

# ERNÄHRUNG

## RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**



# INHALT

<b>OPTIMALER START INS LEBEN</b>	<b>S. 4</b>
<b>GEWICHTSENTWICKLUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT</b>	<b>S. 6</b>
<b>ERNÄHRUNG WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT</b>	<b>S. 8</b>
<b>ALLERGIEN UND INTOLERANZEN</b>	<b>S. 23</b>
<b>VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG</b>	<b>S. 24</b>
<b>RISIKEN VERMEIDEN</b>	<b>S. 26</b>
<b>BEWEGUNG</b>	<b>S. 30</b>
<b>DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK</b>	<b>S. 32</b>
<b>WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN</b>	<b>S. 36</b>

# OPTIMALER START INS LEBEN

Mit einer ausgewogenen Ernährung vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit ermöglichen Sie Ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben. So stellen Sie sicher, dass Sie und Ihr Kind angemessen mit Energie und Nährstoffen versorgt werden. Ausserdem können Sie den Verlauf der Schwangerschaft und die Entwicklung des Kindes über die Geburt hinaus positiv beeinflussen.

In dieser Broschüre erfahren Sie und Ihr Partner, wie sich die Ernährungsbedürfnisse in Schwangerschaft und Stillzeit ändern und wie Sie sich gesund ernähren. Viele praktische Tipps helfen Ihnen dabei. Ausserdem finden Sie in dieser Broschüre wertvolle Empfehlungen, wie Sie Gesundheitsrisiken vermeiden können.



# GEWICHTSENTWICKLUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft ist abhängig von Ihrem Ausgangsgewicht. In der unten stehenden Tabelle können Sie ablesen, wie viele Kilogramm Sie idealerweise zunehmen sollten. Berechnen Sie dazu vorher Ihren Body-Mass-Index (BMI) mit folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergrösse in Metern}) \times (\text{Körpergrösse in Metern})}$$

Ein gesundes Ausgangsgewicht der Frau und eine angemessene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft haben einen positiven Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf und das Gewicht des Neugeborenen. Kinder mit normalem Geburtsgewicht haben ein geringeres Risiko für späteres Übergewicht als Kinder, die mit einem zu niedrigen oder zu hohen Gewicht geboren werden.

	<b>BMI vor der Schwangerschaft in kg/m<sup>2</sup></b>	<b>Empfohlene Gewichtszunahme in kg</b>
Untergewicht	<18,5	12,5–18
Normalgewicht	18,5–24,9	11,5–16
Übergewicht	25–29,9	7–11,5
Adipositas	≥30	5–9

*Empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft*



Während der Schwangerschaft sollten Sie keine Schlankheitsdiät halten, da Ihr Kind unzureichend mit Nährstoffen versorgt werden könnte. Nach der Geburt dauert es bei den meisten Müttern etwa sechs bis zwölf Monate, bis sie ihr ursprüngliches Gewicht wieder erreicht haben. Lassen Sie sich und Ihrem Körper Zeit, die zusätzlichen Kilos langsam wieder abzubauen. Stillen kann die Gewichtsabnahme unterstützen. Wie in der Schwangerschaft sollten Sie auch während der Stillzeit keine Schlankheitsdiäten durchführen.

#### BEISPIEL

Eine Frau wiegt zu Beginn der Schwangerschaft 60 kg und ist 1,65 m gross. Entsprechend der Formel lässt sich der BMI wie folgt berechnen:  $60 : (1,65 \times 1,65) = 22$ . Mit einem BMI von 22 ist die Frau normalgewichtig. Die empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft liegt zwischen 11,5 und 16 kg.

