

ERNÄHRUNG

RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV**



INHALT

OPTIMALER START INS LEBEN	S. 4
GEWICHTSENTWICKLUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT	S. 6
ERNÄHRUNG WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT	S. 8
ALLERGIEN UND INTOLERANZEN	S. 23
VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG	S. 24
RISIKEN VERMEIDEN	S. 26
BEWEGUNG	S. 30
DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK	S. 32
WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	S. 36

OPTIMALER START INS LEBEN

Mit einer ausgewogenen Ernährung vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit ermöglichen Sie Ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben. So stellen Sie sicher, dass Sie und Ihr Kind angemessen mit Energie und Nährstoffen versorgt werden. Ausserdem können Sie den Verlauf der Schwangerschaft und die Entwicklung des Kindes über die Geburt hinaus positiv beeinflussen.

In dieser Broschüre erfahren Sie und Ihr Partner, wie sich die Ernährungsbedürfnisse in Schwangerschaft und Stillzeit ändern und wie Sie sich gesund ernähren. Viele praktische Tipps helfen Ihnen dabei. Ausserdem finden Sie in dieser Broschüre wertvolle Empfehlungen, wie Sie Gesundheitsrisiken vermeiden können.



GEWICHTSENTWICKLUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft ist abhängig von Ihrem Ausgangsgewicht. In der unten stehenden Tabelle können Sie ablesen, wie viele Kilogramm Sie idealerweise zunehmen sollten. Berechnen Sie dazu vorher Ihren Body-Mass-Index (BMI) mit folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern}) \times (\text{Körpergröße in Metern})}$$

Ein gesundes Ausgangsgewicht der Frau und eine angemessene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft haben einen positiven Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf und das Gewicht des Neugeborenen. Kinder mit normalem Geburtsgewicht haben ein geringeres Risiko für späteres Übergewicht als Kinder, die mit einem zu niedrigen oder zu hohen Gewicht geboren werden.

	BMI vor der Schwangerschaft in kg/m ²	Empfohlene Gewichtszunahme in kg
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

Empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft



Während der Schwangerschaft sollten Sie keine Schlankheitsdiät halten, da Ihr Kind unzureichend mit Nährstoffen versorgt werden könnte. Nach der Geburt dauert es bei den meisten Müttern etwa sechs bis zwölf Monate, bis sie ihr ursprüngliches Gewicht wieder erreicht haben. Lassen Sie sich und Ihrem Körper Zeit, die zusätzlichen Kilos langsam wieder abzubauen. Stillen kann die Gewichtsabnahme unterstützen. Wie in der Schwangerschaft sollten Sie auch während der Stillzeit keine Schlankheitsdiäten durchführen.

BEISPIEL

Eine Frau wiegt zu Beginn der Schwangerschaft 60 kg und ist 1,65 m gross. Entsprechend der Formel lässt sich der BMI wie folgt berechnen: $60 : (1,65 \times 1,65) = 22$. Mit einem BMI von 22 ist die Frau normalgewichtig. Die empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft liegt zwischen 11,5 und 16 kg.

ERNÄHRUNG WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBEDARF WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Auch wenn Ihr Körper während der Schwangerschaft Hochleistungen erbringt, steigt Ihr Energiebedarf nur leicht an und zudem erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat. Ab diesem Zeitpunkt brauchen Sie täglich etwa 250 kcal¹ mehr als vor der Schwangerschaft. Dies entspricht z.B. einer Scheibe Vollkornbrot mit einem Stück Käse oder einer Handvoll geschälten Baumüssen. Ab dem 7. Schwangerschaftsmonat steigt der zusätzliche Energiebedarf auf 500 kcal¹ pro Tag. Dieser Mehrbedarf kann z.B. durch ein Müesli mit Flocken, Früchten, Nüssen und Milch abgedeckt werden.

WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT GILT DAS MOTTO: NICHT DOPPELT SO VIEL ESSEN, SONDERN DOPPELT SO GUT!

Deutlich stärker als der Energiebedarf steigt während der Schwangerschaft der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung können Sie den zusätzlichen Bedarf weitgehend decken. Lediglich bei einigen Vitaminen und Mineralstoffen könnte es knapp werden. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, welche Nährstoffe Sie allenfalls ergänzend zur Ernährung einnehmen sollten. Falls nötig, verschreibt Ihnen Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt ein Nahrungsergänzungsmittel.

¹ kcal = Kilokalorien. Diese Angaben gelten nur bei Normalgewicht vor der Schwangerschaft, bei einer gewünschten Gewichtsentwicklung während der Schwangerschaft und bei unverminderter körperlicher Aktivität.

