

GESUNDE ERNÄHRUNG

in der Schwangerschaft



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Ministère de la Santé en collaboration avec:
Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation
professionnelle
Département ministériel des Sports
Ministère de la Famille et de l'Intégration

INDEX

EINLEITUNG	3
DIE GESUNDE ERNÄHRUNG DER SCHWANGEREN FRAU	4
GEWICHTSZUNAHME UND ENERGIEBEDARF	6
GETRÄNKE	7
WICHTIGE MINERALSTOFFE.....	8
KALZIUM	
EISEN	
JOD	
FOLSÄURE	
SCHÄDLICHE SUBSTANZEN	11
ALKOHOL	
TABAK	
SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN	13
MORGENLICHE ÜBELKEIT	
SODBRENNEN	
VERSTOPFUNG	
INFEKTIONSRSIKEN.....	14
TOXOPLASMOSE	
LISTERIOSE	
WICHTIGE HYGIENEMASSNAHMEN	
STILLEN.....	18
KÖRPERLICHE BEWEGUNG	20
GUTE RATSCHLÄGE RUND UM DIE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT UND WÄHREND DES STILLENS.....	21
REFERENZEN	22
ÜBERSICHTSTABELLE	23
NÜTZLICHE ADRESSEN.....	24

EINLEITUNG

Sie haben gerade erfahren, dass Sie schwanger sind. Sie haben noch Schwierigkeiten sich vorzustellen, dass Ihr Baby Wirklichkeit wird. Die Ankunft eines Kindes ist einer der schönsten Momente im Leben, doch gleichzeitig etwas beängstigend, da viele Veränderungen und auch Unbekanntes auf Sie zukommen wird. Aber denken Sie daran, dass das kostbarste Geschenk, das Sie Ihrem Kind machen können, ein gesunder Lebensanfang ist. Die Art, wie Sie sich jetzt während der Schwangerschaft und später während der Stillzeit ernähren, kann dazu beitragen, Ihre Gesundheit und die Ihres Babys zu beeinflussen.

Die Schwangerschaft ist eine sehr wichtige Phase in Ihrem Leben. Es ist eine außergewöhnliche Zeit, während der Sie ganz besonders auf Ihre Lebensgewohnheiten achten sollen. Denken Sie über Ihre Ernährungsgewohnheiten nach und wie diese Sie und Ihr zukünftiges Baby beeinflussen werden. Es ist wichtig, gut informiert zu sein, um die richtigen Entscheidungen treffen zu können und ausreichend für sich selbst - vor, während, und nach der Schwangerschaft - Sorge tragen zu können. Jetzt ist der Moment gekommen, sich für gesunde Ess- und Lebensgewohnheiten zu entscheiden, die Ihnen beiden, jetzt und in der Zukunft, zu Gute kommen werden.

Wir hoffen, dass diese Broschüre, Ihnen und Ihrem Baby helfen wird, diese Zeit in bester Gesundheit zu erleben. Schlüsselinformationen werden sie dazu ermutigen, sich für gesunde Ess- und Lebensgewohnheiten in der Schwangerschaft und während der Stillzeit zu entscheiden.

➤ Jetzt ist es wichtig die **richtigen Entscheidungen zu treffen!**

➤ Ihre Gesundheit während der Schwangerschaft und der Stillzeit liegt auch in Ihren Händen!

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre dieser Broschüre.

DIE GESUNDE ERNÄHRUNG DER SCHWANGEREN FRAU

Die Schwangerschaft ist ein wichtiger Zeitpunkt in Ihrem Leben, besonders um sich für gute Lebens- und Essgewohnheiten, zu entscheiden. Gesundes Essen während der Schwangerschaft bedeutet nicht, dass Sie Ihre gesamte Ernährung umstellen müssen, aber es ist wichtig, sich ausgewogen in dieser Zeit zu ernähren. Sie sollten auf keinen Fall für «zwei essen», indem Sie Ihre Portionen verdoppeln, sondern achten Sie vielmehr auf die richtige Auswahl und die ausgewogene Zusammensetzung Ihrer Ernährung.

Obst und Gemüse sind in der Ernährung unerlässlich; sie sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Versuchen Sie davon 5 Portionen täglich zu essen, entweder roh oder gegart, als Kompott, gepresst oder als Saft. Achten Sie darauf, Obst und Gemüse vor dem Essen sorgfältig zu waschen.

Achten Sie während der Schwangerschaft auf Ihren Fettkonsum. Entscheiden Sie sich für pflanzliche Fette (Oliven, Sonnenblumen, Mais, Soja...). Diese enthalten wertvolle fettlösliche Vitamine sowie essentielle Fettsäuren. Bevorzugen Sie reine oder nur wenig erhitze Fette und vermeiden Sie frittierte Produkte. Eine angemessene Zufuhr an essentiellen Fettsäuren ist für eine gute Entwicklung Ihres Babys unentbehrlich.

