



**Ernährungstipps für
Schwangerschaft & Stillzeit**



Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel



Obmann
Dr. Norbert Schnedl

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Tel.: 050405-0, Fax: 050405-22900
e-Mail: oea@bvaeb.at, Website: www.bvaeb.at

Für den Inhalt verantwortlich:

HSt.-Abt. 17 Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

Quellen: Unterlagen aus dem Projekt „Richtig essen von Anfang an“

Fotos: Foto Obmann Dr. Norbert Schnedl – @Andi Bruckner

Auflage 12/2020, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte werdende Eltern! Sehr geehrte Eltern!

Ich freue mich, Ihnen aus unserer Reihe an Gesundheitsbroschüren „Mein Kind & Ich – Ernährungstipps für Schwangerschaft und Stillzeit“ vorstellen zu dürfen.

Für Sie bricht nun eine sehr schöne und aufregende Zeit an. Neben all den anderen, neuen Herausforderungen sind Sie nun nicht nur für Ihre eigene Ernährung verantwortlich, sondern auch für die Ihres Babys. Eine nicht immer leichte Aufgabe, die Sie vielleicht vor einige Fragen stellt, wie z.B. „Wie soll ich mich während der Schwangerschaft ernähren?“, „Muss ich meinem Baby in der Stillzeit zusätzlich Getränke anbieten?“, „Wann beginne ich mit Beikost?“.

Diese Broschüre kann Ihnen ein kleiner Ratgeber für die erlebnisreiche und zugleich spannende Reise ins Elternwerden sein, Sie finden darin Wissenswertes über empfohlene Ernährungsweisen und Antworten auf diverse Fragen zur Ernährung von Mutter und Kind. Mit einer ausgewogenen Kost legen Sie den Grundstein für einen gesunden Lebensstil Ihres Kindes.

Auch unsere Vertragspartnerinnen und Vertragspartner sowie Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr behandelnder Arzt, die Hebamme Ihres Vertrauens und die Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeiter von Entbindungseinrichtungen beraten Sie gerne.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für die Zeit der Schwangerschaft, genießen Sie das Stillen und die danach beginnende gemeinsame Entdeckungsreise durch die Welt des individuellen Geschmacks und gesunder Nahrungsmittel.

Prim.^a Dr.ⁱⁿ Gudrun Wolner-Strohmeyer, MPH
Chefärztin der BVAEB

Inhaltsverzeichnis

Übersicht Energiebedarf.....	5
Vitamin- und Mineralstoffquellen.....	6
Ernährungspyramide	10
Flüssigkeit.....	10
Gemüse und Obst	11
Kartoffeln und Getreideprodukte	11
Fettarme Milch und Milchprodukte	12
Fisch, Fleisch und Eier	12
Schwangerschaft – Infektionen durch Lebensmittel	13
Informationen für Mütter und Väter	14
Stillen – ein guter Beginn.....	14
Ernährung im ersten Lebensjahr	14

Übersicht Energiebedarf

Der Energiebedarf steigt während der Schwangerschaft durchschnittlich um nur 255 kcal und während der Stillzeit, abhängig vom Stillverhalten, um 285 bis 635 kcal pro Tag an.

Schwangere		Diese Menge entspricht in etwa ...
Während der gesamten Schwangerschaft	+ 255 kcal/Tag	1 Apfel und ½ l Buttermilch oder 1 Portion Gemüselaiochen mit Joghurt dip
Stillende		Diese Menge entspricht in etwa ...
Bis einschließlich 4. Monat	+ 635 kcal/Tag	1 Portion Karotten-Orangen-Suppe und 1 Portion Forelle mit Spinat-Käse-Risotto
Volles Stillen nach dem 4. Monat	+ 525 kcal/Tag	1 Portion Lachsfilet mit Gemüsenudeln
Teilweises Stillen nach dem 4. Monat	+ 285 kcal/Tag	1 Vollkornbrot mit Zucchini-Karotten-Aufstrich und 1 Portion Fruchtsalat mit Nüssen



Vitamin- und Mineralstoffquellen

Wo finden Sie nun diese, für Wachstum und Wohlbefinden so wichtigen Vitamin- und Mineralstoffquellen? Eine Übersicht liefert Ihnen folgende Tabelle.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Lebensmittelauswahl Qualität und Frische und bei der Zubereitung die in der Schwangerschaft geltenden Hinweise zur Lebensmittelhygiene!