# ERNÄHRUNG WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

## ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBEDARF WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Auch wenn Ihr Körper während der Schwangerschaft Hochleistungen erbringt, steigt Ihr Energiebedarf nur leicht an und zudem erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat. Ab diesem Zeitpunkt brauchen Sie täglich etwa 250 kcal<sup>1</sup> mehr als vor der Schwangerschaft. Dies entspricht z.B. einer Scheibe Vollkornbrot mit einem Stück Käse oder einer Handvoll geschälten Baumüssen. Ab dem 7. Schwangerschaftsmonat steigt der zusätzliche Energiebedarf auf 500 kcal<sup>1</sup> pro Tag. Dieser Mehrbedarf kann z.B. durch ein Müesli mit Flocken, Früchten, Nüssen und Milch abgedeckt werden.

**WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT GILT DAS MOTTO:  
NICHT DOPPELT SO VIEL ESSEN,  
SONDERN DOPPELT SO GUT!**

Deutlich stärker als der Energiebedarf steigt während der Schwangerschaft der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung können Sie den zusätzlichen Bedarf weitgehend decken. Lediglich bei einigen

Vitaminen und Mineralstoffen könnte es knapp werden. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, welche Nährstoffe Sie allenfalls ergänzend zur Ernährung einnehmen sollten. Falls

nötig, verschreibt Ihnen Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt ein Nährstoffpräparat.

<sup>1</sup> kcal = Kilokalorien. Diese Angaben gelten nur bei Normalgewicht vor der Schwangerschaft, bei einer wünschenswerten Gewichtsentwicklung während der Schwangerschaft und bei unverminderter körperlicher Aktivität.



## WICHTIGE NÄHRSTOFFE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

### Folsäure

Das Vitamin Folsäure ist für die Entwicklung des Nervensystems und die Blutbildung unverzichtbar. Ist die werdende Mutter nicht ausreichend mit Folsäure versorgt, kann beim Kind ein Neuralrohrdefekt (z.B. «offener Rücken») auftreten.

Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich folsäurehaltigen Lebensmitteln wie z.B. grünem Blattgemüse, Kohl, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Tomaten, Orangen bildet eine wichtige Grundlage zur Nährstoffversorgung. Die zur Vermeidung von Fehlbildungen notwendige Menge an Folsäure wird damit aber meistens nicht erreicht.

Beginnen Sie möglichst schon vor der Schwangerschaft – sobald Sie schwanger werden möchten oder könnten – Folsäure in Form von Tabletten einzunehmen. Empfohlen werden täglich 400 Mikrogramm Folsäure zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung. Führen Sie die Einnahme bis mindestens Ende der 12. Schwangerschaftswoche fort.

### Vitamin D

Vitamin D ist unter anderem für die Knochenbildung wichtig. Bei Sonnenbestrahlung kann der Körper es selbst bilden. In Lebensmitteln kommt es dagegen kaum vor. In der Schweiz ist eine Unterversorgung mit Vitamin D weit verbreitet. Verbessern Sie Ihre Zufuhr, indem Sie während der gesamten Schwangerschaft täglich Vitamin D in Form von Tropfen einnehmen. Besprechen Sie die Dosierung mit einer Fachperson.

### Eisen

Während der Schwangerschaft werden grosse Mengen an Eisen für die Blutbildung benötigt. Eisenquellen sind z.B. Fleisch und Eier. Pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und manche Gemüsesorten wie Spinat und Krautstiele enthalten ebenfalls Eisen.

Es wird vom Körper jedoch nicht so gut aufgenommen wie das Eisen aus tierischen Lebensmitteln. Der gleichzeitige Verzehr von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie z.B. Peperoni, Rosenkohl, Broccoli, Kiwi, Beeren, Zitrusfrüchten kann die Eisenaufnahme verbessern. Eine Eisenergänzung z.B. mit Eisentabletten wird nicht generell empfohlen, sondern wird nur bei Bedarf von der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt verschrieben.

### Jod

In der Schwangerschaft braucht der Körper vermehrt Jod, vor allem zum Aufbau von Schilddrüsenhormonen. Die meisten Lebensmittel enthalten nur geringe Mengen Jod. Verwenden Sie deshalb im Haushalt stets jodiertes Speisesalz und achten Sie bei verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot darauf, dass diese mit jodiertem Salz hergestellt wurden. Fisch, v.a. Meeresfisch, Milchprodukte und Eier sind weitere Jodlieferanten.