WICHTIGE NÄHRSTOFFE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Folsäure

Das Vitamin Folsäure ist für die Entwicklung des Nervensystems und die Blutbildung unverzichtbar. Ist die werdende Mutter nicht ausreichend mit Folsäure versorgt, kann beim Kind ein Neuralrohrdefekt (z.B. «offener Rücken») auftreten.

Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich folsäurehaltigen Lebensmitteln wie z.B. grünem Blattgemüse, Kohl, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Tomaten, Orangen bildet eine wichtige Grundlage zur Nährstoffversorgung. Die zur Vermeidung von Fehlbildungen notwendige Menge an Folsäure wird damit aber meistens nicht erreicht.

Beginnen Sie möglichst schon vor der Schwangerschaft – sobald Sie schwanger werden möchten oder könnten – Folsäure in Form von Tabletten einzunehmen. Empfohlen werden täglich 400 Mikrogramm Folsäure zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung. Führen Sie die Einnahme bis mindestens Ende der 12. Schwangerschaftswoche fort.

Vitamin D

Vitamin D ist unter anderem für die Knochenbildung wichtig. Bei Sonnenbestrahlung kann der Körper es selbst bilden. In Lebensmitteln kommt es dagegen kaum vor. In der Schweiz ist eine Unterversorgung mit Vitamin D weit verbreitet. Verbessern Sie Ihre Zufuhr, indem Sie während der gesamten Schwangerschaft täglich 15 Mikrogramm (600 Internationale Einheiten) Vitamin D in Form von Tropfen einnehmen.

Eisen

Während der Schwangerschaft werden grosse Mengen an Eisen für die Blutbildung benötigt. Eisenquellen sind z.B. Fleisch und Eier. Pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und manche Gemüsesorten wie Spinat und Krautstiele enthalten ebenfalls Eisen.

Es wird vom Körper jedoch nicht so gut aufgenommen wie das Eisen aus tierischen Lebensmitteln. Der gleichzeitige Verzehr von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie z.B. Peperoni, Rosenkohl, Broccoli, Kiwi, Beeren, Zitrusfrüchten kann die Eisenaufnahme verbessern. Eine Eisenergänzung z.B. mit Eisentabletten wird nicht generell empfohlen, sondern wird nur bei Bedarf von der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt verschrieben.

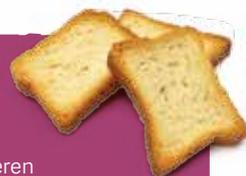
Jod

In der Schwangerschaft braucht der Körper vermehrt Jod, vor allem zum Aufbau von Schilddrüsenhormonen. Die meisten Lebensmittel enthalten nur geringe Mengen Jod. Verwenden Sie deshalb im Haushalt stets jodiertes Speisesalz. Weitere gute Jodquellen sind Lebensmittel, die mit Jodsalz zubereitet wurden wie z.B. Brot. Auch Fisch, Meeresfrüchte, Käse und Eier sind Jodlieferanten.

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt darüber, ob für Sie die zusätzliche Einnahme von Jodtabletten sinnvoll wäre.

Omega-3-Fettsäuren

Bestimmten Omega-3-Fettsäuren wird ein positiver Einfluss auf die Gehirnentwicklung des Kindes zugeschrieben. Reichlich enthalten sind diese Fettsäuren in fettreichen Fischen wie z.B. Lachs, Thunfisch, Sardine und Sardellen. In geringeren Mengen kommen sie auch in Baumnüssen und Rapsöl vor. Essen Sie 1 bis 2 Portionen möglichst fetthaltigen Fisch pro Woche (unter Beachtung der Vorsichtsmassnahmen, siehe Seite 28). Alternativ können Sie nach ärztlicher Absprache Omega-3-Fettsäuren in Form von Kapseln einnehmen, die aus Fischöl oder Algen hergestellt werden. Empfehlenswert sind darüber hinaus der tägliche Verzehr von Nüssen und die Verwendung von Rapsöl (siehe Seite 20).



TIPP

Mehrere kleine Mahlzeiten (anstelle von wenigen grossen) belasten den Magen weniger und mildern Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit und Völlegefühl. Manchen Schwangeren hilft ein Rhythmus von 3 kleinen Hauptmahlzeiten und 2 kleinen Zwischenmahlzeiten am Tag. Diese Mengen sind aber bei jeder Frau etwas anders. Hören Sie deshalb auf Ihren Körper und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus.

Wenn Sie unter Übelkeit am Morgen leiden, hilft es Ihnen vielleicht, bereits im Bett eine Kleinigkeit wie einen Zwieback oder ein Stück Brot zu essen.

ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBEDARF WÄHREND DER STILLZEIT

Während der Stillzeit werden rund 780 ml Muttermilch am Tag gebildet, was den Energiebedarf der Mutter enorm erhöht. Ein Teil der benötigten Energie kann aus den in der Schwangerschaft angelegten Fettdepots gedeckt werden. Dies ist für Sie eine Möglichkeit, das zusätzliche Gewicht zu reduzieren. Die restliche Energie (etwa 500 kcal) können Sie über das Essen aufnehmen, z.B. durch 2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 Stück Käse oder durch ein Müesli mit Flocken, Früchten, Nüssen und Milch. Der zusätzliche Bedarf an Energie ist geringer, falls Sie nur teilweise stillen, und entfällt, wenn nicht gestillt wird.

Nehmen Sie während der Stillzeit weiterhin 15 Mikrogramm (600 Internationale Einheiten) Vitamin D pro Tag in Form von Tropfen ein und achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Jod und Omega-3-Fettsäuren (siehe Tabelle Seite 9/10). Ob weitere Nährstoffpräparate sinnvoll sind, besprechen Sie bitte mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

STILLEN

Stillen ist die natürlichste und bestmögliche Ernährung für den Säugling. Idealerweise sollte während der ersten vier bis sechs Monate ausschliesslich gestillt und anschliessend unter Einführung von Beikost weitergestillt werden, solange Sie und Ihr Kind dies möchten. Für Sie als Mutter – unabhängig davon, ob ausschliesslich, teilweise oder auch nicht stillend – ist nach der Geburt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung wichtig, damit sich Ihr Körper von den Strapazen während Schwangerschaft und Geburt so rasch wie möglich erholen kann.

AUSGEWOGEN ESSEN WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt.



In Schwangerschaft und Stillzeit gelten grundsätzlich die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für Nichtschwangere. Lediglich die Mengen dürfen ein wenig grösser ausfallen und es sind einige Vorsichtsmassnahmen zu berücksichtigen (siehe Kapitel «Risiken vermeiden»).

TIPP

Eine ausgewogene Ernährung lässt sich einfacher im Alltag umsetzen, wenn auch der Partner mitmacht. Damit tut Ihr Partner auch seiner eigenen Gesundheit etwas Gutes und Sie werden später beide ein gutes Vorbild für Ihr Kind sein.

GETRÄNKE

Trinken Sie reichlich: 1,5 bis 2 Liter in der Schwangerschaft und mindestens 2 Liter in der Stillzeit. Bevorzugen Sie ungesüsste Getränke wie Wasser, Früchte- und Kräutertee.

Beschränken Sie den Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Eistee, Cola-Getränken, Milchkaffee-Fertiggetränken, z.B. auf 1 bis 2 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Schwarz- oder Grüntee pro Tag. Vermeiden Sie möglichst chininhaltige Getränke wie z.B. Tonic und Bitter Lemon und trinken Sie keine Energy Drinks.

Zum Schutz Ihres Kindes sollten Sie während der Schwangerschaft auf Alkohol verzichten. In der Stillzeit sollten Sie ebenfalls alkoholische Getränke meiden oder sich nur zu einer besonderen Gelegenheit eine kleine Menge gönnen.



GEMÜSE UND FRÜCHTE

Essen Sie täglich mindestens 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Eine Portion entspricht 120 g oder einer Handvoll, z.B. 1 Tomate, 1 grosse Karotte, 1 Handvoll Broccoli, 1 Apfel, 2 Aprikosen. Jedes Gemüse und jede Frucht hat andere wertvolle Inhaltsstoffe. Essen Sie deshalb farbenfroh und geniessen Sie die Vielfalt an verschiedenen Sorten.

Waschen Sie Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte immer gründlich unter laufendem Wasser, um sich und Ihr Kind während der Schwangerschaft vor Infektionen zu schützen (siehe Seite 26).

Oft hören Stillende den Rat, bestimmte Gemüse und Früchte zu meiden, um Blähungen bzw. einen wunden Po beim Kind zu verhindern. Bevor Sie solche Lebensmittel von Ihrem Speiseplan streichen, versuchen Sie diese zuerst in kleinen Mengen zu essen. Denn nicht jedes Kind reagiert empfindlich auf diese Lebensmittel und es wäre schade, wenn Sie sich unnötig einschränken.

TIPP

Pro Tag können Sie eine Portion Gemüse oder Früchte durch 2 dl Saft ersetzen. Wenn Sie den Saft nicht selbst pressen, dann achten Sie beim Einkauf auf die Bezeichnung «Saft» auf der Verpackung. Nur Saft besteht zu 100 % aus Früchten bzw. Gemüse. Dagegen weisen «Nektar» und «Fruchtsaftgetränke» einen geringeren Saftanteil auf und können zugesetzten Zucker enthalten.



GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN UND HÜLSENFRÜCHTE

Essen Sie täglich 3 bis 4 Portionen.