Jede Schwangerschaft wird von einer Veränderung des Zuckerstoffwechsels begleitet. Während diesen 9 Monaten reagiert Ihr Organismus empfindlicher auf Blutzuckerschwankungen. Es ist ratsam, den Zuckergenuss zu reduzieren, (wie z. Bsp. Süßigkeiten, Kuchen, Limonade, ...). Essen Sie zu jeder Mahlzeit Kohlenhydrate, aber bevorzugen Sie Vollkornprodukte,

↘ Variieren Sie Ihre Mahlzeiten. Essen Sie ausgeglichen und führen Sie Zwischenmahlzeiten in Form von Obst oder Milchprodukten ein.



da diese exzellente Quellen an Ballaststoffen, Vitaminen der Gruppe B und an Magnesium bieten.

Ihr Kalziumbedarf nimmt während der Schwangerschaft leicht zu. Um dieser Nachfrage gerecht zu werden, verfügt der Organismus über eine Reihe von natürlichen Anpassungsmechanismen. Am Anfang der Schwangerschaft nimmt die Aufnahme des Kalziums im Darm zu. Die Knochenerneuerung beschleunigt sich, deshalb ist es wichtig, für eine regelmäßige Kalziumzufuhr zu sorgen, indem Sie 4-5 Milchprodukte täglich konsumieren.

Als ausgezeichnete Eiweißquelle dienen Milchprodukte, auch als Bestandteil eines Rezepts, sowie Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier. Sie können täglich 2 Portionen Fleisch oder Fisch verzehren. Wählen Sie mageres Fleisch. Bei fettem Fleisch entfernen Sie das sichtbare Fett. Auch fette Wurst sollte nur selten und in Maßen gegessen werden. Fische und vor allem fette Fische bieten dagegen eine ausgezeichnete Quelle an Omega 3 Fettsäuren.

Eine schwangere Frau in guter Gesundheit sollte sich an die allgemeinen Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hinsichtlich des Salzkonsums halten: Konsumieren Sie wenig Salz aber bevorzugen Sie Jodsalz.

Ihr Flüssigkeitsbedarf pro Tag liegt bei 1,5 - 2 l. Während der Stillzeit erhöht er sich. Das beste Getränk ist und bleibt das Wasser. Bevorzugen Sie stilles Wasser.

↘ Was versteht man unter einer Portion?
- 50-80 g Fleisch oder Geflügel
- 50-80 g Fisch
- 2 kleine Eier
- 100 g Soja- oder Tofuprodukte oder sonstige pflanzliche Eiweißquellen

GEWICHTSZUNAHME UND ENERGIEBEDARF

Es ist normal während der Schwangerschaft Gewicht zuzunehmen, aber es gibt keine ideale Gewichtszunahme, die gleichermassen für alle Frauen gilt. Die Richtlinien in Bezug auf die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft beziehen sich auf Ihr BMI (Body Maß Index) vor dem Schwangerschaftsbeginn. Um den BMI zu berechnen, wird das Körpergewicht (in kg) durch die Körperlänge im Quadrat (in Metern) geteilt.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)}}$$

BMI	Empfohlene Gewichtszunahme
< 20	12,5-18 kg
20-27	11-15,5 kg
> 27	6,5-11 kg

Ref: Kanadische Regierung:
Praktischer Leitfaden einer gesunden
Schwangerschaft (2007).

Auch wenn das Wachstum des Kindes sich vor allem im zweiten Teil der Schwangerschaft vollzieht und Sie dementsprechend vor allem in dieser Zeit an Gewicht gewinnen, ist es normal auch zu Beginn einige Kilos zuzunehmen. Der Organismus schafft sich Vorräte, aus denen er später schöpft, vor allem während der Stillzeit.

Wenn Sie vor der Schwangerschaft Gewichtsprobleme hatten (zu wenig oder zu viel Gewicht) oder wenn Sie eine Diät gemacht haben, ist es wichtig, darüber mit Ihrem Arzt(in) oder Ernährungsberater(in) zu sprechen.

Im 1. Trimester der Schwangerschaft nimmt Ihr Energiebedarf praktisch nicht zu, erst im zweiten und hauptsächlich im 3. Trimester ist dies der Fall. Ihr täglicher Energiebedarf erhöht sich in diesem Moment um 150 – 250 kcal, was von einer zusätzlichen Zwischenmahlzeit in Form von Obst oder einem Milchprodukt gedeckt wird.