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt darüber, ob für Sie die zusätzliche Einnahme von Jod sinnvoll wäre.

### Omega-3-Fettsäuren

Bestimmten Omega-3-Fettsäuren wird ein positiver Einfluss auf die Gehirnentwicklung des Kindes zugeschrieben. Reichlich enthalten sind diese Fettsäuren in fettreichen Fischen wie z.B. Lachs, Thunfisch, Sardine und Sardellen. In geringeren Mengen kommen sie auch in Baumüssen und Rapsöl vor. Essen Sie regelmässig möglichst fetthaltigen Fisch (unter Beachtung der Vorsichtsmassnahmen, siehe Seite 28). Alternativ können Sie nach ärztlicher Absprache Omega-3-Fettsäuren in Form von Kapseln einnehmen, die aus Fischöl oder Algen hergestellt werden. Empfehlenswert sind darüber hinaus der tägliche Verzehr von Nüssen und die Verwendung von Rapsöl (siehe Seite 20).

### TIPP

Mehrere kleine Mahlzeiten (anstelle von wenigen grossen) belasten den Magen weniger und mildern Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit und Völlegefühl. Manchen Schwangeren hilft ein Rhythmus von 3 kleinen Hauptmahlzeiten und 2 kleinen Zwischenmahlzeiten am Tag. Diese Mengen sind aber bei jeder Frau etwas anders. Hören Sie deshalb auf Ihren Körper und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus.



Wenn Sie unter Übelkeit am Morgen leiden, hilft es Ihnen vielleicht, bereits im Bett eine Kleinigkeit wie einen Zwieback oder ein Stück Brot zu essen.

## ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBEDARF WÄHREND DER STILLZEIT

Während der Stillzeit werden rund 780 ml Muttermilch am Tag gebildet, was den Energiebedarf der Mutter enorm erhöht. Ein Teil der benötigten Energie kann aus den in der Schwangerschaft angelegten Fettdepots gedeckt werden. Dies ist für Sie eine Möglichkeit, das zusätzliche Gewicht zu reduzieren. Die restliche Energie (etwa 500 kcal) können Sie über das Essen aufnehmen, z.B. durch 2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 Stück Käse oder durch ein Müesli mit Flocken, Früchten, Nüssen und Milch. Der zusätzliche Bedarf an Energie ist geringer, falls Sie nur teilweise stillen, und entfällt, wenn nicht gestillt wird.

Nehmen Sie während der Stillzeit weiterhin täglich Vitamin D in Form von Tropfen ein und achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Jod und Omega-3-Fettsäuren (siehe Tabelle Seite 9/10). Ob weitere Nährstoffpräparate sinnvoll sind, besprechen Sie bitte mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

### STILLEN

Stillen ist die ideale Ernährung für ein Baby. Der gesunde Säugling braucht während der ersten sechs Monate nichts anderes als Muttermilch. Ergänzend zum Stillen kann schrittweise Beikost frühestens zu Beginn des fünften Monats und spätestens zu Beginn des siebten Monats eingeführt werden. Es empfiehlt sich, parallel zur Beikost so lange weiter zu stillen, wie Mutter und Kind dies möchten. Für Sie als Mutter – unabhängig davon, ob ausschliesslich, teilweise oder auch nicht stillend – ist nach der Geburt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung wichtig, damit sich Ihr Körper von den Strapazen während Schwangerschaft und Geburt so rasch wie möglich erholen kann.

## AUSGEWOGEN ESSEN WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt.

In Schwangerschaft und Stillzeit gelten grundsätzlich die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für Nichtschwangere. Lediglich die Mengen dürfen ein wenig grösser ausfallen und es sind einige Vorsichtsmassnahmen zu berücksichtigen (siehe Kapitel «Lebensmittelinfektionen»).



