

GEWICHTSZUNAHME IN DER SCHWANGERSCHAFT

Bei Normalgewicht ist es ideal, wenn Sie bis Ende der Schwangerschaft zwischen 11 und 16 kg zunehmen. Bei Übergewicht sollte es weniger sein, bei Untergewicht etwas mehr. Führen Sie aber keine Schlankheitsdiäten durch, da Ihr Kind dann zu wenig Nährstoffe erhalten könnte.

ABWECHSLUNGSREICH ESSEN

Jedes Lebensmittel versorgt Sie mit unterschiedlich wichtigen Nährstoffen. Falls Sie bestimmte Lebensmittel nicht essen, z. B. Milchprodukte, Fleisch oder Fisch, besprechen Sie dies bei Ihren ärztlichen Untersuchungen oder in der Ernährungsberatung. Eine vegetarische Ernährung ist auch in der Schwangerschaft und Stillzeit möglich. Von einer Ernährung ganz ohne tierische Produkte (vegane Ernährung) wird jedoch abgeraten.

BEWEGUNG

Halten Sie sich fit mit regelmässiger Bewegung, z.B. Spaziergänge, Gymnastik, Yoga oder Wandern. In der Gemeinschaft macht Bewegung noch mehr Spass. Vermeiden Sie aber in der Schwangerschaft zu starke Anstrengung oder gefährliche Sportarten mit Risiko für Stürze oder Verletzungen.

Motivieren Sie auch Ihren Partner ausgewogen zu essen und mit Ihnen an die frische Luft zu gehen.

HYGIENE

Rohe Lebensmittel können von Natur aus mit Keimen belastet sein. Insbesondere in der Schwangerschaft sollten Sie deshalb wichtige Hygieneregeln beachten: Hände und Küchengeräte gründlich waschen; rohe oder ungewaschene Lebensmittel getrennt von anderen Lebensmitteln verarbeiten; tierische Lebensmittel im Kühlschrank lagern; Fleisch, Geflügel, Eier und Fisch genügend erhitzen.

ALLERGIEN

Meiden Sie Lebensmittel nur dann, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Allergie oder Unverträglichkeit festgestellt hat. Sie würden Ihre Ernährung sonst unnötig einschränken.

STILLEN

Stillen ist die natürlichste und bestmögliche Ernährung für Ihr Kind und erleichtert ihm einen optimalen Start ins Leben. Idealerweise sollte während der ersten vier bis sechs Monate ausschliesslich gestillt werden.

Sie brauchen in der Schwangerschaft und Stillzeit vor allem mehr Vitamine und Mineralstoffe. Erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat steigt auch der Bedarf an Energie (Kalorien). Bis zum Ende der Schwangerschaft und in der Stillzeit reichen ein Joghurt, eine Handvoll Nüsse und eine Frucht aber bereits aus, um diesen zusätzlichen Bedarf zu decken.



Eine ausführlichere Broschüre zum Thema ist beim BLV kostenlos erhältlich.

WEITERE INFORMATIONEN:

- Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen: Schweizerisches Rotes Kreuz: **migesplus.ch**
- Informationen zu Allergien: aha! Allergiezentrum Schweiz: **aha.ch**
- Mütter- und Väterberatung: **muetterberatung.ch**
- Gesprächsrunden für Frauen zu Prävention und Gesundheitsförderung in mehreren Sprachen: **femmestische.ch**
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: **sge-ssn.ch**
- Schweizerischer Hebammenverband: **hebamme.ch**
- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen: **svde-asdd.ch**
- Stillförderung Schweiz: **stillfoerderung.ch**

Fachgesellschaften

- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe SGGG: **sogg.ch**
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP: **swiss-paediatrics.org**

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE SCHÖNE SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT!

KONTAKT

Tel. +41 (0)58 463 30 33
www.blv.admin.ch

E-Mail: info@blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, **Deutsch**, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, **allemand**, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turco

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, spagnolo, tamil, **tedesco**, tigrino, turco

Art.-Nr. 341.802.D

8/2016

ERNÄHRUNG RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV



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. Orientieren Sie sich an der Schweizer Lebensmittelpyramide: Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen brauchen Sie in grösseren Mengen, Lebensmittel der oberen Stufen in kleineren Mengen.

Während der Schwangerschaft gilt das Motto:
NICHT DOPPELT SO VIEL ESSEN, SONDERN DOPPELT SO GUT!