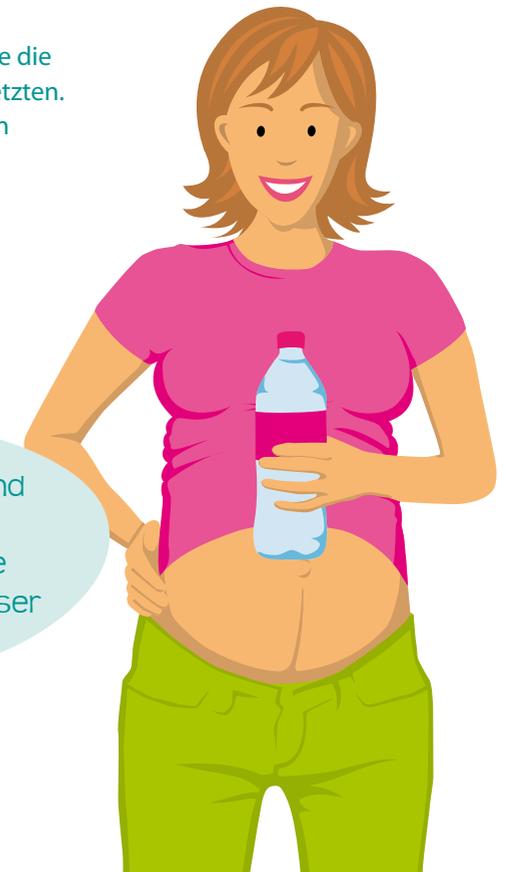
GETRÄNKE

Trinken Sie viel Wasser, mindestens 6 - 8 Gläser pro Tag. In der Stillzeit nimmt Ihr Bedarf an Wasser zu, denn die Muttermilch besteht zu 85% aus Wasser.

Treffen Sie die richtige Auswahl und trinken Sie hauptsächlich Wasser, Milch, Kräutertees und verdünnte Obstsaftsäfte. Trinken Sie nicht zuviel Obstsaft, denn er enthält häufig viel Zucker. Verdünnen Sie ihn deshalb mit Wasser.

Schränken Sie auch Ihren Koffeinkonsum ein, da die Wirkung des Koffeins auf den Fötus noch nicht ausreichend untersucht ist. Außerdem können Tee und Kaffee die Eisenaufnahme im Darm herabsetzen. Beschränken Sie Ihren Konsum an süßen Getränken, wie z. Bsp. Limonaden.

↘ Obstsaftsäfte sind reich an Zucker. Verdünnen Sie sie deshalb mit Wasser



WICHTIGE MINERALSTOFFE

KALZIUM

Das Kalzium ist wichtig für einen gesunden Knochenaufbau sowie für gesunde Zähne der Mutter und des Kindes. Der Embryo schöpft das Kalzium, das er benötigt, aus dem Kalziumvorrat der Mutter. Deshalb ist es wichtig, für eine ausreichende Zufuhr an Mineralstoffen in der Schwangerschaft zu sorgen. Während der Schwangerschaft und des Stillens liegt Ihr Kalziumbedarf bei 1000 - 1200 mg / täglich. Die Muttermilch ist die wichtigste Kalziumquelle für Ihr Baby.

Achten Sie auf Ihre Kalziumzufuhr, essen Sie jeden Tag 4-5 Milchprodukte.

Die gleiche Kalziummenge befindet sich in:

- 1 Glas Milch (200 ml)
- 1 Glas Dickmilch (200 ml)
- 1 kleine Portion Emmentaler (20 g)
- 1 Portion Camembert (45 g)
- 1 Portion Mozzarella (65 g)
- 1 Scheibe Gouda (30 g)
- 1 Joghurt (125 g)



Um Kalzium gut aufnehmen zu können, brauchen Sie und Ihr Baby Vitamin D. Es befindet sich in verschiedenen Nahrungsmitteln (wie z. Bsp. in Vollmilch- oder Halbfettmilchprodukten, fettem Fisch, oder Butter). Vitamin D wird auch in der Haut unter Einwirkung des Sonnenlichtes produziert. Verbringen Sie also so viel Zeit wie möglich draußen an der frischen Luft.

EISEN

Das Eisen ist für die Produktion Ihrer roten Blutkörperchen sowie für diejenigen Ihres Babys zuständig. Dieser Mineralstoff trägt dazu bei den Sauerstoff im Blut von den Lungen in die verschiedenen Organe des Körpers zu transportieren.

Ein Eisenmangel kann zu Blutarmut, auch Anämie genannt, führen. Im Falle ausgeprägter Anämie der Mutter riskiert das Baby nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt zu werden, um gut wachsen und sich normal entwickeln zu können. Glücklicherweise kann der Körper während der Schwangerschaft und des Stillens die Aufnahme des Eisens steigern. Das ist umso wichtiger, wenn Ihre Eisenreserven vor der Schwangerschaft sehr gering waren.