### TIPP

Eine ausgewogene Ernährung lässt sich einfacher im Alltag umsetzen, wenn auch der Partner mitmacht. Damit tut Ihr Partner auch seiner eigenen Gesundheit etwas Gutes und Sie werden später beide ein gutes Vorbild für Ihr Kind sein.

## GETRÄNKE

Während der Schwangerschaft benötigt der Körper rund 3 dl Flüssigkeit mehr pro Tag. Während der Stillzeit sind es ca. 6–7 dl mehr. Als Faustregel gilt: Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter in der Schwangerschaft und mindestens 2 Liter in der Stillzeit. Bevorzugen Sie ungesüsste Getränke wie Wasser, Früchte- und Kräutertee.

Beschränken Sie den Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Eistee, Cola-Getränken, Milchkaffee-Fertiggetränken, z.B. auf 1 bis 2 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Schwarz- oder Grüntee pro Tag. Vermeiden Sie möglichst chininhaltige Getränke wie z.B. Tonic und Bitter Lemon und trinken Sie keine Energy Drinks.

Zum Schutz Ihres Kindes sollten Sie während der Schwangerschaft auf Alkohol verzichten. In der Stillzeit sollten Sie ebenfalls alkoholische Getränke meiden oder sich nur zu einer besonderen Gelegenheit eine kleine Menge gönnen. Stillen Sie kurz vorher und warten Sie dann zwei Stunden bis zur nächsten Stillmahlzeit.



## GEMÜSE UND FRÜCHTE

Essen Sie täglich mindestens 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Eine Portion entspricht 120 g oder einer Handvoll, z.B. 1 Tomate, 1 grosse Karotte, 1 Handvoll Broccoli, 1 Apfel, 2 Aprikosen. Jedes Gemüse und jede Frucht hat andere wertvolle Inhaltsstoffe. Essen Sie deshalb farbenfroh und geniessen Sie die Vielfalt an verschiedenen Sorten.

Waschen Sie Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte immer gründlich unter laufendem Wasser, um sich und Ihr Kind während der Schwangerschaft vor Infektionen zu schützen (siehe Seite 26).

Oft hören Stillende den Rat, bestimmte Gemüse und Früchte zu meiden, um Blähungen bzw. einen wunden Po beim Kind zu verhindern. Bevor Sie solche Lebensmittel von Ihrem Speiseplan streichen, versuchen Sie diese zuerst in kleinen Mengen zu essen. Denn nicht jedes Kind reagiert empfindlich auf diese Lebensmittel und es wäre schade, wenn Sie sich unnötig einschränken.

### TIPP

Pro Tag können Sie eine Portion Gemüse oder Früchte durch 2 dl Saft ersetzen. Wenn Sie den Saft nicht selbst pressen, dann achten Sie beim Einkauf auf die Bezeichnung «Saft» auf der Verpackung. Nur Saft besteht zu 100 % aus Früchten bzw. Gemüse. Dagegen weisen «Nektar» und «Fruchtsaftgetränke» einen geringeren Saftanteil auf und können zugesetzten Zucker enthalten.



## GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN UND HÜLSENFRÜCHTE

Essen Sie täglich 3 bis 4 Portionen.

*1 Portion entspricht:*

- 75 bis 125 g Brot, Teig oder
- 60 bis 100 g Hülsenfrüchten (Trockengewicht) oder
- 180 bis 300 g Kartoffeln oder
- 45 bis 75 g Knäckebrötchen, Vollkornkräckern, Flokken, Mehl, Teigwaren, Reis, Mais oder anderen Getreiden (Trockengewicht)

Besonders wertvoll sind Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Vollreis und Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und Erbsen. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthalten sie reichlich Nahrungsfasern, denen viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugesprochen werden. Nahrungsfasern helfen beispielsweise Verstopfung zu vermeiden. Vergessen Sie nicht, gleichzeitig viel zu trinken. Hülsenfrüchte sind zudem gute Eiweisslieferanten.



## MILCH UND MILCHPRODUKTE

Zu dieser Gruppe gehören unter anderem Milch, Joghurt, Quark und Käse. Essen Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte.

