



**Gesund ins Leben**  
Netzwerk Junge Familie



**Bundeszentrum  
für Ernährung**

# Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft – Auf Nummer sicher gehen



## Auf einen Blick

- Zahlen und Daten
- Alkohol und Rauchen
- Gestationsdiabetes
- Lebensmittelinfektionen
- Allergien
- Medikamente
- Mund- und Zahngesundheit
- Impfen



## Pro Jahr

**Rauchen:** 86 340 (11 %) Frauen rauchen in der Schwangerschaft weiter (lt. KiGGS)

**Gestationsdiabetes:** 40 648 Schwangere waren 2016 betroffen

**Alkohol:** Ca. 12 650 Kinder werden dauerhaft geschädigt

**Folsäuremangel:** 1 000 Neugeborene kommen mit Neuralrohrdefekten auf die Welt

**Listeriose/  
Toxoplasmose:** Bis zu 40 Fälle werden gemeldet

Im Jahr 2020 kamen in Deutschland 773.144 Kinder auf die Welt.



© Fotolia: Coloures-Pic

# Alkohol: Das Kind trinkt mit



- Alkohol passiert zu 100 % die Plazenta – gelangt über die Nabelschnur in den kindlichen Organismus
- Unreife Leber des Fetus baut Alkohol etwa zehnmal langsamer ab
- Fetus ist dem Alkohol länger ausgesetzt

Alkohol wirkt fruchtschädigend



# Alkohol: Jeder Schluck kann schaden

## 1.– 3. Schwangerschaftsmonat

Körperliche Fehlbildungen, Entwicklungsstörungen des Gehirns

## 4.– 6. Schwangerschaftsmonat

Wachstumsstörungen, Fehlgeburt

## 7.– 9. Schwangerschaftsmonat

Frühgeburt, Größenwachstum, Vernetzung der Nervenzellen

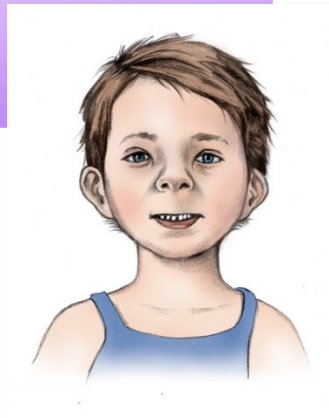


Alkohol ist in jeder Phase der Schwangerschaft kritisch

**Fetale Alkohol-  
spektrumstörung:  
ca. 10 000 Kinder/Jahr**



**Fetales Alkoholsyndrom:  
bis zu 6 300 Kinder/Jahr**



- Wachstumsstörungen (Größe, Gewicht)
- Körperliche Fehlbildung (z. B. Herzfehler)
- Verhaltensstörungen (z. B. geringer Saugreflex)
- Defizite in der geistigen Entwicklung (z. B. verminderte Intelligenz)

spezifische Gesichtsveränderungen  
beim fetalen Alkoholsyndrom

# Alkohol: Weitere Informationen der BZgA



## **Andere Umstände – neue Verantwortung:**

Informationen für Eltern zum Alkoholverzicht während der Schwangerschaft und Stillzeit.  
Download unter <https://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/andere-umstaende-neue-verantwortung/>



## **Informationen zum Thema Alkohol für Schwangere und ihre Partner\*innen**

Download unter <https://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/>



## **Alkohol ist gefährlich – Ein Heft in leichter Sprache**

Download unter [www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkohol-ist-gefaehrlich-ein-heft-in-leichter-sprache/](http://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkohol-ist-gefaehrlich-ein-heft-in-leichter-sprache/)

## **IRIS-Onlineberatung für Schwangere**

Unterstützt Frauen dabei, rauch- und alkoholfrei durch ihre Schwangerschaft zu gehen.  
Unter: <https://www.iris-plattform.de/>

