

# Fit durch die Schwangerschaft



Besser essen und  
mehr bewegen:  
Die besten Tipps

# Schwanger – das wird jetzt anders:

Eine spannende Zeit beginnt. Nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper dreht sich nun alles um das wachsende Baby. Das meiste passiert von ganz alleine: ein aktiverer Stoffwechsel, mehr Brust und mehr Bauch, etwas weniger Puste ...

## Genießen Sie die Zeit

... und achten Sie darauf, dass es Ihnen gut geht. Dann geht es auch dem Baby gut.

## Gut essen und aktiv bleiben!

Denn ab sofort isst Ihr Baby über die Nabelschnur mit. Durch regelmäßige Bewegung wird das Baby außerdem mit Sauerstoff und Nährstoffen gut versorgt.



Mein Bauch wächst auch schon?!

## Zunehmen ohne schlechtes Gewissen!

Rund 10–16 Kilo Gewicht bringt die Schwangerschaft mit sich. Höchstens  $\frac{1}{3}$  davon macht das Baby aus – die anderen Pfunde sind Blut, die wachsende Gebärmutter, Brust, Fruchtwasser und Fettreserven (z. B. fürs Stillen). Häufig nehmen leichtere Frauen mehr zu. Bei schweren Frauen sollten es nicht mehr als 10 Kilogramm sein.

## Nicht mehr, aber besser essen!

Ihr Körper braucht jetzt mehr Vitamine und Mineralstoffe als sonst, aber anfangs noch keine Extra-Kalorien. Das bedeutet: nicht mehr essen, sondern besonders vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel auswählen.

Erst in den letzten Monaten der Schwangerschaft dürfen es dann auch etwa 10 Prozent mehr Kalorien (kcal) sein und zwar circa 250 kcal pro Tag.

**So viel sind 250 kcal:**



oder



**Folsäure und Jod jetzt zusätzlich einnehmen:**

### Folsäure

- schon bei Kinderwunsch und während der ersten 12 Wochen einnehmen
- täglich 400 µg

+ folsäurereiche Lebensmittel wählen



### Jod

- in der Schwangerschaft einnehmen
  - täglich 100(–150) µg
- + jodreiche Lebensmittel wählen



JODSALZ

# Runter vom Sofa!

Eine Schwangerschaft ist kein Grund die Beine hochzulegen! Im Gegenteil:

## Aktive Schwangere ...

- ✓ fühlen sich wohler,
- ✓ haben weniger Rückenschmerzen,
- ✓ halten ihr Gewicht besser im Lot,
- ✓ versorgen ihr Baby besser mit Sauerstoff,
- ✓ können besser mit den Anstrengungen der Geburt umgehen,
- ✓ sind nach der Geburt schneller wieder fit.



Am besten täglich  
mind. 30 Minuten



Nutzen Sie jede Gelegenheit, Bewegung in Ihren Alltag zu bringen!  
Zum Beispiel:

- vor und nach der Arbeit, in der Mittagspause zu Fuß gehen, Umwege laufen ...
- bei der Arbeit Treppen steigen, regelmäßig die Position verändern (z. B. am Schreibtisch), wenn möglich Gymnastik einbauen ...
- nach dem Abendessen spazieren gehen, bei der Hausarbeit Musik hören und mittanzen ...

# Sport ist jetzt besonders wichtig!

Denn dadurch werden Muskeln und Ausdauer gestärkt, genau das brauchen Sie für die Schwangerschaft und die Geburt. Und nicht nur das, auch Stoffwechsel, Verdauung und Kreislauf werden durch regelmäßigen Sport günstig beeinflusst.



## Wie viel Sport ist gut für mich?

Dafür gibt es nicht die eine Empfehlung. Das Motto lautet immer: mäßig, aber regelmäßig. Wenn Sie sich beim Sport gut unterhalten können, ohne außer Atem zu kommen, ist genug Sauerstoff im Blut, auch für das Baby. Für die eine ist das die tägliche kurze Walkingrunde mit langsamem Tempo und für die andere der Schwimmkurs zweimal wöchentlich.

