

# **Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit**

Ute Körner  
Ruth Rösch

Hippokrates Verlag · Stuttgart

# Inhalt

## Grundlagen

<b>1</b>	<b>Ernährungsphysiologische Grundlagen.....</b>	<b>3</b>
1.1	Verdauung .....	3
1.2	Resorption .....	5
1.3	Energie .....	5
1.4	Eiweiß (Protein) .....	7
1.5	Fette .....	8
1.6	Kohlenhydrate .....	10
1.7	Vitamine .....	11
1.8	Mineralstoffe .....	13
1.9	Sekundäre Pflanzenstoffe .....	15
1.10	Vollwerternährung und vollwertige Ernährung .....	16
1.11	Alternative Ernährungsformen .....	17
<b>2</b>	<b>Physiologische und metabolische Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit .....</b>	<b>19</b>
2.1	Gewichtsentwicklung .....	19
2.2	Energiebedarf .....	20
2.3	Nährstoffbedarf .....	21
2.4	Kritische Nährstoffe .....	23

## Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

<b>3</b>	<b>Stellenwert der Ernährungsberatung in der Schwangerenbetreuung ..</b>	<b>29</b>
<b>4</b>	<b>Methodik und Didaktik .....</b>	<b>31</b>
4.1	Individuelle Ernährungsberatung .....	31
	Ernährungsanamnese-/Food-frequency-Fragebogen für Schwangere/Stillende ....	33
4.2	Gruppenberatung .....	37
4.3	Kooperation mit Ernährungsfachkräften .....	37

## VIII Inhalt

---

<b>5</b>	<b>Energiezufuhr und Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft</b> .....	<b>38</b>
5.1	Energiebedarf und Nährstoffdichte .....	38
5.2	Besonderheiten bei übergewichtigen Frauen .....	38
5.3	Besonderheiten bei untergewichtigen Frauen .....	39
<b>6</b>	<b>Sicherstellung der Versorgung mit Hauptnährstoffen</b> .....	<b>40</b>
6.1	Eiweiß .....	40
6.2	Fette und Fettsäuren .....	41
6.3	Kohlenhydrate und Ballaststoffe .....	41
<b>7</b>	<b>Sicherstellung der Versorgung mit kritischen Nährstoffen</b> .....	<b>43</b>
7.1	Folat/Folsäure .....	43
7.2	Jod .....	46
7.3	Eisen .....	48
7.4	Kalzium .....	52
7.5	Magnesium .....	55
<b>8</b>	<b>Stellenwert von Nahrungsergänzungsmitteln und mit Nährstoffen angereicherten Lebensmitteln</b> .....	<b>57</b>
<b>9</b>	<b>Tipps zur Lebensmittelauswahl</b> .....	<b>59</b>
9.1	Die wichtigsten Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung .....	59
9.2	Lebensmittelverzehrsmengen .....	59
9.3	Getränke .....	70
9.4	Brot, Getreide und Beilagen .....	71
9.5	Gemüse und Obst .....	74
9.6	Milch und Milchprodukte .....	75
9.7	Fleisch und Wurst .....	76
9.8	Seefisch .....	78
9.9	Eier .....	80
9.10	Fette, Öle und fettreiche Lebensmittel .....	80
9.11	Zucker und Süßwaren .....	83
9.12	Kräuter, Gewürze und Salz .....	84
9.13	Produkte aus ökologischem Landbau .....	84
9.14	Die wichtigsten Tipps zur Lebensmittelauswahl für Schwangere .....	86
9.15	Besonderheiten bei vegetarischer Ernährung .....	89
<b>10</b>	<b>Mahlzeitenverteilung und -organisation</b> .....	<b>90</b>
<b>11</b>	<b>Ernährungsberatung bei Schwangerschaftsbeschwerden und Erkrankungen in der Schwangerschaft</b> .....	<b>92</b>
11.1	Emesis gravidarum und Hyperemesis gravidarum .....	92
11.2	Eisenmangelanämie .....	93
11.3	Gestationsdiabetes .....	93
11.4	Hämorrhoiden .....	94

11.5	Heißhunger .....	95
11.6	Hypertensive Schwangerschaftserkrankung .....	95
11.7	Hypotonie .....	95
11.8	Listeriose .....	96
11.9	Müdigkeit .....	98
11.10	Ödeme .....	98
11.11	Phenylketonurie (PKU) .....	98
11.12	Sodbrennen .....	99
11.13	Toxoplasmose .....	99
11.14	Verstopfung .....	100
11.15	Wadenkrämpfe .....	100
<b>12</b>	<b>Nikotin-, Alkohol- und Drogenkonsum in der Schwangerschaft .....</b>	<b>101</b>
12.1	Rauchen in der Schwangerschaft .....	101
12.2	Alkohol in der Schwangerschaft .....	102
12.3	Drogen in der Schwangerschaft .....	103
<b>13</b>	<b>Allergieprävention in der Schwangerschaft .....</b>	<b>104</b>
13.1	Allergierisiko des Kindes .....	104
13.2	Vorbeugende Maßnahmen .....	104
13.3	Besonderheiten bei Schwangeren mit Lebensmittelallergien .....	105

## **Ernährungsberatung in der Stillzeit**

<b>14</b>	<b>Einfluss der Beratung auf die Stillbereitschaft und Stillfrequenz .....</b>	<b>111</b>
<b>15</b>	<b>Die Zusammensetzung der Muttermilch .....</b>	<b>113</b>
<b>16</b>	<b>Die Ernährung der stillenden Mutter .....</b>	<b>116</b>
16.1	Die wichtigsten Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung .....	116
16.2	Lebensmittelverzehrsmengen .....	116
16.3	Häufiger Fehler: einseitige Lebensmittelauswahl .....	119
16.4	Zusätzliche Maßnahmen zur Förderung der Laktation .....	120
<b>17</b>	<b>Stillberatung in besonderen Situationen .....</b>	<b>121</b>
17.1	Prophylaxe von Blähungen beim Kind .....	121
17.2	Stillen von Frühgeborenen .....	121
17.3	Stillen bei Diabetes mellitus der Mutter .....	122
<b>18</b>	<b>Säuglings- und andere „Milch“-nahrungen .....</b>	<b>124</b>
18.1	Anfangsnahrungen und Folgenahrungen .....	125
18.2	Selbst hergestellte Säuglings„milch“ .....	126
18.3	Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch .....	126
18.4	Sojanahrungen .....	127

**X Inhalt**

---

<b>19</b>	<b>Einführung von Beikost .....</b>	<b>128</b>
<b>20</b>	<b>Ernährung allergiegefährdeter Säuglinge .....</b>	<b>130</b>
20.1	Stillen .....	130
20.2	Muttermilchersatz für allergiegefährdete Säuglinge .....	131
20.3	Einführung von Beikost .....	132
20.4	Vermeidung von häufigen Lebensmittelallergenen .....	134
20.5	Auftreten allergischer Symptome .....	135
<b>Rezepte .....</b>		<b>137</b>
<b>Anhang .....</b>		
<b>Adressen .....</b>		<b>151</b>
<b>Literatur .....</b>		<b>156</b>
<b>Sachwortverzeichnis .....</b>		<b>162</b>
<b>Die Autorinnen .....</b>		<b>165</b>