Vitamine	
Vitamin A	<ul style="list-style-type: none">• Gemüse• Karotten• Spinat• Grünkohl <p>ACHTUNG! Leber kann sehr hohe Vitamin A-Mengen enthalten. Schwangere Frauen sollten im ersten Schwangerschaftsdrittel auf den Verzehr von Leber verzichten!</p>
Vitamin B1	<ul style="list-style-type: none">• Muskelfleisch, besonders Schweinefleisch• einige Fischarten (z.B. Scholle)• Vollkornerzeugnisse (z.B. Haferflocken)• Hülsenfrüchte• Kartoffeln
Vitamin B2	<ul style="list-style-type: none">• Milch und Milchprodukte• Muskelfleisch• Fisch• Eier• einige Gemüsesorten• Vollkornprodukte

Vitamine	
Niacin	<ul style="list-style-type: none"> • Mageres Fleisch • Fisch • Milch • Eier • Brot und Backwaren • Kartoffeln
Vitamin B6	<ul style="list-style-type: none"> • Hühner- und Schweinefleisch • Fisch • einige Gemüsesorten (z.B. Feldsalat, Kohl, Linsen, grüne Bohnen) • Kartoffeln • Bananen
Folat oder Folsäure	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse, insbesondere Tomaten, Gurken und grünes Blattgemüse wie Spinat und Kohllarten • Obst (z.B. Orangen, Weintrauben) • Vollkornprodukte (z.B. Brot, Gebäck, Müsli, Vollkornteigwaren) • Kartoffeln • Fleisch • Milchprodukte
Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelfleisch • Fisch • Eier • Milch und Käse • Sauerkraut

Vitamine	
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> • Obst und Gemüse sowie daraus hergestellte Säfte • Sanddornbeeren(saft) • Gemüsepaprika • Brokkoli • Schwarze Johannisbeeren • Stachelbeeren • Fenchel • Zitrusfrüchte
Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"> • Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl • Weizenkeime • Haselnüsse
Mineralstoffe	
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Milch und Milchprodukte • einige Gemüsesorten (z.B. Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch) • Mineralwasser (> 150 mg Calcium/l)
Phosphor	<ul style="list-style-type: none"> • Phosphormangel ist aufgrund der reichlichen Zufuhr von Phosphor über die Nahrung nicht bekannt, da fast alle Nahrungsmittel diesen Mineralstoff enthalten
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkorngetreideprodukte • Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen) • grünes Blattgemüse • rotes Fleisch

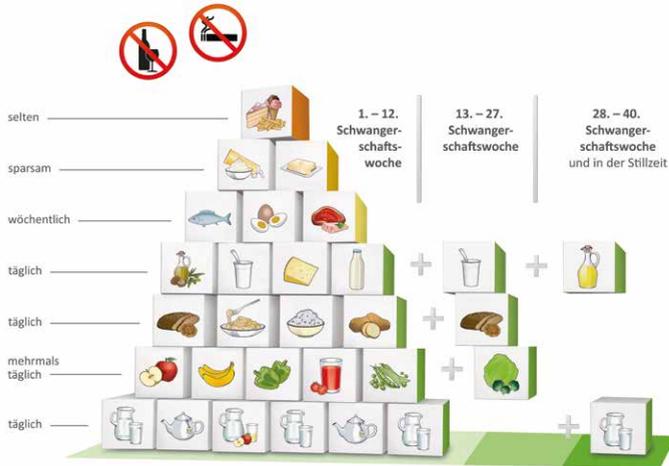
Mineralstoffe	
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornprodukte • Milch und Milchprodukte • Geflügel • Fisch • Kartoffeln • viele Gemüsesorten • Sojabohnen • Beerenobst, Orangen, Bananen
Jod	<ul style="list-style-type: none"> • Seefische • Meeresprodukte • Milch und Eier (bei entsprechender Fütterung der Tiere) • jodiertes Speisesalz
Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel • Ei • Milch, Käse • Weizenvollkorn

Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Schweizer Gesellschaft für Ernährungsforschung und der Schweizer Vereinigung für Ernährung. Umschau Verlag, 2008.

Achten Sie auf die Vielfältigkeit bei Ihrer Speisenauswahl!

Ernährungspyramide

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere kann bei Anwendung einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit und Steigerung der Lebensqualität des Einzelnen leisten. Besonders in der Schwangerschaft und in der Stillzeit sollte auf die richtige Zusammensetzung der Nahrungsgruppen und Nahrungsmittel geachtet werden.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Um eine gleichmäßige Versorgung mit Nährstoffen und Energie für Mutter und Kind zu garantieren, sollen über den Tag verteilt ca. fünf Mahlzeiten gegessen werden.

Auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin sollte während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit verzichtet werden. **Bitte achten Sie** bei koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Energydrinks, schwarzem und grünem Tee sowie Cola-Getränken auf einen eingeschränkten Konsum.