1 Portion entspricht:

- 75 bis 125 g Brot, Teig oder
- 60 bis 100 g Hülsenfrüchten (Trockengewicht) oder
- 180 bis 300 g Kartoffeln oder
- 45 bis 75 g Knäckebrötchen, Vollkornkräckern, Flokken, Mehl, Teigwaren, Reis, Mais oder anderen Getreiden (Trockengewicht)

Besonders wertvoll sind Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Vollreis und Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und Erbsen. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthalten sie reichlich Nahrungsfasern, denen viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugesprochen werden. Nahrungsfasern helfen beispielsweise Verstopfung zu vermeiden. Vergessen Sie nicht, gleichzeitig viel zu trinken. Hülsenfrüchte sind zudem gute Eiweisslieferanten.



MILCH UND MILCHPRODUKTE

Zu dieser Gruppe gehören unter anderem Milch, Joghurt, Quark und Käse. Essen Sie täglich 3 bis 4 Portionen Milch und Milchprodukte.

1 Portion entspricht:

- 2 dl Milch oder
- 150 bis 200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder
- 30 g Halbhart-, Hartkäse oder
- 60 g Weichkäse

Damit werden Sie ausreichend mit Calcium versorgt und ein Grossteil Ihres Eiweissbedarfs wird abgedeckt. Wenn Sie Milchprodukte nicht mögen oder vertragen, müssen Sie Ihren Bedarf an Calcium und Eiweiss anderweitig decken. Sprechen Sie in diesem Falle mit einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater.

Um sich vor einer Listerien-Infektion zu schützen, sollten Sie während der Schwangerschaft bestimmte Milchprodukte meiden: Rohmilch und daraus hergestellte Produkte (ausser Hart- und Extra-Hartkäse), Weichkäse und Halbhartkäse aus pasteurisierter Milch², Feta, Blauschimmelkäse wie Gorgonzola. Auf Seite 26 erfahren Sie mehr zu diesem Thema. In der Stillzeit müssen Sie diese Milchprodukte nicht mehr meiden.

² Aufgrund des Reifungsprozesses können Weich- und Halbhartkäse trotz Pasteurisierung mit Listerien verunreinigt sein.

GENIESSEN OHNE BEDENKEN

- Pasteurisierte, hochpasteurisierte und UHT-Milch
- Hartkäse und Extra-Hartkäse aus Rohmilch und aus pasteurisierter Milch, Rinde vor dem Konsum entfernen
- Joghurt und andere Sauermilchprodukte
- Frischkäse aus pasteurisierter Milch und abgefüllt wie Quark, Hüttenkäse, Streichfrischkäse
- Mozzarella pasteurisiert
- Ziger
- Schmelzkäse
- Fondue und andere geschmolzene oder erhitzte Käse wie: Raclette, zum Überbacken verwendete Käse, gegrillter Käse



FLEISCH, FISCH, EIER, TOFU UND ANDERE EIWEISSLIEFERANTEN

Diese Gruppe umfasst Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Tofu, Trockensoja, Quorn und Seitan. Allen diesen Lebensmitteln ist gemeinsam, dass sie reich an Eiweiss sind. Interessant ist auch ihr Gehalt an weiteren wertvollen Nährstoffen, die in Schwangerschaft und Stillzeit wichtig sind: unter anderem Eisen und Vitamin B₁₂ (z.B. enthalten in Fleisch, Fisch und Eiern) oder bestimmte Omega-3-Fettsäuren (enthalten in fettreichen Fischen wie Lachs, Thunfisch, Sardine, Sardellen).

Essen Sie täglich eine Portion von einem Eiweisslieferanten dieser Gruppe.

1 Portion entspricht:

- 100 bis 120 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Quorn, Seitan (Frischgewicht) oder
- 40 g Trockensoja oder
- 2 bis 3 Eiern

Wechseln Sie innerhalb einer Woche zwischen den Lebensmitteln ab, damit Sie von den verschiedenen Inhaltsstoffen profitieren können. Hin und wieder können Sie einen dieser Eiweisslieferanten durch eine zusätzliche Portion eines Milchproduktes wie Käse, Quark oder Hüttenkäse ersetzen. 1 Portion entspricht 30 g Halbhart-, Hartkäse, 60 g Weichkäse oder 150 bis 200 g Quark, Hüttenkäse.

Während der Schwangerschaft müssen Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte und Eier immer gut durchgegart werden, um Infektionen zu vermeiden. Verzichten Sie in dieser Zeit auf rohe und nicht durchgegart tierische Produkte wie:

- rohes Fleisch (Carpaccio, Steak medium oder blutig)
- Rohwurst (Landjäger, Bauernschübli, Salami, Salsiz, Mettwurst) und Rohschinken
- rohen Fisch (Sushi) und rohe Meeresfrüchte
- geräucherten Fisch wie Räucherlachs, -forelle
- Lebensmittel mit rohen Eiern, z.B. Tiramisu



Vorsicht ist auch bei Wild und Leber geboten. Vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit sollte kein Wild gegessen werden. Leber sollte vor der Schwangerschaft und bis zum Ende des 3. Schwangerschaftsmonats ebenfalls vermieden werden. Ausführlichere Informationen finden Sie auf Seite 28.

