgie.

Therese Hischier

Eine gesunde, ausgewogene, bedarfsdeckende Ernährung in der Schwangerschaft ist wichtig für die Versorgung und optimale Entwicklung des Kindes. Sowohl eine Unter- als auch eine Überernährung kann sich im Sinne einer «fetalen Fehlprogrammierung» auf die Entwicklung von chronischen Erkrankungen des Kindes im Erwachsenenalter auswirken (Koletzko, 2015).

Proteine, Vitamine und Mineralstoffe

Der Proteinbedarf steigt um 10 g, sodass täglich etwa 60 bis 80 g Protein (gewichtsabhängig) zugeführt werden sollten. Gemäss dem Schweizerischen Ernährungsbericht wird der Bedarf an Eiweiss in der Bevölkerung gut abgedeckt, oft sind aber Frauen, die weniger Fleisch essen und nicht auf einen Proteinersatz achten, von einem Mangel betroffen. Gemäss einer Erhebung der Essgewohnheiten im Pilotprojekt «Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt» am UniversitätsSpital Zürich deckten nur 22 % von 256 erfassten Schwangeren den täglichen Eiweissbedarf (Quack Lötscher, 2012).

Auch der Vitamin- und Mineralstoffbedarf ist in der Schwangerschaft erhöht. Bei Folsäure, Eisen, Jod besteht ein erheblicher Mehrbedarf und auch bei verschiedenen Vitaminen (Eidgenössische Ernährungskommission, 2015).

Autorin

Therese Hischier, dipl. Ernährungsberaterin HF, Universitätsklinik für Frauenheilkunde, Inselspital Bern.

Ausgewogene Hauptmahlzeiten mit Gemüse, Beilage und Eiweiss, gute Fettqualität, Zwischenmahlzeiten wie Früchte, Joghurt, Milch, Brot oder Crackers und nur kleine Menge an Süssigkeiten decken mehrheitlich die erforderlichen Vitamine und Mineralstoffe. Bei der Folsäure wird die Supplementation schon perikonzeptionell empfohlen. Das benötigte Eisen kann kaum mit der Nahrung zugeführt werden, sodass eine Eisentherapie erforderlich ist.

Ein weiterer kritischer Mikronährstoff ist Vitamin D, das essentiell ist für die Skelettentwicklung und die Knochengesundheit. Ein kleiner Teil wird über die Ernährung zugeführt, mit fettreichem Fisch, Eier, Pilzen aufgenommen und der grössere Anteil über UV-B-Lichtexposition der Haut gebildet, aber in den nördlichen Breitengraden im Winter nicht in genügendem Ausmass. Es wird davon ausgegangen, dass in der Schweiz fast die Hälfte der Bevölkerung an einem Vitamin-D-Mangel leidet, vor allem in den Wintermonaten. In der Schwangerschaft wird eine Supplementation empfohlen. Vitamin D ist teilweise auch in den Schwangerschaftsmultivitaminen enthalten (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, 2017).

Jodiertes Salz verwenden

Auch der Jodbedarf steigt in der Schwangerschaft. Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone und für ein normales Wachstum sowie die Entwicklung des Kindes wesentlich. In der Schwangerschaft wird die Verwendung von jodiertem Salz empfohlen (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, 2016).

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung und tägliche Bewegung unterstützen das Wohlbefinden von Mutter und Kind. Schwangere Frauen sind motiviert, es geht auch um das Wohl des ungeborenen Kindes. So ist die Schwangerschaft eine gute Zeit, sich mit dem Thema Ernährung und Bewegung auseinanderzusetzen – für die Schwangerschaft, aber auch für die Zukunft. Eine diplomierte Ernährungsberaterin kann die werdende Mutter bei den Änderungen im Essverhalten und der praktischen Umsetzung im Alltag unterstützen und begleiten.

Nach der bariatrischen Chirurgie
Frauen mit Schwangerschaft nach bariatrischer Chirurgie brauchen eine intensive interdisziplinäre Betreuung, um Mangelzuständen vorzubeugen. Immer häufiger wird die Adipositas-Chirurgie als Therapie bei jungen, stark adipösen Frauen eingesetzt. Die rasche Gewichtsabnahme nach bariatrischer Chirurgie wirkt sich bei Frauen im gebärfähigen Alter positiv auf die Fertilität aus. Nach der bariatrischen Chirurgie sind eine Dauersupplementation mit Vitaminen- und Mineralstoffen und regelmässige ernährungsmedizinische Kontrollen angezeigt, um Mangelzustände zu vermeiden. Da die Gewichtsabnahme und die Mangelzustände anfangs am grössten sind, wird empfohlen, mit einer Schwangerschaft eineinhalb bis zwei Jahre zuzuwarten (Ernst et al., 2010).
Für die optimale Entwicklung und Versorgung des Kindes während der Schwangerschaft ist eine bedarfsdeckende Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen unerlässlich. Besonders zu achten ist auf eine genügende Proteinzufuhr und die Mikronährstoffsupplementation. Ideal ist die Betreuung durch ein interprofessionelles Team mit Geburtshelfer, Ernährungsmediziner oder ein auf die Nachbetreuung von bariatrischen Patienten spezialisierter Arzt und eine Ernährungsberaterin.

Literatur

Koletzko, B. (2015) Gesundheitliche Auswirkungen der Ernährung in der Schwangerschaft und im Säuglingsalter, «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin», 4.
Eidgenössische Ernährungskommission (2015) Ernährung in den ersten 1000 Lebenstage – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. www.eek.admin.ch › EEK-Berichte und Dokumentationen › Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen (2015)
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2016) Empfehlungen zu Jod. www.blv.admin.ch
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2017) Empfehlungen zu Vitamin D. www.blv.admin.ch
Quack Lötscher, K. und Abt, S. (2012) Gesundheit von Mutter und Kind: Ernährung in der Schwangerschaft. www.medinfo-verlag.ch
Ernst, B. et al. (2010) Fertilität und Schwangerschaft nach bariatrischer Chirurgie zur Behandlung der hochgradigen Adipositas. «Aktuelle Ernährungsmedizin», 35, 220–226.

Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis

Bambinchen
Säuglingsanfangsmilch und Folgenahrung aus Ziegenmilch

• Einziges Produkt in der Schweiz **ohne Palmöl**, 3-MCPD frei, natürliche Fütterung der Ziegen ohne Gentechnik

• Eignung durch anerkannte **klinische Langzeitstudien** wissenschaftlich belegt

• Enthält kein Maltodextrin als Kohlenhydratquelle

•Ziegenmilch hat einen deutlich geringeren αS1-Kasein-Gehalt (allergieauslösend) als Kuhmilch.

• Ziegenmilch kann von allergiegefährdeten Kindern häufig gut vertragen werden.

Bambinchen ist in Schweizer Apotheken und Drogerien oder unter www.daucus.ch erhältlich.

NEU:
Die beliebten Produkte von **Ingeborg Stadelmann** sind ebenfalls im online-Shop erhältlich

Bestellen Sie Muster, Info-Flyer und Fachinformationen unter **info@daucus.ch**.
Weitere Informationen unter:
www.ziegenmilch.de/experten

DAUCUS
Untere Bergstrasse 1
8463 Benken
info@daucus.ch
www.daucus.ch