Die beste Eisenquelle ist das Fleisch. Gewisse Gemüsesorten (wie z. Bsp. Grünblattgemüse, Hülsenfrüchte, ...) enthalten zwar ebenfalls Eisen, dieses wird aber vom Körper weniger gut aufgenommen. Vitamin C fördert die Eisenaufnahme. Dagegen verringern Tee und Kaffee diese Kapazität, ein Grund mehr den Genuss dieser Getränke einzuschränken. Manchmal reicht das Eisen, das über die Ernährung aufgenommen wird nicht aus, um den Bedarf der schwangeren Frau zu decken. Bei den regelmäßigen Blutuntersuchungen, die im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge gemacht werden, ist eine Eisendosierung vorgesehen. Im Fall von Eisenmangel wird der Arzt Ihnen ein geeignetes Eisenpräparat verschreiben.

Nehmen Sie niemals ein Eisenpräparat, andere Mineralstoffe oder Vitamine ein, ohne vorher mit Ihrem Arzt darüber gesprochen zu haben!

JOD

Das Jod ist sehr wichtig für die gute Entwicklung des Gehirns und das normale Wachstum des Babys. Eine unzureichende Zufuhr kann bei Ihnen und bei Ihrem Baby zu Schilddrüsenproblemen führen. Ein Jodmangel während der Schwangerschaft kann die Entwicklung des Kindes beeinträchtigen. Gute Jodquellen sind vor allem Meeresfische und Meeresalgen, aber auch jodiertes Kochsalz, sowie Nahrungsmittel, die mit Jod angereichert wurden (wie z. Bsp. Brot, Backwaren, Schinken, ...).

➤ Konsumieren Sie wenig Salz, aber bevorzugen Sie Jodsalz!

Während der Schwangerschaft ist Ihr **Salzbedarf nicht erhöht.**

FOLSÄURE

Die Folsäure ist während der Schwangerschaft extrem wichtig, besonders am Anfang der Schwangerschaft und sogar schon vor der Befruchtung. Eine gute Versorgung mit Folsäure senkt bei Ihrem Baby erheblich das Risiko einer Fehlentwicklung der Wirbelsäule, eines sogenannten Neuralrohrdefektes (Spina Bifida). Um eine gute Versorgung mit Folsäure während der Schwangerschaft zu garantieren, sollte eine Frau mindestens 4 Wochen vor der Befruchtung, und das bis zur 12. Schwangerschaftswoche zusätzlich 0,4 mg Folsäure pro Tag zu sich nehmen. Bei Frauen mit einem besonderen Risiko (z. Bsp. Fehlgeburten, ein Kind mit «Spina Bifida»...) werden erhöhte Mengen verschrieben.

SCHÄDLICHE SUBSTANZEN

Dies betrifft alle Medikamente, auch wenn sie noch so verbreitet sind und harmlos erscheinen (wie z. Bsp. ein Aspirin). Dies gilt auch für homöopathische Behandlungen jeglicher Art, Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine, Mineralstoffe und Substanzen wie Alkohol, Tabak... Bevor Sie etwas einnehmen, sprechen Sie immer mit Ihrem behandelnden Arzt darüber!

➤ **Faustregel:**
Nichts einnehmen ohne vorherige Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt!

ALKOHOL

Im Übermaß giftig für den Erwachsenen, ist der Alkohol noch schädlicher für den Embryo. Auch wenig Alkoholkonsum der Mutter ist schädlich, da, wie zahlreiche andere Substanzen, der Alkohol über die Plazenta in das Blut des Kindes gelangt. Bei Alkoholgenuß der Mutter, haben das Baby und die Mutter also den gleichen Alkoholspiegel. Der Konsum von alkoholischen Getränken während der Schwangerschaft wirkt sich negativ auf die Entwicklung des Nervensystems und andere Organe des Embryos aus.

Unangemessener Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft verursacht verschiedene Schädigungen beim Embryo, die «Foetales Alkoholsyndrom» genannt werden. Betroffen ist die physische und psychische Entwicklung des Babys (Frühgeburt, Missbildungen, psychologische Entwicklungsstörungen, Verhaltens- und Wachstumsschwierigkeiten). Für die Gesundheit des Babys sollten schwangere und stillende Frauen ganz auf Alkohol verzichten.

Kein Alkohol während der Schwangerschaft und dem Stillen!

➤ Alkohol **schadet** dem Baby!