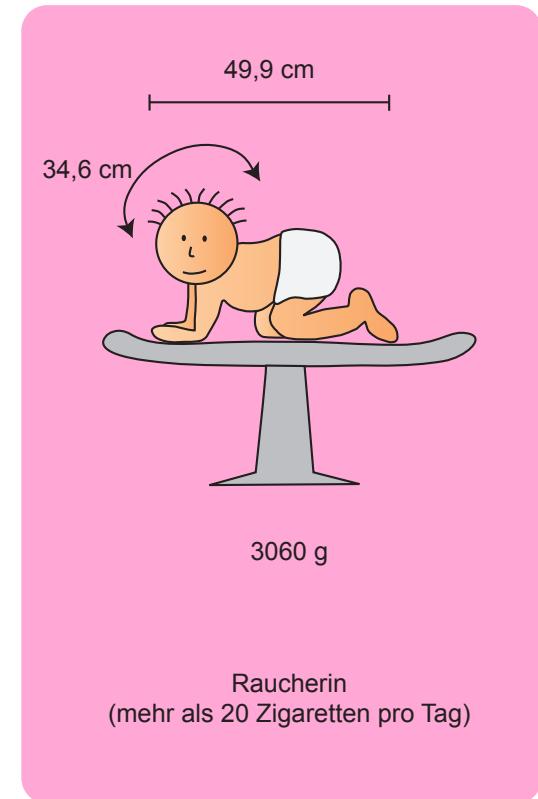
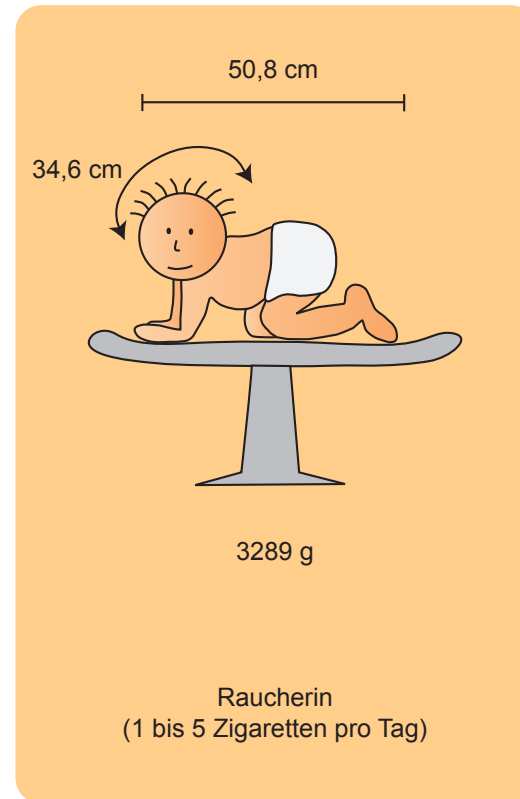
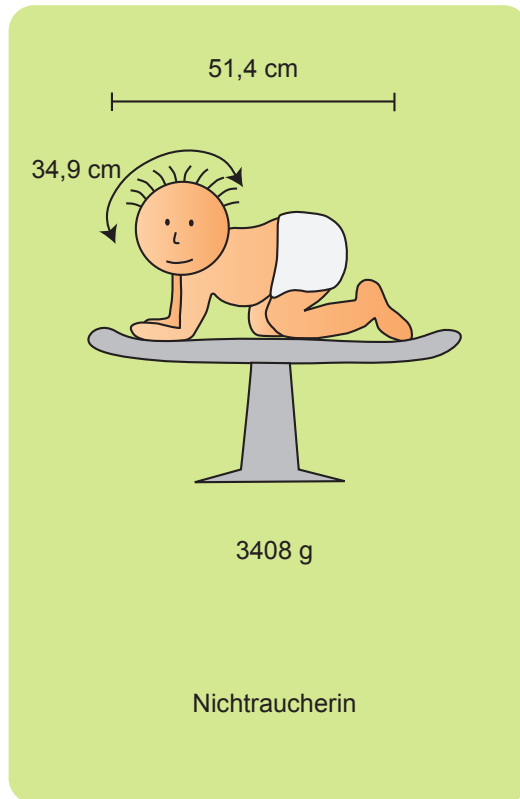
# Rauchen: Rauchfrei für Mutter und Kind

Schwangere sollen nicht rauchen und sich nicht in Räumen aufhalten, in denen geraucht wird oder wurde.