EMPFEHLUNGEN FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

SÜSSES & SALZIGES: In kleinen Mengen.

ÖLE, FETTE & NÜSSE: Täglich 2-3 Esslöffel Pflanzenöl, z.B. Rapsöl, Olivenöl, und eine kleine Handvoll Nüsse, z.B. Baumnüsse. Butter/Margarine sparsam.

MILCHPRODUKTE, FLEISCH, FISCH, EIER & TOFU: Täglich 3-4 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu.

GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN & HÜLSENFRÜCHTE: Täglich 3-4 Portionen, z.B. Brot/Reis/Linsen/Hirse/Teigwaren, bevorzugen Sie Vollkornprodukte.

GEMÜSE & FRÜCHTE: Täglich mindestens 5 Portionen (5 Handvoll).

GETRÄNKE: Bevorzugen Sie Wasser und ungesüßten Kräuter- und Früchtetee. Trinken Sie täglich 1,5-2 Liter in der Schwangerschaft und mindestens 2 Liter in der Stillzeit.

ZU BEACHTEN

■ Empfohlen ■ Selten ■ Vermeiden

	Während der Schwangerschaft	Während der Stillzeit
Nährstoffe	Nehmen Sie Folsäure in Form von Tabletten ein (täglich 400 Mikrogramm), idealerweise schon bei Kinderwunsch und bis mindestens Ende der 12. Schwangerschaftswoche. Folsäure ist wichtig für die gesunde Entwicklung des Nervensystems Ihres Kindes. Nehmen Sie Vitamin D in Form von Tropfen ein, täglich 15 Mikrogramm (600 Internationale Einheiten IE). Vitamin D ist wichtig für die gesunde Entwicklung der Knochen. Besprechen Sie beim Arztbesuch oder in der Ernährungsberatung, ob Sie Nährstoffe wie Eisen, Omega-3-Fettsäuren oder Vitamin B ₁₂ ergänzend zur Ernährung einnehmen sollten. Verwenden Sie Salz mit Jod. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die gesunde Entwicklung von Gehirn und Augen. Essen Sie ein bis zweimal pro Woche fettreichen Fisch sowie täglich Rapsöl und Nüsse (v.a. Baumnüsse).	
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Trinken Sie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Eistee, Cola-Getränke oder Milchkaffee-Fertiggetränke zurückhaltend – z.B. maximal 2 Tassen Kaffee oder maximal 4 Tassen Schwarz- oder Grüntee pro Tag. • Vermeiden Sie Energy Drinks und chininhaltige Getränke wie Tonic und Bitter Lemon. 	
Gemüse und Früchte	Waschen Sie Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte gründlich unter laufendem Wasser.	
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Rohmilch • Weich- und Halbhartkäse aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch (aus roher und pasteurisierter Milch) • Feta • Blauschimmelkäse wie Gorgonzola Empfohlen sind z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • pasteurisierte und UHT Milch • Joghurt, Kefir (aus pasteurisierter Milch) • Frischkäse wie Mozzarella, Quark, Hüttenkäse (aus pasteurisierter Milch) • Hartkäse (aus roher und pasteurisierter Milch) 	
Fleisch, Fisch, Eier	Vermeiden Sie rohe und nicht durchgegartete tierische Produkte wie: <ul style="list-style-type: none"> • Rohes Fleisch • Rohwurst wie Landjäger, Salami • Rohschinken • Roher Fisch wie Sushi, rohe Meeresfrüchte • Geräucherter Fisch wie Räucherlachs, -forelle • Produkte mit rohen Eiern, z.B. Tiramisu Essen Sie keine Leber in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft. Leber enthält sehr viel Vitamin A, welches in der Frühschwangerschaft zu Fehlbildungen führen kann. <ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie nur selten frischen Thunfisch und ausländischen Hecht. • Empfohlene Fische sind z.B. Lachs, Thunfisch aus der Konserven, Sardine, Sardelle und Hering. • Wechseln Sie zwischen verschiedenen Fischarten ab. Essen Sie kein Wildfleisch wie Reh, Hirsch, Wildschwein. Es könnte mit Blei belastet sein, welches das Nervensystem Ihres Kindes schädigen kann.	
Alkoholische Getränke	Vermeiden	Vermeiden oder nur selten und in kleinen Mengen
Tabak und Tabakrauch	Vermeiden	Vermeiden

Besprechen Sie individuelle Fragen mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder in der Ernährungsberatung (siehe unter weitere Informationen).