TABAK

Im Rauch des Tabaks befinden sich mehr als 4000 verschiedene Substanzen, von denen viele sehr schädlich und giftig sind.

Die Hauptbestandteile des Tabaks dringen durch die Plazenta und erreichen damit den Fötus.

Abgesehen davon, dass der Tabak die Fruchtbarkeit der Frau beeinflusst und das Risiko einer Eileiterschwangerschaft erhöht, steigert er das Risiko einer Fehlgeburt, von Blutungen während der Schwangerschaft sowie von Frühgeburten... .

Für das Fötus erhöht er das Risiko für Wachstumsstörungen. Der Tabakkonsum der Mutter wird in Verbindung gebracht mit Totgeburten und plötzlichem Kindestod. Während des Stillens vermindert der Tabakkonsum die Milchproduktion der Mutter.

Rauchen Sie nicht während der Schwangerschaft oder während der Stillzeit und meiden Sie Orte, an denen geraucht wird, denn auch Passivrauchen kann Ihrem Baby schaden.

Die Schwangerschaft ist ein idealer Zeitpunkt mit dem Rauchen aufzuhören. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

↘ Tabak
schadet
dem Baby!

↘ Es ist jetzt wichtig, Ihren Alkohol- oder Tabakkonsum zu verringern oder deren Konsum ganz einzustellen. Jedes alkoholhaltige Getränk und jede Zigarette auf die Sie verzichten, ist **ein Gewinn für die Gesundheit Ihres Babys.**

SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN

MORGENDLICHE ÜBELKEIT

Viele Frauen leiden an Übelkeit (70%) vor allem am Anfang der Schwangerschaft. Später, rund um den 4. Monat, verschwinden diese Symptome oder werden schwächer.

Um die morgendliche Übelkeit zu lindern, versuchen Sie:

- vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu essen (Zwieback, Knäckebrötchen, Butterkekse),
- kleine Mahlzeiten in regelmäßigen Abständen zu essen,
- Gerüche und Nahrungsmittel zu vermeiden, die Ihnen Übelkeit verursachen,
- kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel zu essen wie z. Bsp. Toast oder Knäckebrötchen, Frühstücksflocken, Obstsalate oder Gemüse,
- weniger fette oder süße Nahrungsmittel zu konsumieren.

SODBRENNEN

Sodbrennen kann jederzeit in der Schwangerschaft auftreten, im Allgemeinen verschlimmern sich die Symptome gegen Ende der Schwangerschaft. Dies ist ein häufiges Problem, an dem 30 - 50% der schwangeren Frauen leiden.

Sodbrennen können Sie mildern, indem Sie versuchen:

- langsam und in Ruhe zu essen. Trinken Sie eher zwischen den Mahlzeiten als währenddessen, und bevorzugen Sie stilles Wasser,
- mehrere kleine und leichte Mahlzeiten zu essen (3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten),
- schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen zu vermeiden,
- nicht ganz flach, sondern mit leicht erhobenem Oberkörper zu schlafen,
- säurehaltige und scharf gewürzte Nahrungsmittel zu vermeiden.

VERSTOPFUNG

35-40% der schwangeren Frauen leiden an Verstopfung während der Schwangerschaft.

Dagegen können Sie folgendes tun:

- trinken Sie viel, vor allem stilles Wasser,
- essen Sie mehr ballaststoffhaltige Nahrungsmittel (Vollkornbrot, Getreide, Vollkornreis, Gemüse, Hülsenfrüchte und frisches oder getrocknetes Obst),
- bewegen Sie sich regelmäßig.

INFEKTIONSRIKIKEN (DIE DURCH NAHRUNGSMITTEL ÜBERTRAGEN WERDEN KÖNNEN)

Infektionen während der Schwangerschaft sind schwer zu behandeln, weil unglücklicherweise die meisten Medikamente während dieser Periode nicht eingenommen werden dürfen.

Während der Schwangerschaft besteht ein erhöhtes Infektionsrisiko für bestimmte Infektionen, die über Nahrungsmittel übertragen werden können.

Leider haben diese Infektionen **schlimme Konsequenzen** für die Gesundheit Ihres Babys!

Deshalb ist es sehr wichtig, Risikonahrungsmittel während der Schwangerschaft zu vermeiden und die Hygienemaßnahmen sorgfältig zu befolgen.