## Welche Sportart ist für mich geeignet?

Passen Sie den Sport Ihrer Fitness an. Für Sportanfängerinnen gilt: einfache Bewegungsabläufe wie Walken oder Schwimmen. Geübte Sportlerinnen können meist bei „ihrer“ Sportart bleiben, vorausgesetzt die Gefahr, sich dabei zu verletzen, ist nicht zu hoch.

### Geeignete Sportarten:

Schwimmen, Aquafitness (Bewegung im Wasser), Wandern, Walking oder Nordic Walking, leichtes Radfahren oder Fitnesstraining



Weitere Infos rund um Sport in der Schwangerschaft gibt die Deutsche Sporthochschule Köln unter: [www.sportundschwangerschaft.de](http://www.sportundschwangerschaft.de)



Bevor mein Bauch auch wächst, mach ich besser gleich mit beim Training!

„Tu uns  
was Gutes!“ –  
So gehts:



Für Schwangere ist  
dasselbe gesund wie  
für nicht Schwangere.

Mit diesen **4 Tipps**  
erhalten Sie mehr  
Vitamine und Mineral-  
stoffe bei gleicher  
Kalorienmenge!

Davon soll's  
reichlich sein

1.



**Zu jeder Mahlzeit** 1 bis 2 Gläser/  
Tassen und auch zwischendurch trinken.  
Am besten **kalorienfreie oder -arme  
Getränke** wie Wasser

Lieber nicht

1 Liter Limo/Cola =  
eine ganze Mahlzeit! (400 kcal)



Viele Vitamine und  
Mineralstoffe,  
aber wenig Kalorien

2.



**Pro Tag 5 x Gemüse, Salat oder Obst.**  
Dazu zählen auch Suppe oder Saft.

Wenn Sie mindestens 1 Portion mehr  
als vor der Schwangerschaft essen,  
dürfen Sie stolz auf sich sein!



### Öfter Vollkorn und Kartoffeln



3.

**Zu jeder Hauptmahlzeit  
Getreide oder Kartoffeln,**  
z. B. Brot, Flocken, Reis, Nudeln,  
Bulgur, Couscous (am besten  
Vollkorn) oder Kartoffeln

**Vollkornbrot enthält  
gut doppelt so viel  
Eisen und Magnesium  
wie Weißbrot**



4.

**Pro Tag mindestens 3 x Milch(-produkte),**  
z. B. 1 Scheibe Käse, 1 Glas Milch und  
1 Becher Joghurt oder Quark



**Normaler Fettgehalt**

Regelmäßiger zu  
essen tut auch mir gut,  
aber dann besser einen  
Apfel als Schokolade!

**Mehr Tipps zur Lebensmittel-  
auswahl zum Herunterladen  
(PDF-Datei) unter:**  
[www.gesund-ins-leben.de/  
Ernaehrung-Schwangere](http://www.gesund-ins-leben.de/Ernaehrung-Schwangere)





# Mahlzeiten: lieber öfter und nicht so viel

Viele Schwangere fühlen sich wohler (auch bei Schwangerschaftsübelkeit), wenn sie regelmäßig kleinere Portionen essen. Bewährt haben sich 3 Haupt- und bis zu 2 Zwischenmahlzeiten pro Tag. Auf die Teller der Mahlzeiten gehören Portionen aus unterschiedlichen Lebensmittelgruppen:

**Hauptmahlzeit** = großer Teller mit 3 (oder mehr) Lebensmittelgruppen, z. B.



**Zwischenmahlzeit** = kleiner Teller mit 2 Lebensmittelgruppen, z. B.



Zu jedem Essen sollten Sie auch immer etwas trinken (z. B. Wasser).

## Beispiele für geeignete Mahlzeiten

\* Pro Tag nur 1 x Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei.

### Zwischenmahlzeit



Tomaten,  
Gurken

+



Vollkornbrot



### Oder:

- Obststückchen, Vollkornkeks
- Obst-/Gemüsesaft, Reiswaffel



## Frühstück



frisches Obst  
der Saison

+



Müsli/  
Getreideflocken

+



Milch oder Joghurt

### Oder:

- Vollkornbrot, Frischkäse, Frucht-  
aufstrich
- Brötchen, 1 Scheibe Käse, Obstsalat



Spinat

+



gebratenes  
Seelachsfilet

+



Kartoffelpüree

## Mittagessen



### Oder:

- (Vollkorn-)Spaghetti mit  
Tomatensoße, Salat
- Gemüsereis mit Hähnchenbrustfilet