Flüssigkeit

wie Wasser, Mineralwasser sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz sind ideale Flüssigkeitslieferanten. Wichtig ist, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Beachten Sie dabei die Angaben Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihres behandelnden Arztes.

Stillende Frauen haben generell einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Um nicht auf das Trinken zu vergessen, stellen Sie sich zu jedem Stillen ein Glas geeigneter Getränke bereit.

Gemüse und Obst

sind wichtige Quellen zahlreicher Vitamine, Mineralstoffe und Schutzstoffe und sollten daher mehrmals täglich gegessen werden. Empfohlen wird eine Aufnahme von mindestens fünf Portionen pro Tag: zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse.

Faustregel: Eine geballte Faust entspricht einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte.



Auch Erbsen und Linsen sollten, wenn sie gut vertragen werden, aufgrund ihres hohen Gehalts an Ballaststoffen, Eisen und hochwertigem Protein, regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Eine vielfältige Auswahl ist besonders wichtig, um eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sicherzustellen. Je bunter der Obst- und Gemüseteller, desto besser.

Kartoffeln und Getreideprodukte

wie z.B. Reis, Nudeln und Brot bilden neben Getränken, Obst und Gemüse die Basis der Ernährung und sollten ebenfalls mehrmals täglich gegessen werden.

Vollkornprodukte sollten den geschälten und ausgemahlten Varianten vorgezogen werden, da die wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe in der Getreideschale enthalten sind.



Ballaststoffreiche Lebensmittel, wie z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Gemüse und Obst helfen während der Schwangerschaft und Stillzeit unter anderem, Verstopfung vorzubeugen. Dabei ist wiederum auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Fettarme Milch und Milchprodukte

wie Joghurt und Käse sind wichtige Lieferanten für Calcium sowie Proteinquellen und sollten ebenfalls täglich konsumiert werden.

Beachten Sie, dass Rohmilch und Rohmilchprodukte während der Schwangerschaft zu meiden sind!



Fisch, Fleisch und Eier

stellen neben Milchprodukten und Hülsenfrüchten eine wichtige Eiweißquelle dar. Fisch enthält aber nicht nur hochwertiges Protein, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin D und Jod. Fettreicher Seefisch wie beispielsweise Lachs und Hering, aber auch Forellen beinhalten wichtige Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), welche sich positiv auf die kindliche Entwicklung der Augen, des Gehirns und des Nervensystems auswirken und deshalb einen fixen Bestandteil im Speiseplan haben sollten.

ACHTUNG! Fettreiche Fischarten wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht weisen häufig höhere Gehalte an Methylquecksilber auf, da diese Verbindung fettlöslich ist und sich im Fettgewebe anreichern kann. Auf den Konsum dieser Fische sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit verzichtet werden.

Fleisch enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin B1, Eisen und Zink. Leider findet sich im Fleisch auch ein hoher Anteil an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren. Fleisch und Fleischprodukte sollten daher nur in Maßen konsumiert werden. Wählen Sie fettreduzierte Sorten und achten Sie auf eine fettarme Zubereitungsart wie Dünsten oder Braten in beschichteten Pfannen.

Beachten Sie, dass rohe, unvollständig durchgegart und geräucherter Fleisch- und Fischprodukte sowie rohe Eier während der Schwangerschaft zu meiden sind.

Schwangerschaft – Infektionen durch Lebensmittel

In der Schwangerschaft kann die Immunabwehr durch die im Körper ablaufenden Veränderungen geschwächt sein. Infektionskrankheiten können daher besonders in dieser Zeit komplizierter verlaufen und die Gesundheit der Mutter sowie des heranreifenden Kindes gefährden. Um eine lebensmittelbedingte Infektion zu vermeiden und möglichen Schäden des Ungeborenen vorzubeugen, sollten Schwangere auf sogenannte Risikolebensmittel – wie rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch, Mett- und Rohwürste, Rohmilch oder Rohmilchprodukte, geschmierten Käse, kalt geräucherte Fische, rohe Muscheln und Speisen, die rohe Eier enthalten – generell verzichten sowie bei der Zubereitung und Lagerung von Nahrungsmitteln auf eine besonders sorgfältige Küchenhygiene achten.

Die Infektionskrankheit **Listeriose**, verursacht durch das Bakterium *Listeria monocytogenes*, kann innerhalb weniger Tage bis hin zu Monaten nach der infektiösen Nahrungsaufnahme ausbrechen. Die Erreger kommen häufig in unserer Umwelt vor. Sie können in Kompost, Erde oder Abwässern enthalten sein.