TOXOPLASMOSE

Es handelt sich hierbei um eine Krankheit, die von einem Parasiten, genannt *Toxoplasma gondii*, übertragen wird, und der besonders häufig in der Tierwelt vorkommt. Die Katze wird mit Vorliebe von ihm befallen und kann somit den Menschen anstecken. Über ihren Kot kann der Parasit Erde, Wasser und Gemüse verseuchen. Deshalb sollten Sie immer Obst und Gemüse sorgfältig waschen. Der Parasit kann von Pflanzenfressern aufgenommen werden, bei denen er sich in den Muskeln festsetzt. Man infiziert sich, indem man rohes oder wenig gegartes infiziertes Fleisch isst (ist das Fleisch gut gegart oder gebraten, wird der *Toxoplasma gondii* durch die Wärme zerstört). Fleisch und Fisch nur gut durchgegart essen.

Beim Erwachsenen ist die Toxoplasmose harmlos, aber bei einer nicht immunisierten schwangeren Frau kann der Parasit in die Plazenta dringen und den Fötus befallen. Je früher das Ungeborene befallen wird, desto schwerwiegender können die Folgen sein. Eine Infektion kann zu einer Fehlgeburt oder einer geistigen Behinderung des Babys führen.

➤ Bei Ihrem ersten Arztbesuch, wird eine **Blutanalyse** feststellen, ob Sie genügend Antikörper gegen diesen Parasiten haben.

LISTERIOSE

Es handelt sich um ein Bakterium namens *Listeria monocytogenes*, das sich überall in der Umwelt (Boden, Wasser, Pflanzen, z. Bsp Salat...) befindet. Auch Tiere können Träger des Bakteriums sein, ohne selbst zu erkranken und können so Produkte tierischer Herkunft verseuchen. Die meisten Infektionen beim Mensch entstehen durch verseuchte Nahrungsmittel (Rohmilchprodukte, ungenügend gegartes Fleisch, Rohkost).

Beim Verzehr von Nahrungsmittel, die mit Listerien infiziert sind erkranken Menschen in der Regel nicht. Bei Personen mit Immunschwäche, wie z. Bsp. kranken oder älteren Leuten, kann es zu ernsthaften Infektionen (Blutvergiftung, Hirnhautentzündung) kommen.

Nach der Infektion können mehrere Tage bis Wochen vergehen, bevor diese Symptome auftreten. Eine Blutanalyse kann die Diagnose stellen. Auch wenn die werdende Mutter sich nicht krank fühlt, kann der Erreger dennoch über die Plazenta auf den Fötus übertragen werden. Die Infektion kann zu einer Frühgeburt, Fehlgeburt oder zu anderen ernsthaften Gesundheitsproblemen (wie z. Bsp. zu einer Hirnhautentzündung) beim Neugeborenen führen.

Eine schnelle Behandlung der Mutter mit Antibiotika kann eine Infektion des Fötus vorbeugen.

Listerien überleben Temperaturen um den Gefrierpunkt, deshalb können sie sich auch in Lebensmitteln entwickeln, die im Kühlschrank gelagert werden. Sie werden durch Pasteurisieren oder durch Garen abgetötet. Es wird deshalb empfohlen, alle „zubereiteten“ Nahrungsmittel möglichst schnell zu genießen und nicht lange stehen zu lassen.

WICHTIGE HYGIENEMASSNAHMEN

- > Den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln sollten Schwangere sehr ernst nehmen. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- > Achten Sie besonders auf die Hygiene in Ihrem Kühlschrank. Achten Sie darauf, dass die Lagerungstemperatur in Ihrem Kühlschrank richtig eingestellt ist (7°C). Reinigen Sie Ihren Kühlschrank regelmäßig und gründlich.
- > Essen Sie die Speisen direkt nach der Zubereitung.
- > Achten Sie auf das Verfallsdatum der Lebensmittel. Essen Sie niemals ein Lebensmittel wenn Sie an seiner Sauberkeit und Frische zweifeln.
- > Achten Sie darauf, dass das Fleisch gut durchgegart ist, vermeiden Sie rohes Fleisch, Bratspieße, Fleischfondues, gegartes, oder kalt serviertes Fleisch wie z. Bsp. Pasteten.
- > Vermeiden sie rohe oder weich gekochte Eier (Spiegelei, Omelette, ...).
- > Trinken Sie keine Rohmilch und essen Sie keine Rohmilchprodukte. Z. Bsp Käse: Camembert, Brie, Feta, ... Konsumieren Sie nur pasteurisierte Produkte.
- > Meiden Sie vorgefertigte Salate.
- > Waschen Sie sich sorgfältig die Hände nach der Zubereitung von rohen Nahrungsmitteln. Reinigen Sie Arbeitsfläche und Küchenmaterial gründlich.
- > Schälen Sie Obst und Gemüse und waschen Sie es gründlich. Vergessen Sie nicht aromatische Kräuter sowie Keimlinge gründlich zu waschen.
- > Wenn Sie in Kontakt mit Katzen kommen, dann waschen Sie sich immer danach gründlich die Hände. Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit Exkrementen einer Katze. Das Katzenklo muss jemand anderes säubern.
- > Erledigen Sie Gartenarbeit nur mit Schutzhandschuhen und waschen Sie sich nach der Arbeit sorgfältig die Hände.