Manche Fische enthalten erhöhte Mengen an Methylquecksilber, Dioxinen und dioxinähnlichen Verbindungen. Beschränkungen gelten während Schwangerschaft und Stillzeit für die folgenden Fischarten:

- Marlin (Speerfisch), Schwertfisch, Hai, Ostseelachs und Ostseehering vermeiden
- Frischen Thunfisch und ausländischen Hecht höchstens 1× pro Woche verzehren



ÖLE, FETTE UND NÜSSE

Öle wie Rapsöl und Olivenöl, Fette wie Butter und Margarine sowie Nüsse, Samen und Kerne enthalten viel Fett. Sie liefern daher viel Energie, aber auch fettlösliche Vitamine wie z.B. Vitamin E und teilweise wertvolle Fettsäuren. Sie gehören täglich auf den Speiseplan, wenn auch nur in kleinen Mengen. Wichtig ist, auf die Qualität zu achten: Bestimmte Pflanzenöle und Nüsse wie z.B. Rapsöl und Baumnüsse enthalten lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren. Essen Sie deshalb davon täglich. Verwenden Sie

dagegen Butter, Margarine, Rahm und Kokosfett sparsam.

Es gelten folgende Mengenempfehlungen:

- Täglich 2 bis 3 Esslöffel (20 bis 30 g) Pflanzenöl, z.B. Rapsöl, Olivenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl
- Täglich 1 Portion (20 bis 30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne
- Butter, Margarine, Rahm etc. sparsam verwenden, ca. 1 Esslöffel = 10 g pro Tag

SÜSSES UND SALZIGES

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung dürfen Sie sich durchaus eine kleine Portion pro Tag einer Süßigkeit, eines Süßgetränkes oder eines salzigen Snacks gönnen.

1 Portion entspricht zum Beispiel:

- 1 Reihe Schokolade oder
- 3 Biscuits oder
- 1 Kugel Glace oder
- 30 g Chips, Apéro-Snacks, gesalzene Nüssen oder
- 2 bis 3 dl Süßgetränk (z.B. Cola, Sirup)



ALLERGIEN UND INTOLERANZEN

Auch für Frauen mit einer Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz wird während Schwangerschaft und Stillzeit eine ausgewogene Ernährung empfohlen.

Wenn Sie von Allergien und Intoleranzen betroffen sind, sollten Sie während dieser Zeit weiterhin auf Lebensmittel verzichten, die Sie nicht vertragen, um unerwünschte Reaktionen zu vermeiden.

Nehmen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Kontakt auf, wenn Sie wegen Unverträglichkeiten viele Lebensmittel oder ganze Lebensmittelgruppen weglassen müssen. Wenn Ihr

Bedarf an Nährstoffen nicht gedeckt werden kann, wird Ihnen ein Nahrungsergänzungsmittel verschrieben. Eine Ernährungsberaterin oder ein Ernährungsberater kann Sie ebenfalls dabei unterstützen, trotz Einschränkungen eine bedarfsdeckende und ausgewogene Ernährung sicherzustellen.

Meiden Sie nicht vorsorglich bestimmte Lebensmittel. Dies könnte einen nachteiligen Effekt auf das Allergierisiko des Kindes haben.



VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG

Gewisse Nährstoffe wie Eiweiss, Vitamine (z.B. Vitamin B₁₂), Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Selen, Zink) und bestimmte Omega-3-Fettsäuren werden bei Nichtvegetariern hauptsächlich über tierische Lebensmittel zugeführt. Wird auf ein oder mehrere tierische Lebensmittel verzichtet, müssen diese Nährstoffe über andere Quellen aufgenommen werden, z.B. über:

- andere Lebensmittel (z.B. Tofu, Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte anstelle von Fleisch und Fisch, um den Eiweissbedarf zu decken)
- angereicherte Lebensmittel (z.B. Sojamilch mit Calcium)
- Nährstoffpräparate (z.B. Vitamin B₁₂-Tabletten)

Eine vegetarische Ernährung ohne Fleisch, Geflügel und Fisch ist auch während Schwangerschaft und Stillzeit möglich. Voraussetzung ist eine ausgewogene Ernährung, bei der ein besonderes Augenmerk auf diejenigen Nährstoffe gelegt wird, welche üblicherweise über Fleisch und Fisch zugeführt werden, insbesondere Vitamin B₁₂ und Omega-3-Fettsäuren.



