



**Runter vom Sofa!  
Ernährung und Bewegung  
in der Schwangerschaft**

Neue Empfehlungen des Netzwerkes  
"Gesund ins Leben"

Sperrfrist: 1.12.2011, 12.00 Uhr



www.mwm-vermittlung.de/perinatal2011.html

**Pressestelle Perinatalkongress:**

MWM-Vermittlung  
Kirchweg 3 B, 14129 Berlin  
Tel.: (+49) 030 / 803 96 86  
Fax: (+49) 030 / 803 96 87  
mwm@mwm-vermittlung.de

Seite 1 von 2 · 2.12.2011

Mehr Bewegung während der Schwangerschaft tut nicht nur gut, sondern verringert auch das Komplikationsrisiko und erleichtert die Geburt. Essen "für Zwei" hingegen ist schädlich und erhöht die Gefahr, dass das Baby später an Übergewicht oder gar an Diabetes leidet. So lauten die aktuellen Empfehlungen des von der Bundesregierung geförderten Netzwerkes "Gesund ins Leben".

In der Schwangerschaft erbringt der Körper Höchstleistungen. Das bedeutet aber nicht, dass in dieser Zeit nur noch geruht werden soll. Ganz im Gegenteil wird werdenden Müttern empfohlen, mindestens 30 Minuten täglich körperlich aktiv zu sein. *"Sportliche Aktivität mit mäßiger Intensität in der Schwangerschaft bringt Vorteile für Mutter und Kind"*, bestätigt Prof. Klaus Vetter von der Deutschen Gesellschaft für Perinatale Medizin und Mitglied im Expertenrat des Netzwerkes. Zum Beispiel kommt es durch angemessene körperliche Aktivität zu weniger Komplikationen wie Schwangerschaftsdiabetes und Schwangerschaftsvergiftung (Präeklampsie) und insgesamt kann die Geburt erleichtert werden. Dabei sind Sportarten ideal, die große Muskelgruppen beanspruchen und bei denen die Herz-Kreislauf-Belastung moderat ist. Dazu gehören Schwimmen, Wandern, Nordic-Walking oder Radfahren. Reden sollte während des Sports immer noch ohne Luftnot möglich sein. Mit diesem *Talk-Test* kann die Schwangere sicher gehen, sich nicht zu überfordern. Neue Sportarten und Bewegungsabläufe sollten allerdings eher nicht ausprobiert werden, denn durch die Gewichtszunahme werden Gelenke und Bänder mehr belastet.

Mehr bewegen ja, aber mehr Essen müssen und sollen Schwangere erst einmal nicht. Ganz im Gegenteil steigt durch zu viele Kalorien das Gewicht der werdenden Mutter zu schnell und zu stark – mit der Folge, dass auch das Kind überversorgt werden kann. Sein Risiko mit einem hohen Geburtsgewicht auf die Welt zu kommen und im späteren Leben Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 zu entwickeln, wird dadurch begünstigt. Vielmehr sind es die Vitamine und Mineralstoffe, deren Bedarf nun zum Teil rapide ansteigt.

Mehr Nährstoffe aufzunehmen, ohne wirklich mehr zu essen, wie kann das gehen? Der Trick dabei sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, also mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen bei wenigen Kalorien. So kann die Schwangere durch geschickte Lebensmittelauswahl ihren Speiseplan optimieren. Ein gutes Beispiel dafür ist Weizenvollkornbrot, das im Vergleich zu Weißbrot, etwa doppelt so viel Folsäure, Eisen und verschiedene B-Vitamine, aber nicht mehr Energie liefert und gleichzeitig besser sättigt. Auch Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch gehören zu den nährstoffdichten und damit besonders empfehlenswerten Produkten.

Erst im späteren Verlauf der Schwangerschaft steigt der Energiebedarf, allerdings um gerade mal etwa 10 Prozent, umgerechnet etwa 250 Kilokalorien, an. Mit nur einer Scheibe Vollkornbrot, belegt mit Schnittkäse und einer Tomate oder mit einem Becher Joghurt (1,5%), einer Handvoll Beeren und drei Esslöffeln Müsli lässt sich dieser Mehrbedarf decken.

Selbst bei bewusster Lebensmittelauswahl können Folsäure und Jod in der Regel nicht in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden. Dabei ist gerade Folsäure von Beginn der Schwangerschaft an für die Entwicklung des Babys unentbehrlich und sollte schon vor der Empfängnis in Tablettenform zugeführt werden.

Eine gesunde Gewichtszunahme im Verlauf der Schwangerschaft liegt für normalgewichtige Frauen zwischen etwa zehn bis 16 Kilogramm. Dieses Gewicht setzt sich zusammen aus der Plazenta (Mutterkuchen), dem Fruchtwasser, der Zunahme des mütterlichen Gewebes wie Brust und Uterus, der ansteigenden Blutmenge, Fettdepots und schließlich dem heranwachsenden Kind. Eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit viel Bewegung sind die besten Voraussetzungen für ein normales Körpergewicht und damit auch für eine unkomplizierte Schwangerschaft.

Auf diese Zusammenhänge sollten Frauen mit Kinderwunsch bereits frühzeitig aufmerksam gemacht werden. Um einer Überversorgung des Babys vorzubeugen, sollten Frauen möglichst mit Normalgewicht in die Schwangerschaft starten.

Ansprechpartnerin:

aid infodienst / Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.  
Geschäftsstelle Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie  
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn  
Petra Hottenroth / Maria Flothkötter  
Tel.: 0228/8499-114/-129; Fax: -177  
Mail: [post@gesund-ins-leben.de](mailto:post@gesund-ins-leben.de)  
(für JournalistInnen: [m.flothkoetter@aid-mail.de](mailto:m.flothkoetter@aid-mail.de))  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de) / [www.aid.de](http://www.aid.de)

"Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie" ist ein Projekt der Initiative IN FORM der Bundesregierung und wird vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördert.  
Die neuen Handlungsempfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft stehen unter [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de) zum Download zur Verfügung.