## Abendessen



Tomaten-  
Gurkensalat

+



Vollkornbrot

+



Kräuterquark

### Oder:

Tortellinisalat mit Paprika, Möhre  
und Käsewürfeln

# Häufige Fragen



## Darf ich Kaffee trinken?

Ja, aber nicht mehr als zwei Tassen sollten es pro Tag sein. Kaffee enthält Koffein und das macht auch das Baby wach! Dasselbe gilt für schwarzen und grünen Tee sowie Cola-Getränke. Verzichten Sie auf Energydrinks. Sie enthalten zu viel Koffein.

## Kann ich schon in der Schwangerschaft Allergien vorbeugen?

Wenn Sie oder Ihr Partner eine Allergie haben, ist auch das Risiko für das Baby größer.

Zur Vorbeugung sollten Sie:

- abwechslungsreich essen,
- wenigstens 1 Portion fettreichen Meeresfisch pro Woche essen,
- nicht rauchen – auch passives Rauchen meiden,
- sich schon früh über das Stillen informieren, denn Muttermilch schützt vor Allergien.

Sie müssen jedoch nicht vorsorglich bestimmte Lebensmittel meiden, die häufiger Allergien auslösen.



## Schwangerschaftsdiabetes – was tun?

Wer in der Schwangerschaft einen ständig zu hohen Blutzuckerspiegel hat, leidet an Schwangerschaftsdiabetes. Starkes Übergewicht und fehlende Bewegung begünstigen diese Stoffwechselstörung.

Die wichtigste Vorbeugung ist, bewusst zu essen und sich viel zu bewegen.

## Brauche ich in der Schwangerschaft Fleisch?

Nicht unbedingt, aber wenn sie keins essen möchten, dann brauchen Sie regelmäßig folgende Lebensmittel: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, viel frisches Gemüse und Obst, Nüsse sowie Milch und Milchprodukte. Damit bekommen Sie und Ihr Baby ausreichend Eisen und Nährstoffe wie Eiweiß.

Ganz auf tierische Lebensmittel zu verzichten kann zu einer Mangelversorgung führen, auch bei Ihrem Kind. Sie brauchen dann dringend eine kompetente Ernährungsberatung und müssen gezielt Nährstoffe ergänzen.



## Was tun bei Süßhunger?

Süßes in Maßen ist natürlich auch in der Schwangerschaft erlaubt. Planen Sie Ihre Süßigkeiten am besten als Nachtisch ein, statt immer wieder zwischendurch zu naschen. Auch Süßstoff kann in kleinen Mengen in der Schwangerschaft zum Süßen verwendet werden.

## Muss ich Eisentabletten einnehmen?

Nicht unbedingt. Schwangere brauchen zwar mehr Eisen, sparen aber Eisen ein, weil die Menstruation aussetzt. Bei den Vorsorgeuntersuchungen wird kontrolliert, ob Sie Eisen benötigen und – wenn nötig – das passende Präparat verordnet.



# Keine Chance für Bakterien und Co.

## Pflanzliches waschen – Tierisches erhitzen!

Rohe Lebensmittel enthalten manchmal Krankheitserreger, die dem Baby in der Schwangerschaft schaden können. Toxoplasmose und Listeriose sind Beispiele für Infektionen durch solche Keime. Das Risiko krank zu werden ist zwar sehr gering, und doch können folgende Tipps noch mehr Sicherheit geben.

### So gehen Sie auf Nummer sicher:

- Essen Sie keine rohen Lebensmittel vom Tier wie Rohmilch, Fleisch, Fisch oder Eier.
- Waschen Sie Salat, Gemüse und Obst immer gut ab.
- Waschen Sie vor und nach dem Essen die Hände und wenn Sie rohe Lebensmittel angefasst haben.
- Lagern und verarbeiten Sie rohe Lebensmittel getrennt.
- Erhitzen Sie Fleisch, Fisch, Eier richtig (innen 70° C für mindestens 2 Minuten).

