



# Weltgesundheitstag

2005: Mutter und Kind - Gesundheit von Anfang an!



## Verantwortlich für den Inhalt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
[www.dge.de](http://www.dge.de)



Text: Monika Cremer

## Kontakt für weitere Informationen

In Berlin: AOK Berlin – Die Gesundheitskasse  
Tel.: 030-25 31 29 35  
Bundesweit: BabyCare Projektteam an der Charité,  
Tel.: 030-450 57 80 22

## Gefördert mit freundlicher Unterstützung

der AOK Berlin – Die Gesundheitskasse  
[www.aokberlin.de](http://www.aokberlin.de)



## In Zusammenarbeit mit

der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.  
Organisator des Weltgesundheitstages 2005

# Gesund essen und trinken - wichtig von Anfang an

50 Jahre  
Weltgesundheitstag  
in Deutschland





## GESUND ESSEN UND TRINKEN - WICHTIG VON ANFANG AN

Die meisten Frauen wissen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft ist. Denn von den meisten Nährstoffen wird deutlich mehr als sonst gebraucht. Notwendig ist eine gute Versorgung aber bereits dann, wenn die Frauen noch nichts von der Schwangerschaft ahnen. So benötigen Eizelle bzw. Embryo gerade in der ersten Zeit besonders viel Folsäure und Jod. Doch leider gehören diese – ebenso wie Eisen und Calcium - zu jenen Nährstoffen, von denen viele junge Frauen schon vor der Schwangerschaft zu wenig zu sich nehmen.

### Die wichtigen Vier

- Folsäure ist für die Zellteilung und das Wachstum unentbehrlich. Eine ausreichende Zufuhr senkt das Risiko von Neuralrohrdefekten.
- Jod fördert Teilung und Wachstum der Zellen. Ein Mangel kann die geistige und körperliche Entwicklung beeinträchtigen und dazu führen, dass der Säugling mit einem Kropf zu Welt kommt.
- Eisen ist ein wichtiger Baustein des Blutfarbstoffs. In den letzten 6 bis 3 Monaten, in denen das Kind besonders schnell wächst, ist der Bedarf am höchsten.
- Calcium ist Baustein für Knochen und Zähne. Nimmt die Mutter zu wenig davon auf, wird die Menge, die das Kind benötigt, aus den Knochen der Mutter bereitgestellt.

Im Verhältnis zu Vitaminen und Mineralstoffen wird an Kalorien nur wenig mehr gebraucht. Um etwa 250 kcal pro Tag steigt der Energiebedarf. Soviel Kalorien liefert z.B. ein Käsebrot. Damit die werdende Mutter mit allen Nährstoffen gut versorgt ist, aber nicht mehr als notwendig an Gewicht zunimmt, ist eine gezielte Lebensmittelauswahl notwendig.

## Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

Sie essen nun für zwei. Das heißt aber nicht das Doppelte. Denn in erster Linie werden mehr Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß gebraucht.

Die Regeln für die Lebensmittelauswahl sind einfach:

- Gemüse und Obst liefern unter anderem reichlich Folsäure. Genießen Sie mindestens fünf Portionen am Tag, am besten zu jeder Mahlzeit. Sehr viel Folsäure steckt auch in Weizenkeimen und Sojabohnen.
- Bevorzugen Sie bei Brot, Reis und Nudeln möglichst die Vollkornvariante. Ergänzen Sie täglich mit fettarmer Milch und fettarmen Milchprodukten. Fisch, mageres Fleisch, magere Wurst und Ei sollten Sie maßvoll genießen. Verwenden Sie Öl und Streichfett sparsam.
- Seefisch enthält viel Jod. Zwei Portionen pro Woche sind empfehlenswert. Verwenden Sie außerdem Jodsalz und bevorzugen Sie Lebensmittel, die mit Jodsalz hergestellt sind.
- Aus Fleisch, Geflügel und Wurst nehmen Sie Eisen sehr gut auf. Doch kleine Mengen von diesen Lebensmitteln genügen. Denn Vollkornbrot und -getreide, Hülsenfrüchte und eisenreiche Gemüsesorten wie Schwarzwurzeln, Spinat und Erbsen tragen ebenfalls zu einer guten Eisenversorgung bei. Kombinieren Sie sie mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln wie Orangensaft. Dies verbessert die Eisenaufnahme.



- Fettarme Milch und Milchprodukte sind die besten Lieferanten für Calcium. Calciumreiche Gemüsesorten, wie Brokkoli, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse können sie ergänzen. Zusätzlich am besten calciumreiches Mineralwasser trinken.
- Abwechslung ist auf dem Speiseplan gefragt. Doch auf manche Lebensmittel sollte man verzichten. Rohmilch, Weichkäse aus Rohmilch oder rohes Fleisch und roher Fisch können Erreger enthalten, die zwar nicht für die Mutter, aber für das ungeborene Kind lebensgefährlich sein können. Auch Leber sollte zumindest im ersten Drittel der Schwangerschaft nicht gegessen werden.

Ein ausgewogener Speiseplan kann alle Nährstoffe liefern, die die werdende Mutter für sich und Ihr Kind braucht. Doch manchmal ist eine gezielte zusätzliche Zufuhr notwendig. Nehmen Sie aber weder vor noch in der Schwangerschaft einfach irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Fragen Sie dazu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