# Rauchen: Je mehr Rauch, desto weniger Baby!



Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.): Schutz der Familie vor Tabakrauch. Heidelberg, 2010. S. 48, Abb. 31.

# Rauchen: Schutz durch rauchfreie Umgebung

## Durch eine rauchfreie Schwangerschaft wird ...



- die Häufigkeit von allergischen Erkrankungen – insbesondere Asthma – um ein Drittel gesenkt.
- das Risiko einer Fehlbildung gesenkt.
- die Möglichkeit einer Frühgeburt um die Hälfte reduziert.
- das Risiko einer Totgeburt um ein Drittel gesenkt.
- die Gefahr des plötzlichen Kindstods um mehr als die Hälfte gesenkt.



# Rauchen: Eine rauchfreie Umgebung schaffen



## Nikotinfreiheit der Eltern

	Zu Hause	Im Auto	In der Freizeit
	Es wird nur auf Terrasse/ Balkon/im Garten geraucht. Die Wohnung ist rauchfrei.	Das Auto ist rauchfreie Zone!	Gestaltung einer rauch- freien Freizeit.
	Es wird am offenen Fenster geraucht und regelmäßig gut gelüftet.	Im Auto wird nur geraucht, wenn das Kind nicht dabei ist. Es wird regelmäßig gelüftet.	Werden Raucherbereiche gemieden.
	In den Räumen, in denen sich Kind/Schwangere aufhalten, wird geraucht.	Im Auto wird regelmäßig geraucht.	In Raucherbereichen sind Kind/Schwangere dem Tabakrauch ausgesetzt.

# Rauchen: Weiterführende Informationen

## Die BZgA bietet kostenlose Medien:



Ja, ich werde  
rauchfrei!



Rauchfrei in der  
Schwangerschaft und  
nach der Geburt



Rauchfrei in der  
Schwangerschaft –  
Beratungsleitfaden



Elektrische Zigaretten  
(E-Zigaretten)

[www.rauchfrei-info.de/informieren/materialien/](http://www.rauchfrei-info.de/informieren/materialien/)

# Rauchen: Starke Partner\*innen für den Ausstieg



## Angebote der BZgA für Eltern:

Rauchfrei-Ausstiegsprogramme  
[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)  
[www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de)

Beratungstelefon zum Nichtrauchen  
**Tel: 0800 / 8313131**

0,14 €/ Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

## Weitere örtliche Kursangebote:

... können über die einzelnen Krankenkassen erfragt werden.  
Örtliche Kursangebote für Raucher\*innen auch unter:

[www.rauchfrei-programm.de/index.php](http://www.rauchfrei-programm.de/index.php) Button Kursangebote in Ihrer Nähe



## Definition Gestationsdiabetes mellitus (GDM):

- Störung des Kohlenhydrat-Stoffwechsels während der Schwangerschaft

## Ursache

- Genetische Veranlagung
- Lebensstil (Fehlernährung, mangelnde Bewegung)
- Hormonelle Veränderungen



Häufigste Begleiterkrankung  
in der Schwangerschaft!



# Gestationsdiabetes: Folgen für die Mutter

## Durch einen unbehandelten GDM erhöht sich das Risiko für:

- Depressionen
- Bluthochdruck und Präeklampsie
- Infekte, z. B. Harnwege, Vagina, Zahnfleisch
- Vorzeitige Wehen und Frühgeburt
- Geburtskomplikationen, z. B. Kaiserschnitt
- Diabetes mellitus nach der Schwangerschaft
- Gestationsdiabetes in nachfolgenden Schwangerschaften



# Gestationsdiabetes: Folgen für das Kind

## Durch einen unbehandelten GDM erhöht sich das Risiko für:

- Erhöhtes Geburtsgewicht
- Frühgeburt bzw. Totgeburt in der späten Schwangerschaft
- Nach der Geburt: Hypoglykämie, Atemstörungen, verändertes Blutbild
- Übergewicht, Diabetes und erhöhter Blutdruck