STILLEN

Nach der Entbindung haben Sie wahrscheinlich noch 3-4 Kg mehr Gewicht als vor der Schwangerschaft. Und das ist normal! Versuchen Sie nicht durch Diät, dieses Gewicht unverzüglich zu verlieren. Da die Produktion der Muttermilch viel Energie benötigt, kann das Stillen ihnen helfen, wieder auf ihr Normalgewicht zu kommen.

Ein Baby zu stillen, ist für die Mutter und das Kind eine gesunde und schöne Erfahrung.

Sie sollten folgendes über das Stillen wissen:

- Die Muttermilch ist bei weitem das beste Nahrungsmittel überhaupt für Ihr Baby. Kein anderes Milchprodukt und kein anderes Nahrungsmittel kann die Muttermilch vollwertig ersetzen.
- Stillen schützt Ihr Baby gegen Infektionen, wie Durchfall, Atemwegserkrankungen, Blasen- und Harnwegsinfektionen sowie Mittelohrentzündungen.
- Versuchen Sie, Ihr Baby während der ersten 6 Monate ausschließlich zu stillen. Fügen Sie nach und nach zusätzliche Nahrungsmittel in den Essensplan ein und stillen sie so lange wie möglich weiter.
- Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf und nicht nach einem festgelegten Zeitplan.

Behalten Sie während der Stillzeit die gleichen gesunden Ernährungsgewohnheiten bei, wie in der Schwangerschaft. Vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken (verdünnter Saft, Kräutertees, Wasser). Nach einigen Wochen des Stillens werden Sie feststellen, dass Sie mehr Appetit haben. Verteilen Sie die Lebensmittel über den ganzen Tag, essen Sie zwischendurch Obst, Gemüse sowie halbfette Milchprodukte. Achten Sie auf Ihr Zuckerkonsum, der die Hauptursache einer Gewichtszunahme in dieser Zeit ist.

In der Stillzeit besteht keine direkte Gefahr mehr, dass Sie Ihr Kind mit einer Toxoplasmose oder einer Listeriose anstecken können. Bleiben Sie jedoch wachsam, und vermeiden Sie wenn möglich Infektionsrisiken, denn auch bei stillenden Müttern dürfen verschiedene Medikamente nicht verabreicht werden.



KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Es wird empfohlen, sich während der Schwangerschaft regelmäßig leicht sportlich zu betätigen. Wenn Sie bisher wenig Sport betrieben haben, dann beginnen Sie mit Spazieren gehen oder Schwimmen. Fangen Sie mit fünf Minuten pro Tag an und steigern Sie schrittweise Ihre körperliche Aktivität bis auf 30 Minuten pro Tag.

Bevor Sie mit einer neuen sportlichen Tätigkeit anfangen, sprechen Sie auf jeden Fall vorher mit Ihrem behandelnden Arzt darüber. Während der Schwangerschaft können Sie nicht alle Sportarten ausüben. Mit ein bisschen gesundem Menschenverstand und dem Befolgen einiger einfacher Regeln, werden Sie während diesen neun besonderen Monaten in Bestform bleiben.

Treiben Sie nicht zuviel Sport und achten Sie darauf, sich nicht zu übernehmen. Während dem Ausüben der sportlichen Aktivitäten sollten Sie normal sprechen können, ohne außer Atem zu kommen. Wenn Sie müde sind, dann ruhen Sie sich aus und verringern Sie den Rhythmus und die Anzahl der Übungen.

↳ **Leichte körperliche Bewegung** während der Schwangerschaft ist empfehlenswert. Nehmen Sie die Gymnastikkurse für Schwangere in Anspruch oder gehen Sie schwimmen. Diese Sportarten eignen sich ganz besonders für Sie. Wenn Sie vor der Schwangerschaft regelmäßig eine Sportart betrieben haben, dann sprechen Sie bitte mit Ihrem Frauenarzt darüber, ob und in welchem Maße Sie diese Sportart auch während der Schwangerschaft ausüben können.