Mehr Informationen finden Sie unter [www.gesund-ins-leben.de/sicher-essen-in-der-schwangerschaft](http://www.gesund-ins-leben.de/sicher-essen-in-der-schwangerschaft)

# Hände weg von Alkohol und Qualm

## Jeder Schluck Alkohol schadet dem Baby

Schon wenig Alkohol kann dazu führen, dass sich Ihr Baby nicht gesund entwickelt. Über die Nabelschnur gelangt der Alkohol schnell in den kindlichen Körper. Ihr Baby hat in nur wenigen Minuten denselben Alkoholspiegel wie Sie, braucht aber deutlich länger, um den Alkohol abzubauen, weil seine Organe noch nicht so weit entwickelt sind. Verzichten Sie deswegen ganz darauf!

## Tabakrauch ist giftig für das Baby

Ganz gleich ob Sie aktiv oder passiv rauchen – die schädlichen Stoffe gelangen ins Baby. Das kann die Durchblutung stören. Das Kind wird anfälliger für Krankheiten bzw. Allergien wie Asthma. Eine rauchfreie Umgebung ist daher der beste Schutz für Ihr Baby.

Mit alkoholfreien Cocktails lässt sich auch gut feiern.

Kostenlose Beratungsangebote zum Rauchausstieg:  
[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

Einen besseren Grund, zusammen mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es ja wohl nicht.



# Der Countdown läuft!

## Schon übers Stillen nachgedacht?



Für Babys gibt es nichts besseres als Muttermilch. Aber auch für Mütter ist das Stillen praktisch und hilft, nach der Geburt wieder schnell fit zu werden. Und Stillen verbindet Sie mit Ihrem Kind.

Wer sich früh informiert und von einem Stillprofi wie einer Hebamme beraten lässt, bringt alles mit für einen guten Stillstart. Noch besser für alle ist es, wenn Ihr Partner auch dafür ist!

Unser Baby bekommt Muttermilch – und deins?



### Kleine Geburtsstatistik:

Pünktlich zum errechneten Termin erblicken Babys nur selten das Licht der Welt, nämlich nur etwa 4 %. Viele lassen sich etwas mehr Zeit oder kommen einige Tage früher zur Welt. Also – Tasche frühzeitig packen. Aber keine Panik, wenn es etwas länger dauert als gedacht.



*Tasche schon gepackt?*

*keine Panik – alles ganz normal*

# Impressum

0348/2018

## Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft  
und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228/6845-0  
www.ble.de, www.bzfe.de

## Redaktion:

Nadia Röwe, BLE

## Text:

Dr. Sonja Floto-Stammen

## Grafik:

www.berres-stenzel.de

## Bilder:

Titel: Sergej Khackimullin (Fotolia),  
S. 2: v. o. colourbox, Lev Dolgatsjov  
(Fotolia), S. 3: Sandy Schulze, Whitebox  
Media, unpict, Brot: Cogipix, Erdbeere:  
DenisNata, Orange: Yasonya, Tabletten:  
AP, Brokkoli: Yasonya, Löffel: ILYA  
AKINSHIN, Fisch: HelleM (Fotolia),  
S. 4: Fotowerk, fffranz (Fotolia),  
S. 5: mathompl (iStock), elemi (iStock),  
Lev Dolgatsjov (Fotolia),

S. 6: Fotowerk, Wasserhahn/Glas:  
Filipebvareia u. cdrcom, karandaev,  
Serghei Velusceac (Fotolia), S. 7:  
P. Meyer (aid), photocrew, Lev  
Dolgatsjov (Fotolia), S. 8: quipu  
(Fotolia), S. 9: Elenathewise (iStock),  
Klaus Arras, S. 10: VRD (Fotolia),  
S. 11: kupicoo (iStock), unpict, AP  
(Fotolia), S. 12: Andrey Kiselev  
(Fotolia), S. 13: Lev Dolgatsjov  
(Fotolia), S. 14: naumoid (iStock),  
Lev Dolgatsjov, vinz89 (Fotolia),  
S. 15: Arcurs (Fotolia)

## Druck:

Bonifatius GmbH, Paderborn

Nachdruck und Vervielfältigung  
– auch auszugsweise – sowie  
Weitergabe mit Zusätzen,  
Aufdrucken oder Aufklebern  
nur mit Genehmigung der BLE  
gestattet.

3. Auflage

**IN FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

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

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft





Weitere Infos und Beratungsangebote:

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