## Häufigste Risikofaktoren:

- Diabetes in der Familie
- Lebensstil (Fehlernährung und Übergewicht)
- GDM in einer vorherigen Schwangerschaft

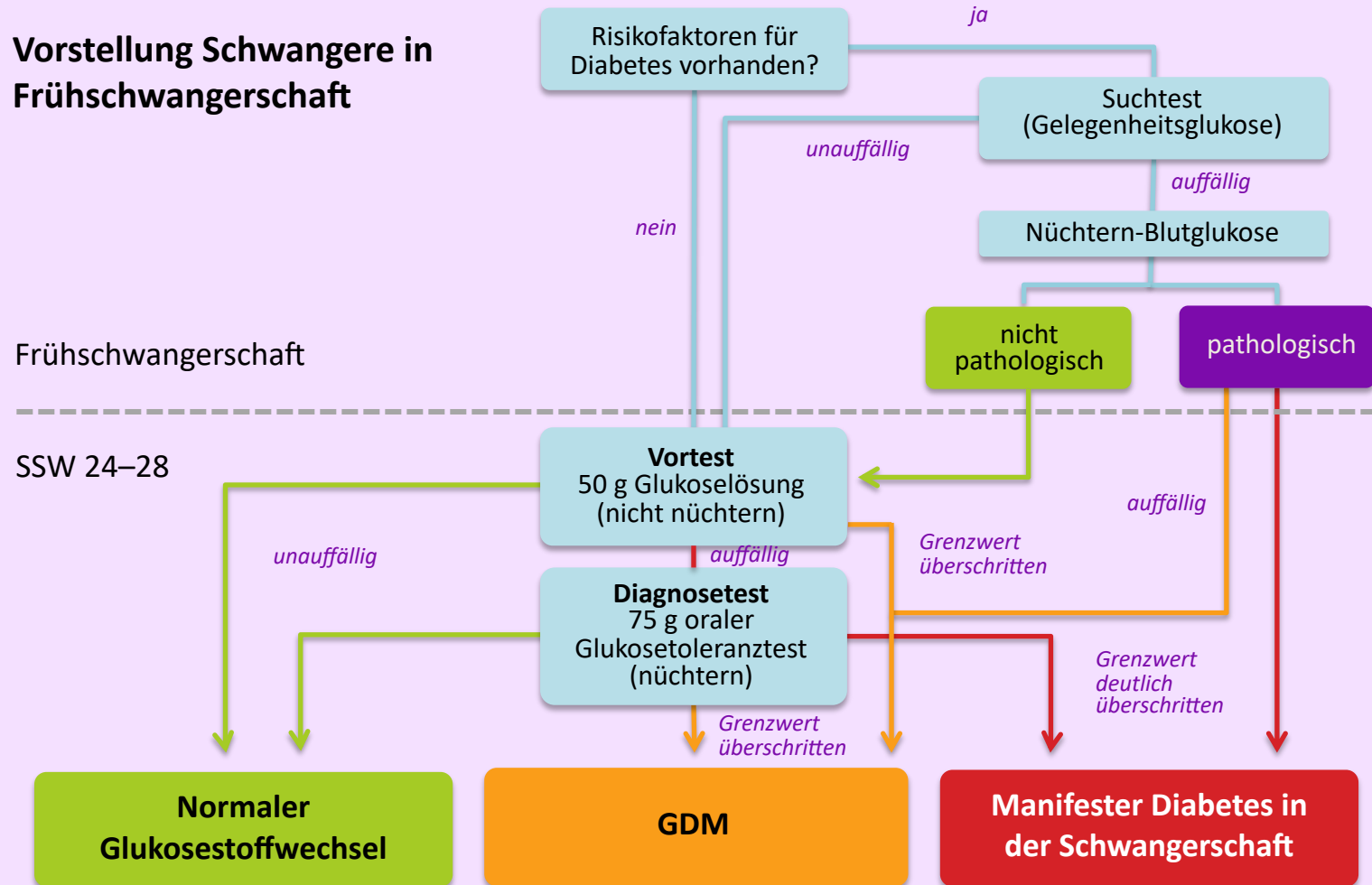
## Weitere Risikofaktoren:

- Vitamin-D-Mangel
- Medikamente mit ungünstigem Einfluss auf Glukosestoffwechsel, Bevölkerungsgruppen mit erhöhtem Diabetesrisiko (z.B. Asiatinnen oder Lateinamerikanerinnen), Alter der Schwangeren, Geburt eines Kindes  $\geq 4.500$  g etc.