*1 Portion entspricht:*

- 2 dl Milch oder
- 150 bis 200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder
- 30 g Hartkäse oder
- 60 g Weichkäse  
(nicht in der Schwangerschaft)

Damit werden Sie ausreichend mit Calcium versorgt und ein Grossteil Ihres Eiweissbedarfs wird abgedeckt. Wenn Sie keine Milchprodukte konsumieren möchten oder diese nicht vertragen, müssen Sie Ihren Bedarf an Calcium und Eiweiss anderweitig decken. Bezüglich Eiweiss- und Calciumgehalt sind Sojadrinks eine mögliche Alternative, sofern sie mit Calcium angereichert wurden. Sprechen Sie mit einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater.

Um sich vor einer Listerien-Infektion zu schützen, sollten Sie während der Schwangerschaft bestimmte Milchprodukte meiden. Ab Seite 26 und im Dokument «Empfehlungen und Hintergrundinformationen zum Konsum von Milch und Milchprodukten während der Schwangerschaft» auf der Webseite des BLV erfahren Sie mehr zu diesem Thema. In der Stillzeit müssen Sie diese Milchprodukte nicht mehr meiden.



### GENIEßEN OHNE BEDENKEN

- Pasteurisierte, hochpasteurisierte und UHT-Milch
- Hartkäse und Extra-Hartkäse aus roher, thermisierter und pasteurisierter Milch, Rinde vor dem Konsum entfernen
- Joghurt und andere Sauermilchprodukte
- Frischkäse aus pasteurisierter Milch und abgefüllt wie Quark, Hüttenkäse, Streichfrischkäse
- Mozzarella pasteurisiert und abgepackt
- Schmelzkäse
- Fondue und andere geschmolzene oder erhitze Käse wie: Raclette, zum Überbacken verwendete Käse, gegrillter Käse



## FLEISCH, FISCH, EIER, TOFU UND ANDERE EIWEISSLIEFERANTEN

Diese Gruppe umfasst Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Tofu, Trockensoja, Quorn und Seitan. Allen diesen Lebensmitteln ist gemeinsam, dass sie reich an Eiweiss sind. Interessant ist auch ihr Gehalt an weiteren wertvollen Nährstoffen, die in Schwangerschaft und Stillzeit wichtig sind: unter anderem Eisen und Vitamin B<sub>12</sub> (z.B. enthalten in Fleisch, Fisch und Eiern) oder bestimmte Omega-3-Fettsäuren (enthalten in fettreichen Fischen wie Lachs, Thunfisch, Sardine, Sardellen).

*1 Portion entspricht:*

- 100 bis 120 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Quorn, Seitan (Frischgewicht) oder
- 40 g Trockensoja oder
- 2 bis 3 Eiern

Wechseln Sie innerhalb einer Woche zwischen den Lebensmitteln ab, damit Sie von den verschiedenen Inhaltsstoffen profitieren können. Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit ein eiweissreiches Lebensmittel. Eine gute Alternative sind Hülsenfrüchte. Sie enthalten ebenfalls wertvolle Eiweisse.

Während der Schwangerschaft müssen Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte und Eier immer gut durchgegart werden, um Infektionen zu vermeiden. Im Kapitel «Lebensmittelinfektionen» erfahren Sie mehr zu diesem Thema.

Manche **Fische** enthalten erhöhte Mengen an Methylquecksilber, Dioxinen und dioxinähnlichen Verbindungen. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Fischarten ab. Beschränkungen während Schwangerschaft und Stillzeit gelten für die folgenden Fischarten:

- Marlin (Speerfisch), Schwertfisch, Hai, Ostseelachs und Ostseehering vermeiden
- Frischen Thunfisch und ausländischen Hecht höchstens 1× pro Woche verzehren



Vorsichtshalber sollten Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende kein **Wild** (Wildschwein, Reh, Hirsch und andere Wildtiere) essen. Es könnte mit Blei belastet sein, das beim Kind zu Schädigungen des Nervensystems führen kann. Eine zu hohe Zufuhr an Vitamin A in der Frühschwangerschaft kann zu Missbildungen beim Kind führen. In der Regel werden über die Ernährung keine zu hohen Mengen an Vitamin A aufgenommen.