GUTE RATSCHLÄGE RUND UM DIE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT UND WÄHREND DES STILLENS

- > Passen Sie auf Ihre Ernährung auf und nehmen Sie gesunde Lebensgewohnheiten an.
- > Essen Sie regelmäßig, überspringen Sie keine Mahlzeit.
- > Essen Sie 5 Portionen Obst oder Gemüse am Tag sowie 4 -5 Milchprodukte.
- > Trinken Sie täglich 1,5 - 2 l Wasser, Kräutertees, verdünnte Säfte. Trinken Sie vermehrt während dem Stillen. Begrenzen Sie koffeinhaltige Getränke, (z. Bsp. Kaffee, Tee, Cola) und vermeiden Sie alkoholische Getränke.
- > Achten Sie peinlichst auf Sauberkeit. Sie beugen damit Infektionen (wie Toxoplasmose oder Listeriose) vor.
- > Aktiver wie passiver Tabakkonsum wirkt sich negativ auf die Entwicklung Ihres Babys aus. Hören Sie mit dem Rauchen auf und vermeiden Sie Orte, an denen geraucht wird.
- > Bewegen Sie sich regelmäßig. Leichte körperliche Bewegung von ca. 30 Minuten täglich wird empfohlen.
- > Nehmen Sie keine Medikamente noch Ernährungsergänzungsmittel ein, ohne vorher mit dem Arzt gesprochen zu haben. Verschiedene dieser Produkte dürfen während der Schwangerschaft oder der Stillzeit nicht eingenommen werden. Wichtige Adressen zum Stillen finden Sie in der Broschüre «Qui fait quoi? Info allaitement au Luxembourg» oder unter www.sante.public.lu/fr/catalogue-publications/sante-fil-vie/grossesse-maternite/index.html

↳ **Bei Kinderwunsch**

- Gehen Sie zu Ihrem(r) Haus-oder Frauenarzt(in). Er (Sie) verschreibt Ihnen eine Blutanalyse und empfiehlt Ihnen ein Folsäurepräparat.
- Nehmen Sie gesunde Lebensgewohnheiten an.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf.
- Schränken Sie den Alkoholkonsum ein.

REFERENZENZEN

Gouvernement du Canada

Le guide pratique d'une grossesse en santé (2007)

FAO / WHO

Energy requirements of pregnancy

WHO

Prevention of neural tube defects (2006)

Food safety authority of Ireland

Report of the National Committee on Folic Acid Food Fortification (2006)

Arbeitskreis Folsäure und Gesundheit

Gut beraten mit Folat und Folsäure-Ein Leitfaden zur Vermeidung von Folatmangel

PNNS France

Les folates

D_A_CH

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2001)

CERIN

L'alimentation de la femme enceinte (2007)

Ministère de la Santé

Bien manger pendant la grossesse et l'allaitement

Laboratoire de la Santé /

Ministère de la Santé

La listériose et la toxoplasmose



ÜBERSICHTSTABELLE

	zu empfehlen	aufpassen	zu vermeiden
Getränke	Wasser, Kräutertees verdünnte Säfte	Kaffee, Tee Limonaden	Alkohol
Nudeln, Reis, Getreideflocken, Brot, Kartoffeln	Bevorzugen Sie Vollkornprodukte		
Gemüse und Salat	gekochtes Gemüse, sorgfältig gewaschener Salat	abgepackter Salat, Sprossen oder Keimlinge	Ungewaschenes Gemüse, ungewaschene frische Kräuter, ungewaschene Sprossen oder Keimlinge
Obst	Gründlich gewaschenes und geschältes Obst, gekochtes Obst, Kompott		ungewaschenes Obst, frisch gepresster Saft aus ungewaschenem Obst
Fisch und Fleisch	durchgegartes Fleisch und durchgegartes Fisch	Preparierte Fleisch- oder Fischgerichte	rohes oder nicht durchgegartes Fleisch, Sushi, geräucherter Fisch, Austern, roher Fisch
Eier	hart gekochte Eier		rohe oder weiche Eier, roheihaltige kalte Nachspeise
Milch, Käse Joghurt	pasteurisierte Milch pasteurisierter Käse		Rohmilch Rohmilchzubereitungen Rohmilchkäse
Fette	pflanzliche Fette	tierische Fette	

Diese Tabelle ist nicht erschöpfend!

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre(n) Ernährungsberater(in) oder an Ihre(n) Arzt(in).

NÜTZLICHE ADRESSEN

Ministère de la Santé

www.sante.lu

www.medecine-preventive.lu

pour la commande de brochures

Tél.: 2478 5569

Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle

www.men.lu

Département Ministériel des Sports

www.sport.public.lu

Ministère de la Famille et de l'Intégration

www.fm.etat.lu

Association Nationale des Diététicien(ne)s du Luxembourg

www.andl.lu



Herausgeber

Ministère de la Santé

in Zusammenarbeit mit der

- Association Nationale des
Diététicien(ne)s du Luxembourg

- Société Luxembourgeoise de
Gynécologie et d'Obstétrique



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

ISBN - 978-2-919909-35-3
Ausgabe 2009