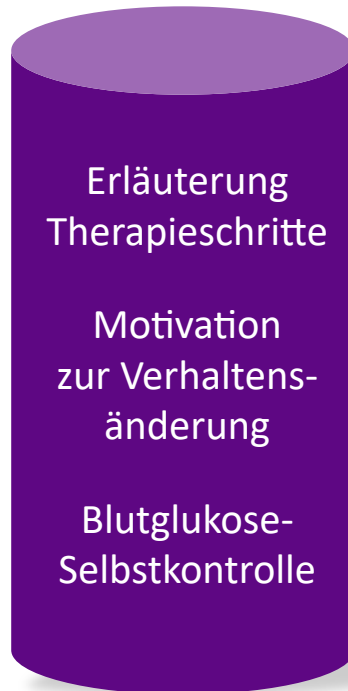
# Gestationsdiabetes: Diagnose

## Vorstellung Schwangere in Frühschwangerschaft



# Gestationsdiabetes: Basis-Therapie

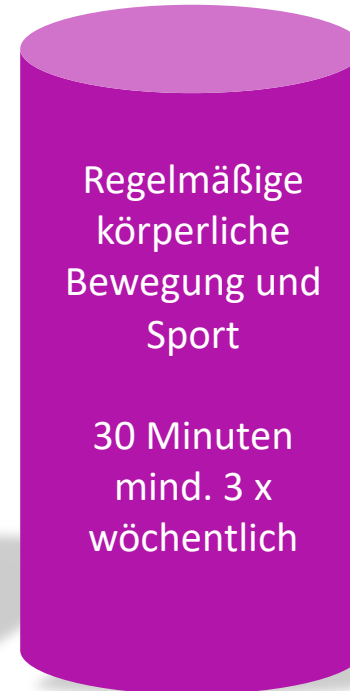
## Diabetes-beratung



## Ernährung

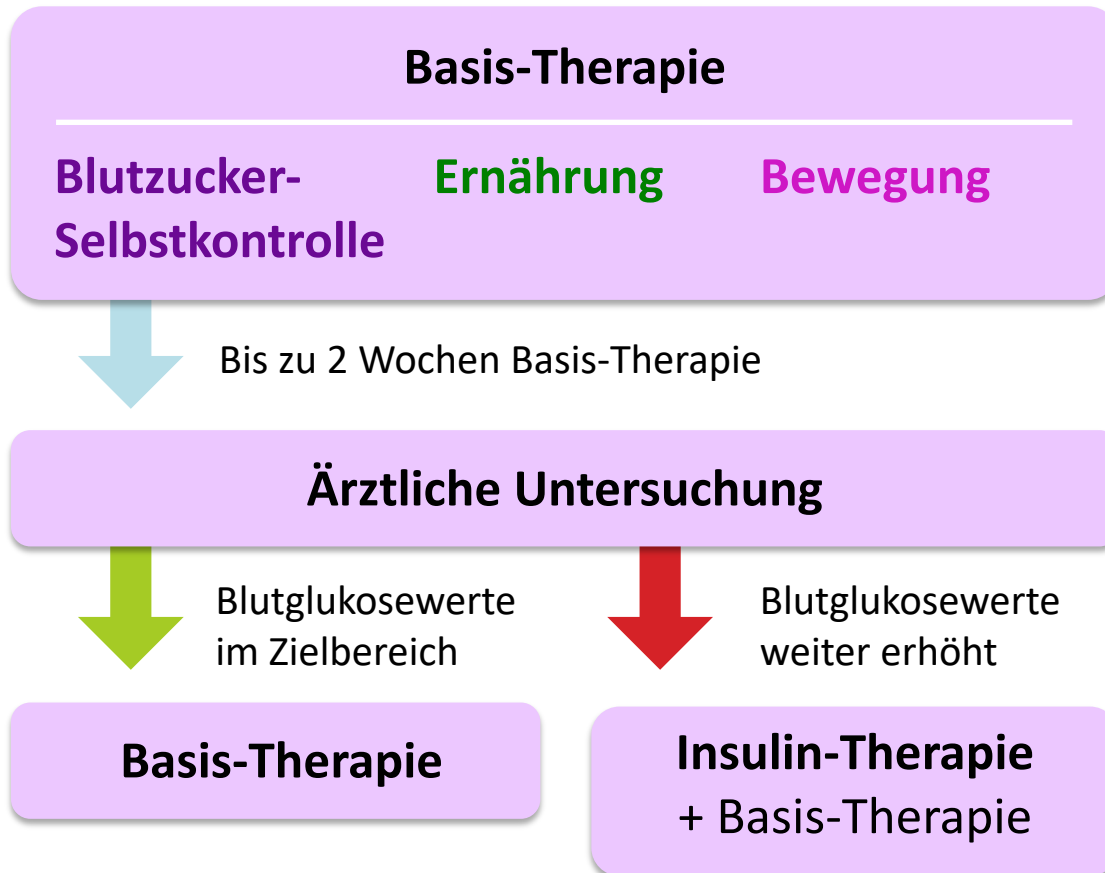


## Bewegung



In 70–80 % der Fälle genügt die Basis-  
Therapie zur Behandlung eines GDM

# Gestationsdiabetes: Insulintherapie



In 20–30 % der Fälle muss zusätzlich Insulin gegeben werden.



Immunsystem passt sich den Bedürfnissen der Schwangerschaft an:

- Herabgesetzte Immunfunktion vor allem in der Plazenta:
  - Wirkt Abstoßung entgegen
  - Erhöht Anfälligkeit für bestimmte Infekte



Infektionen gezielt vorbeugen!

# Lebensmittelinfektionen: Toxoplasmose und Listeriose

## Infektionswege

- Rohe, nicht ausreichend erhitzte tierische Lebensmittel (auch Rohwurst)
- Aus der Umwelt, z. B. Erde, Tierkontakt, Katzenkot, ungewaschenes Obst, Gemüse
- Über Lebensmittel, die mit belasteten Lebensmitteln in Kontakt gekommen sind
- Durch mangelnde Hygiene



© BLE: Peter Meyer



© Fotolia: Svenja98



© Laura Pashkevich-stock.adobe.com



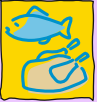
© Fotolia: Maksud



© BLE: Peter Meyer

Toxoplasmosestest zu Beginn der Schwangerschaft empfohlen.