Ein Risiko besteht jedoch beim Verzehr von Leber und bei der Einnahme von Vitamin-A-Präparaten. Frauen, die schwanger werden möchten, sowie Schwangere bis zum Ende des 3. Schwangerschaftsmonats sollten deshalb keine **Leber** essen.



## ÖLE, FETTE UND NÜSSE

Pflanzliche Öle wie Rapsöl und Olivenöl sowie Nüsse, Samen und Kerne enthalten fettlösliche Vitamine wie z.B. Vitamin E und wertvolle Fettsäuren. Bestimmte Pflanzenöle wie z.B. Rapsöl, Baumnussöl und Leinöl sowie Baumnüsse liefern lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren. Essen Sie deshalb davon täglich. Verwenden Sie dagegen Butter, Margarine, Rahm und Kokosfett sparsam.

Folgende Mengen sind empfohlen:

- Täglich 2 bis 3 Esslöffel (20 bis 30 g) Pflanzenöl, z.B. Rapsöl, Olivenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl
- Täglich 1 Portion (20 bis 30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne
- Butter, Margarine, Rahm etc. sparsam verwenden, ca. 1 Esslöffel = 10 g pro Tag

## SÜSSES UND SALZIGES

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung dürfen Sie sich durchaus eine kleine Portion pro Tag einer Süßigkeit, eines Süßgetränkes oder eines salzigen Snacks gönnen.

*1 Portion entspricht zum Beispiel:*

- 1 Reihe Schokolade oder
- 3 Biscuits oder
- 1 Kugel Glace oder
- 30 g Chips, Apéro-Snacks, gesalzenen Nüssen oder
- 2 bis 3 dl Süßgetränk (z.B. Cola, Sirup)





# ALLERGIEN UND INTOLERANZEN

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für Mutter und Kind wichtig. Liegt bei der Mutter keine Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz vor, soll keine spezielle Diät eingehalten werden. Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel kann Allergien beim Kind nicht vorbeugen.

Wenn Sie von Allergien und Intoleranzen betroffen sind, sollten Sie während dieser Zeit weiterhin auf Lebensmittel verzichten, die Sie nicht vertragen, um unerwünschte Reaktionen zu vermeiden.

Nehmen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Kontakt auf, wenn Sie wegen Unverträglichkeiten viele Lebensmittel oder ganze Lebensmittelgruppen weglassen müssen. Wenn Ihr

Bedarf an Nährstoffen nicht gedeckt werden kann, wird Ihnen ein Nährstoffpräparat verschrieben. Eine Ernährungsberaterin oder ein Ernährungsberater kann Sie ebenfalls dabei unterstützen, trotz Einschränkungen eine bedarfsdeckende und ausgewogene Ernährung sicherzustellen.

Meiden Sie nicht vorsorglich bestimmte Lebensmittel. Dies könnte einen nachteiligen Effekt auf das Allergierisiko des Kindes haben.

# VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG

Der Bedarf an gewissen Nährstoffen ist während Schwangerschaft und Stillzeit erhöht. Dieser Bedarf kann am besten mit pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln gedeckt werden. Wird auf ein oder mehrere tierische Lebensmittel verzichtet, müssen diese Nährstoffe über andere Quellen aufgenommen werden, z.B. über:

- Tofu, Hülsenfrüchte, Tempeh, Quorn, Seitan, Eier, Milchprodukte anstelle von Fleisch und Fisch, um den Eiweißbedarf zu decken
- angereicherte Lebensmittel (z.B. Sojadrink mit Calcium)
- Nährstoffpräparate (z.B. Vitamin B<sub>12</sub>-Tabletten oder -Tropfen)
- Rapsöl, Leinöl, Baumnussöl oder Baumnüsse. Verwenden Sie diese Lebensmittel täglich, falls Sie keinen Fisch essen (wegen dem Bedarf an Omega-3-Fettsäuren)

Eine vegetarische Ernährung ohne Fleisch, Geflügel und Fisch ist auch während Schwangerschaft und Stillzeit gut möglich. Achten Sie insbesondere auf eine ausreichende Zufuhr an Vitamin B<sub>12</sub> und Omega-3-Fettsäuren.