Eine weitere Infektionskrankheit ist die **Toxoplasmose**. Der Mensch infiziert sich entweder durch Verzehr von rohem oder unvollständig durchgegartem Fleisch (Steak medium, Beef Tartar), in dem Gewebiszysten enthalten sind, oder durch Aufnahme von Parasitenvorstadien/Oozysten aus infektiösem Katzenkot. Nach einer erfolgten Toxoplasmeninfektion besteht eine dauernde Immunität, jedoch können bei Frauen, die sich erstmals in der Schwangerschaft infizieren, die Parasiten auf das ungeborene Kind übertragen werden. Das kann im schlimmsten Fall zu einer Fehl- bzw. Totgeburt führen.

Mit sorgfältiger Küchenhygiene und allgemeinen Hygieneregeln können sich Schwangere vor lebensmittelbedingten Infektionen schützen. Fragen Sie die Ärztin oder den Arzt Ihres Vertrauens!



Informationen für Mütter und Väter

Stillen – ein guter Beginn

Stillen ist die einfachste und natürlichste Art ein Baby zu ernähren und bringt zusätzlich gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind. Offene Fragen und anfängliche Unsicherheiten besprechen Sie bitte mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens.

Wir haben für Sie zu diesem Themenbereich auch eine interessante Informationsbroschüre als Download auf unserer Website. Diese Broschüre wurde unter Mitarbeit von erfahrenen Ärztinnen und Ärzten sowie Stillberaterinnen hergestellt und enthält erste Informationen und Hilfestellungen bei Problemen (Stillempfehlungen der Österreichischen Stillkommission des Obersten Sanitätsrates).

Ernährung im ersten Lebensjahr

In den ersten Lebensmonaten ist ein Baby mit Stillen bzw. Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung) bestens versorgt, später braucht das Baby jedoch mehr. Die Einführung von fester Nahrung sollte je nach individuellem Entwicklungsstand des Säuglings zwischen Beginn des 5. Lebensmonats (17. Woche) und Ende des 6. Lebensmonats (26. Woche) beginnen. Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung bleiben aber auch danach noch eine wichtige Nährstoffquelle.

Die Einführung von neuen Lebensmitteln sollte langsam und Schritt für Schritt erfolgen. Zu Beginn sind gut verträgliche Eisen- und Zinkquellen wie Fleisch und Getreide für die optimale Versorgung wichtig.

Während der Phase des ausschließlichen Stillens sind keine zusätzlichen Getränke nötig. Wird mit der Beikost begonnen, kann nach Bedarf Flüssigkeit angeboten werden. Ab dem 10. Monat braucht ein Kind jedoch regelmäßig Flüssigkeit in Form von Getränken, idealerweise Wasser ohne Kohlensäure.

Als Service können Sie nähere Informationen dazu auf unserer Website unter www.bvaeb.at/schwangerernaehrung nachlesen.

Der Grundstein für gesunde Ernährungsgewohnheiten wird zum einen bereits im Mutterleib und zum anderen in der frühen Kindheit gelegt. Ein gesunder Start ins Leben zeigt positive Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter. In einer weiteren Broschüre „**Richtig essen von Anfang an! – Babys erstes Löffelchen**“, die sich an Eltern richtet und sich als Hilfestellung bei der Einführung von Beikost versteht, finden Sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Diese Broschüre soll Eltern durch zuverlässige Informationen Sicherheit vermitteln, wie sie ihre Säuglinge in den wichtigen und prägenden ersten Lebensabschnitten gesund und richtig ernähren.

Die Beikostempfehlungen in der Broschüre gelten für stoffwechselgesunde, reif geborene Kinder, mit und ohne genetischer Vorbelastung für allergische Erkrankungen sowie für gestillte als auch nicht gestillte Kinder.

Diese Broschüre können Sie über den Bestellservice der BVAEB kostenlos beziehen oder über unsere Website **www.bvaeb.at** downloaden.

Als weiteren Service stellen wir auf unserer Website auch die Reifetabelle vor. Auf dieser Tabelle können Sie nachsehen, wie die Entwicklung Ihres Kindes verläuft. Viele Babys reagieren individuell – manche zeigen früher Interesse an einem Löffel oder neuen Gerüchen, andere später. Eltern oder nahe Bezugspersonen sollten die Entwicklungsstadien des Säuglings beobachten und die Einführung der Beikost auf die Bedürfnisse ihres Kindes abstimmen. Die Reifetabelle zeigt auch, wie der langsame Übergang von fein pürierter Beikost zur Familienkost gelingen kann.



**Für Sie erreichbar unter der österreichweit
einheitlichen Servicenummer**

050405



Besuchen Sie uns auf unserer Website

**www.bvaeb.at/
gesundheitsfoerderung**