# Sichere Lebensmittelauswahl in der Schwangerschaft (1)

	Mit Genuss essen	Vermeiden
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Milch und Milchprodukte aus pasteurisierter bzw. wärmebehandelter Milch</li> <li>▪ Käse am Stück kaufen oder kleine Mengen frisch aufschneiden lassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Rohmilchkäse</b> und Produkte, die daraus hergestellt sind</li> <li>▪ <b>Weichkäse</b>, wie Camembert</li> <li>▪ Käse mit <b>Oberflächenschmiere</b>, wie Limburger, Harzer Roller etc.</li> <li>▪ Eingelegter Käse oder Frischkäse aus <b>offenen Gefäßen</b></li> <li>▪ <b>Vorgefertigter Reibekäse</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gut durchgaren</li> <li>▪ Wurst- und Fleischwaren, die bei der Herstellung erhitzt wurden, wie Brühwürste (Fleischwurst) oder Kochwürste (Leberwurst)</li> <li>▪ Am Stück oder kleine Mengen frisch aufgeschnitten kaufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Rohes/r</b> und nicht <b>durchgegartes/r Fleisch</b> und <b>Fisch</b>, wie Steaks, Hackepeter, Tartar, Carpaccio, Sushi, Austern</li> <li>▪ <b>Rohwürste</b>, wie Salami, Teewurst, Cabanossi, Mettwurst</li> <li>▪ <b>Rohe Pökelerzeugnisse</b>, wie Rohschinken, Bündnerfleisch</li> <li>▪ <b>Geräucherte</b> oder <b>gebeizte</b> Fischerzeugnisse</li> </ul>