Aufgrund der besonderen Ernährungsbedürfnisse wird eine vegane Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit nicht empfohlen. Lassen Sie sich von einer qualifizierten Ernährungsberatung betreuen und ärztlich

beraten, falls Sie sich während Schwangerschaft und Stillzeit trotzdem vegan ernähren möchten. Nehmen Sie Vitamin B<sub>12</sub> zusätzlich zur Ernährung ein. Weitere kritische Nährstoffe können Eiweiss, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Zink, Jod, Calcium und Vitamin D sein.

Weitere Informationen zur vegetarischen und veganen Ernährung finden Sie im Merkblatt «Vegetarische Ernährung» auf der Internetseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (Link siehe Seite 36).



# LEBENSMITTELBEDINGTE INFEKTIONEN

Wegen körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft kann die Immunabwehr geschwächt sein. Infektionskrankheiten können daher während dieser Zeit komplizierter verlaufen und die Gesundheit von Mutter und Kind gefährden. Mit Hilfe gewisser Vorsichtsmaßnahmen kann man sich und das ungeborene Kind vor lebensmittelbedingten

Infektionen zuverlässig schützen. So sollten Schwangere auf bestimmte Risikolebensmittel, wie beispielsweise rohes Fleisch oder Rohmilch, grundsätzlich verzichten. Bei der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln ist zudem auf eine besonders sorgfältige Küchenhygiene zu achten.



### **Listeriose**

Listeriose ist eine Infektionskrankheit. Sie befällt insbesondere Wiederkäuer (z.B. Kühe), kann aber auch auf den Menschen übertragen werden. Dies vor allem durch den Verzehr von Rohmilch und gewissen Milchprodukten, rohem Fleisch, geräuchertem Fisch oder durch den Kontakt mit erkrankten Tieren. Da Listerien überall in der Umwelt vorkommen, sind sie auch auf anderen Lebensmitteln, wie Früchten und Gemüse, zu finden.

Die Infektion kann eine Fehlgeburt zur Folge haben oder zu schweren Erkrankungen beim Kind führen. Die Mutter dagegen weist meistens nur leichte, grippe-ähnliche Symptome auf oder erkrankt gar nicht. Listerien sind Bakterien, die sehr widerstandsfähig sind. Sie können sich selbst bei Kühlschranktemperatur vermehren, überstehen sogar Tiefgefrieren und Trocknen, werden aber durch Kochen, Braten, Sterilisieren und Pasteurisieren abgetötet.

### **Toxoplasmose**

Der Erreger der Toxoplasmose ist ein Parasit, der weltweit verbreitet ist. Die Eier des Parasiten werden mit dem Kot von Katzen ausgeschieden, über Wind und Staub verbreitet und gelangen so auf Gemüse. Oder sie werden von Nutztieren mit Gras gefressen und gelangen so ins Fleisch. Ansteckungsgefahr besteht deshalb vor allem bei der Konsumation von verunreinigtem Gemüse, verunreinigtem Wasser, rohem oder ungenügend durchgegartem Fleisch und beim Kontakt mit betroffenen Tieren. Die Infektion verläuft häufig unbemerkt oder wie eine leichte Grippe. Beim ungeborenen Kind kann es jedoch zu Augen- und Gehirnschädigungen oder zu einer Fehlgeburt kommen.

## PRAKTISCHE HINWEISE

Indem Sie einige Vorsichtsmassnahmen und allgemeine Hygienehinweise beachten, können Sie das Risiko für eine Infektion reduzieren. Details finden Sie im Internet unter **sichergiessen.ch**.