Bei Veganern ist der Speiseplan durch den Verzicht auf alle tierischen Produkte (also auch auf Eier und Milchprodukte) stark eingeschränkt, was ein Risiko für eine mangelnde Zufuhr verschiedener Nährstoffe bedeuten kann. Geeignete Nährstoffpräparate wie Vitamin-B₁₂-Tabletten und ein vertieftes Ernährungswissen sind unverzichtbar.

Schwangeren und Stillenden wird von einer veganen Ernährung abgeraten, weil sie besondere Ernährungsbedürfnisse haben. Wer sich trotzdem während Schwangerschaft und Stillzeit vegan ernähren möchte, sollte seine Nährstoffversorgung, z.B. bezüglich Vitamin B₁₂ und Eisen, überprüfen lassen und sich ärztlich beraten lassen.

Weitere Informationen zur vegetarischen und veganen Ernährung finden Sie im Merkblatt «Vegetarische Ernährung» auf der Internetseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (Link siehe Seite 36).

RISIKEN VERMEIDEN

LEBENSMITTELINFEKTIONEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Während Schwangerschaft und Stillzeit können durch die Aufnahme bestimmter Substanzen, Schadstoffe, mikrobieller Verunreinigungen oder durch eine unsachgemässe Küchenhygiene Risiken entstehen. Sie können diese Risiken reduzieren, indem Sie einige Vorsichtsmassnahmen berücksichtigen (siehe Seite 16 und folgende). Während der Schwang-

Eine Infektionskrankheit ist die **Listeriose**. Sie befällt insbesondere Wiederkäuer (z.B. Kühe), kann aber auch auf den Menschen übertragen werden. Dies vor allem durch den Verzehr von Rohmilch und gewissen Milchprodukten, rohem Fleisch, geräuchertem Fisch oder durch den Kontakt mit erkrankten Tieren (siehe Seite 16 und folgende). Während der Schwang-

erschaft kann Listeriose zu einer Fehlgeburt oder zu schweren Erkrankungen beim Kind führen. Erreger sind Bakterien (Listerien), die sehr widerstandsfähig sind und sich selbst bei Kühlschranktemperatur vermehren können. Sie überstehen sogar Tiefgefrieren und Trocknen, werden aber durch Kochen, Braten, Sterilisieren und Pasteurisieren abgetötet.

Der Erreger der **Toxoplasmose** ist ein Parasit, der sehr verbreitet ist. Die Eier des Parasiten werden mit dem Kot von Katzen ausgeschieden, über Wind und Staub verbreitet und gelangen so auf Gemüse. Oder sie werden von Nutztieren mit Gras gefressen und gelangen so ins Fleisch. Ansteckungsgefahr besteht deshalb vor allem bei der Konsumation von verunreinigtem Gemüse, verunreinigtem Wasser, rohem oder ungenügend durchgegartem Fleisch und beim Kontakt mit betroffenen Tieren. Die Infektion verläuft häufig unbemerkt oder wie eine leichte Grippe. Beim ungeborenen Kind kann es jedoch zu Augen- und Gehirnschädigungen kommen.

SO REDUZIEREN SIE DIE GEFAHR VON INFEKTIONEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Konsumieren Sie keine rohen oder unzureichend erhitzten tierischen Lebensmittel wie Rohmilch, Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier (siehe Tabelle Seite 33).
- Beachten Sie die Lagerungshinweise und das Verbrauchsdatum auf der Verpackung. Lagern Sie Frischprodukte wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte im Kühlschrank bei max. 5 °C.
- Waschen Sie Gemüse, Salat, Kräuter und Früchte immer gründlich unter laufendem Wasser.
- Verarbeiten Sie rohe oder erdverschmutzte Lebensmittel getrennt von anderen Lebensmitteln. Verwenden Sie separate Küchenutensilien und reinigen Sie Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen und Kühlschrank nach dem Kontakt mit diesen Lebensmitteln gründlich.
- Waschen Sie regelmässig die Hände: vor dem Essen sowie nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln oder Tieren.



KRITISCHE LEBENSMITTEL WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Manche **Fische** enthalten erhöhte Mengen an Methylquecksilber, Dioxinen und dioxinähnlichen Verbindungen. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Fischarten ab. Beschränkungen während Schwangerschaft und Stillzeit gelten für die folgenden Fischarten:

- Marlin (Speerfisch), Schwertfisch, Hai, Ostseelachs und Ostseehering vermeiden
- Frischen Thunfisch und ausländischen Hecht höchstens 1× pro Woche verzehren

Vorsichtshalber sollten Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende kein **Wild** (Wildschwein, Reh, Hirsch und andere Wildtiere) essen. Es könnte mit Blei belastet sein, das beim Kind zu Schädigungen des Nervensystems führen kann.