# Sichere Lebensmittelauswahl in der Schwangerschaft (2)

	Mit Genuss essen	Vermeiden
 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gegartes Gemüse und Kräuter</li><li>▪ Gut gewaschene Blattsalate, Gemüse und Obst</li><li>▪ Frisch gepresste Säfte oder Smoothies, die unmittelbar vor dem Verzehr zubereitet wurden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Ungewaschenes</b> Obst und Gemüse</li><li>▪ <b>Vorgefertigte</b> Salate, wie Schnitt- und Mischsalate, Krautsalat</li><li>▪ <b>Rohe Sprossen</b> und <b>Keimlinge</b></li><li>▪ Salate aus <b>Salattheken</b></li><li>▪ <b>Nicht erhitzte Frucht- und Gemüsesäfte</b> bzw. <b>Smoothies</b></li><li>▪ ungekühlte <b>vorgeschnittene Melone</b></li><li>▪ <b>Feinkostsalate</b> mit <b>Zutaten</b>, die <b>Schwangere meiden</b> sollten und aus <b>offenen Gefäßen</b></li></ul>
 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Getreideerzeugnisse wie Brot, Getreideflocken oder Müsli</li><li>▪ Gut durchgebackener Kuchen</li><li>▪ Tiefkühlbackwaren im Kühlschrank auftauen</li><li>▪ Pausenbrote aus frischen Zutaten und selbst zubereitet. Innerhalb von 2 Stunden verzehren oder im Kühlschrank lagern</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kuchen und Teilchen mit <b>nicht durchgebackener Füllung</b> aus Verkaufstheken</li><li>▪ <b>Vorgefertigte</b> Sandwiches und belegte Brötchen</li><li>▪ <b>Getreidekeimlinge</b></li></ul>

# Lebensmittelinfektionen: Schutz durch Hygiene

## Hände waschen

Auf Sauberkeit  
in der Küche  
achten



Lebensmittel  
richtig reinigen

Rohe Lebensmittel  
getrennt lagern und  
verarbeiten

Richtig kühlen  
und erhitzen

# Allergien schon in der Schwangerschaft vorbeugen

Rauchfreie Umgebung

Gesundes Nest

Bewusst genießen  
statt verzichten

Stillen – schon jetzt  
informieren



© Fotolia: Sergei Khackimullin



# Medikamente: Vorher ärztlichen Rat einholen

- Vor der Einnahme von Medikamenten ärztlich beraten lassen.
- Medikamente nicht eigenmächtig absetzen.
- Informationen über Medikamente in der Schwangerschaft auch auf: [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)



## In der Schwangerschaft ...

- ist eine regelmäßige und umfassende Mundhygiene wichtig.
- kommt es zu veränderten Abwehrreaktionen und hormonellen Umstellungen.

## Empfohlene Mund- und Zahnhygiene

- Mindestens 2-mal täglich die Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen
- Die Zahnzwischenräume mittels Zahnseide oder Interdentalbürsten einmal täglich sorgfältig reinigen
- In individuell festgelegten Intervallen eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen.



© bustracavus – istock

Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten ihre Zahngesundheit überprüfen.

- Ein lückenloser Schutz gegen **Masern, Röteln, Windpocken und Keuchhusten** ist vor und in der Schwangerschaft besonders wichtig.
- Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten den **Impfstatus überprüfen und Impflücken schließen** lassen.
- **Impfung** gegen die **saisonale Influenza** und **COVID-19** wird Schwangeren empfohlen.





## Listeriose und Toxoplasmose – Sicher essen in der Schwangerschaft

In dem Abreißblock (mit 50 Blättern) erfahren Schwangere in einer Tabelle, wie sie sich vor Listeriose und Toxoplasmose schützen können.  
Bestell-Nr.: 0346

Bestellung oder Download unter [www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de)

## Impressum 2021

### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de), [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

### Gestaltung:

[www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

### Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

### [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**IN FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum  
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt  
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).