Eine zu hohe Zufuhr an Vitamin A in der Frühschwangerschaft kann zu Missbildungen beim Kind führen. In der Regel werden über die Ernährung keine zu hohen Mengen an Vitamin A aufgenommen. Ein Risiko besteht jedoch beim Verzehr von Leber und bei der Einnahme von Vitamin-A-Präparaten. Frauen, die schwanger werden möchten, sowie Schwangere bis zum Ende des 3. Schwangerschaftsmonats sollten deshalb keine **Leber** essen.



TABAK, ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

Egal ob Aktiv- oder Passivrauchen: Über die Nabelschnur und die Muttermilch gelangen **Nikotin und andere Schadstoffe** in den Körper des Kindes und können es schädigen. Rauchen kann eine Früh- oder Fehlgeburt und ein niedriges Geburtsgewicht zur Folge haben. Das Risiko des Kindes für späteres Übergewicht und Allergien ist erhöht. Verzichten Sie deshalb auf das Rauchen und achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung. Die Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt eines Kindes sind auch für den Partner eine Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören.

Alkohol und Drogen sind für die Entwicklung des Kindes sehr schädlich. Während der Schwangerschaft geht der Alkohol ungehindert ins Blut des Kindes über und kann unter anderem zu Fehlbildungen, Wachstumshemmungen und zur Schädigung des Nervensystems führen. Während der Stillzeit geht der Alkohol in die Muttermilch über. Die Annahme, dass alkoholische Getränke wie Bier oder Champagner die Milchbildung fördern, ist falsch. Möglicherweise ist sogar das Gegenteil der Fall.

Klären Sie vor der Einnahme eines **Medikamentes** mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker ab, ob das betreffende Medikament für Schwangere oder Stillende geeignet ist.

BEWEGUNG

Wenn Sie sich bereits vor der Schwangerschaft regelmässig bewegt und Sport getrieben haben, können Sie dies in angepasstem Umfang fortsetzen. Waren Sie vor der Schwangerschaft weitgehend inaktiv, dann fangen Sie am besten mit massvollen körperlichen Belastungen im Alltag an.

Regelmässige Bewegung hat viele Vorteile. Sie kräftigt die Muskulatur und fördert die Ausdauer (gute Vorbereitung für die Geburt). Sie verbessert die Beweglichkeit, beeinflusst Stoffwechsel und Kreislauf positiv, z.B. den Blutdruck und die Verdauung, vermindert das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes sowie



Rückenschmerzen und steigert das Wohlbefinden. Mit regelmässiger Bewegung können Sie zudem Ihr Gewicht besser regulieren und Sie werden sich nach der Geburt schneller erholen. Beckenbodengymnastik beugt späterer Harninkontinenz vor.

Tipps für eine aktive Schwangerschaft und Stillzeit:

- Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten und wenn Sie Lust haben, auch mehr. Vermeiden Sie jedoch übermässige Anstrengungen in der Schwangerschaft und in den ersten Wochen nach der Geburt.
- Alle Aktivitäten mit geringem Risiko für Stürze, harte Stösse und Verletzungen sind geeignet, z.B. Schwimmen, Wandern, Nordic Walking, (Wasser-)Gymnastik, Hometrainer, Fitnesstraining, Yoga.
- Machen Sie Ihren Alltag bewegter: Nehmen Sie die Treppe statt Rolltreppe oder Lift, gehen Sie zu Fuss einkaufen, lassen Sie das Auto stehen und fahren Sie mit dem Velo, unterbrechen Sie Ihre Arbeit und machen Sie ein paar Lockerungsübungen.
- In der Gemeinschaft macht Bewegung noch mehr Spass. Melden Sie sich für einen Schwangerschaftsgymnastik- bzw. Rückbildungsgymnastik-Kurs an.
- Verabreden Sie sich mit einer Freundin oder Ihrem Partner zu gemeinsamen Aktivitäten.
- Bewegung im Freien ist besonders gut. Sie können die frische Luft geniessen und bei sonnigem Wetter die Vitamin-D-Produktion Ihres Körpers fördern.
- Viele Aktivitäten lassen sich auch bestens mit Ihrem Kind realisieren, z.B. Beckenbodenübungen mit Ihrem Kind, Spaziergänge im Freien, leichtes Jogging mit dem Kinderwagen.

DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

	Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken während Schwangerschaft und Stillzeit	Zu beachten während der Schwangerschaft	Zu beachten während der Stillzeit
Getränke 	Täglich 1,5 bis 2 Liter in der Schwangerschaft und mindestens 2 Liter in der Stillzeit Bevorzugt Wasser, Früchte- und Kräutertee	Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Eistee, Cola-Getränke, Milchkaffee-Fertiggetränke mit Mass geniessen, z.B. 1 bis 2 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Schwarz-, Grüntee pro Tag Chininhaltige Getränke wie Tonic, Bitter Lemon möglichst vermeiden Energy Drinks vermeiden	
Gemüse und Früchte 	Täglich mindestens 5 Portionen: 3 Gemüse, 2 Früchte 1 Portion entspricht 120 g oder einer Handvoll	Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte gründlich unter laufendem Wasser waschen	
Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte 	Täglich 3 bis 4 Portionen Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen <i>1 Portion entspricht:</i> 75 bis 125 g Brot, Teig oder 60 bis 100 g Hülsenfrüchten (Trockengewicht) oder 180 bis 300 g Kartoffeln oder 45 bis 75 g Knäckebrötchen, Vollkornkräckern, Flocken, Mehl, Teigwaren, Reis, Mais oder anderen Getreiden (Trockengewicht)		

	Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken während Schwangerschaft und Stillzeit	Zu beachten während der Schwangerschaft	Zu beachten während der Stillzeit
Milch und Milchprodukte 	Täglich 3 bis 4 Portionen <i>1 Portion entspricht:</i> 2 dl Milch oder 150 bis 200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder 30 g Halbhart-, Hartkäse oder 60 g Weichkäse	Vermeiden: Rohmilch und daraus hergestellte Produkte (ausser Hart- und Extra-Hartkäse), Weichkäse und Halbhartkäse aus pasteurisierter Milch ³ , Feta, Blauschimmelkäse, z.B. Gorgonzola	
Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und andere Eiweisslieferanten 	Täglich 1 Portion Zwischen den verschiedenen Eiweisslieferanten abwechseln <i>1 Portion entspricht:</i> 100 bis 120 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Quorn, Seitan (Frischgewicht) oder 40 g Trockensoja oder 2 bis 3 Eiern oder 30 g Halbhart-, Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 150 bis 200 g Quark, Hüttenkäse	Rohe und nicht durchgegarnte tierische Produkte vermeiden Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> • Rohes Fleisch (Carpaccio, Steak medium oder blutig) • Rohwurst (Landjäger, Bauernschüblig, Salami, Salsiz, Mettwurst) und Rohschinken • Roher Fisch (Sushi) und rohe Meeresfrüchte • Geräucherter Fisch wie Räucherlachs, -forelle • Lebensmittel mit rohen Eiern, z.B. Tiramisu 	
		Leber im 1. Drittel der Schwangerschaft vermeiden	
		Wild vermeiden	
		Marlin (Speerfisch), Schwertfisch, Hai, Ostseelachs und Ostseehering vermeiden	
		Frischen Thunfisch und ausländischen Hecht höchstens 1× pro Woche verzehren	

³ Weich- und Halbhartkäse können trotz Pasteurisierung mit Listerien verunreinigt sein aufgrund des Reifungsprozesses.

	Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken während Schwangerschaft und Stillzeit	Zu beachten während der Schwangerschaft	Zu beachten während der Stillzeit
Öle, Fette und Nüsse 	Täglich 2 bis 3 Esslöffel (20 bis 30 g) Pflanzenöl, z.B. Rapsöl, Olivenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl Täglich 1 Portion (20 bis 30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne Butter, Margarine, Rahm etc. sparsam verwenden, ca. 1 Esslöffel = 10 g pro Tag		
Süßes und Salziges 	Falls gewünscht 1 Portion pro Tag <i>1 Portion entspricht:</i> 1 Reihe Schokolade oder 3 Biscuits oder 1 Kugel Glace oder 30 g Chips, Apéro-Snacks, gesalzenen Nüssen oder 2 bis 3 dl Süssgetränk (z.B. Cola, Sirup)		
Alkoholische Getränke		Vermeiden	Vermeiden oder nur gelegentlich in kleinen Mengen
Drogen		Vermeiden	
Tabak und Tabakrauch		Vermeiden	
Medikamente		Nach Rücksprache mit einer Fachperson	

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV
www.blv.admin.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
www.sge-ssn.ch

Stillförderung Schweiz
www.stillfoerderung.ch

Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie
und Geburtshilfe SGGG
www.sggg.ch

Schweizerischer Hebammenverband
www.hebamme.ch

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP
www.swiss-paediatrics.org

Mütter- und Väterberatung
www.muetterberatung.ch

aha! Allergiezentrum Schweiz
www.aha.ch

PARTNER

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV**

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

 **Stillförderung
Schweiz**

 **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

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

 **aha** ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Kontakt

Tel. +41 (0)58 463 30 33

E-Mail: info@blv.admin.ch

Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Schwarzenburgstrasse 155

3003 Bern

www.blv.admin.ch

Gestaltung

Polyconsult AG, Bern

Bildnachweis

Getty Images, iStockphoto

Vertrieb

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, 3003 Bern, Schweiz

www.bundespublikationen.admin.ch

Bestellnummer: 341.801.D

September 2015