### Waschen

- Waschen Sie Gemüse, Salat, Kräuter und Früchte immer gründlich unter fliessendem Wasser.
- Waschen Sie regelmässig die Hände – vor dem Essen sowie nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln oder Tieren.

### Erhitzen

- Erhitzen Sie Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte und Eier vor dem Verzehr auf mindestens 70 °C. Listerien und der Erreger der Toxoplasmose werden abgetötet, wenn ein Lebensmittel im Kern während 2 Minuten auf über 70°C erhitzt wird.

### Verarbeiten und trennen

- Verarbeiten Sie rohe oder erdverschmutzte Lebensmittel getrennt von anderen Lebensmitteln.
- Verwenden Sie separate Küchenutensilien und reinigen Sie Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen und Kühlschrank nach dem Kontakt mit diesen Lebensmitteln gründlich.
- Bereiten Sie Mahlzeiten wenn möglich selber zu.

### Lagern und kühlen

- Beachten Sie die Lagerungshinweise und das Verbrauchsdatum auf der Verpackung.
- Lagern Sie Frischprodukte wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte im Kühlschrank bei max. 5 °C.
- Essen Sie Lebensmittel möglichst frisch.

## DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN SIE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT MEIDEN

- Rohmilch
- Aus Rohmilch hergestellte Produkte wie Butter aus Rohmilch, Quark aus Rohmilch (beachten Sie die Etikette)
- Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)
- Weichkäse aus roher, thermisierter und pasteurisierter Milch
- Halbhartkäse aus roher, thermisierter und pasteurisierter Milch
- Feta
- Rohes Fleisch (Carpaccio, Steak medium oder blutig)
- Rohwurst (Landjäger, Bauernschüblig, Salami, Salsiz, Mettwurst) und Rohschinken
- Rohen Fisch (Sushi) und rohe Meeresfrüchte
- Geräucherten Fisch wie Räucherlachs, Räucherforelle
- Lebensmittel mit rohen Eiern (z.B. Tiramisu)
- Meeresfrüchte (z.B. Crevetten), auch genussfertige (ausser, sie werden vor dem Essen gut erhitzt)
- Vorgeschnittene, verpackte Blattsalate und Früchte sowie Sprossen

## TABAK, ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

Egal ob Aktiv- oder Passivrauchen: Über die Nabelschnur und die Muttermilch gelangen **Nikotin und andere Schadstoffe** in den Körper des Kindes und können es schädigen. Rauchen kann eine Früh- oder Fehlgeburt und ein niedriges Geburtsgewicht zur Folge haben. Das Risiko des Kindes für späteres Übergewicht und Allergien ist erhöht. Verzichten Sie deshalb auf das Rauchen und achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung. Die Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt eines Kindes sind auch für den Partner eine Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören.

**Alkohol und Drogen** sind für die Entwicklung des Kindes sehr schädlich. Während der Schwangerschaft geht der Alkohol ungehindert ins Blut des Kindes über und kann unter anderem zu Fehlbildungen, Wachstumshemmungen und zur Schädigung des Nervensystems führen. Während der Stillzeit geht der Alkohol in die Muttermilch über. Die Annahme, dass alkoholische Getränke wie Bier oder Champagner die Milchbildung fördern, ist falsch. Möglicherweise ist sogar das Gegenteil der Fall.

Klären Sie vor der Einnahme eines **Medikamentes** mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker ab, ob das betreffende Medikament für Schwangere oder Stillende geeignet ist.

# BEWEGUNG

Wenn Sie sich bereits vor der Schwangerschaft regelmässig bewegt und Sport getrieben haben, können Sie dies in angepasstem Umfang fortsetzen. Waren Sie vor der Schwangerschaft weitgehend inaktiv, dann fangen Sie am besten mit massvollen körperlichen Belastungen im Alltag an.

Regelmässige Bewegung hat viele Vorteile. Sie kräftigt die Muskulatur und fördert die Ausdauer (gute Vorbereitung für die Geburt). Sie verbessert die Beweglichkeit, beeinflusst Stoffwechsel und Kreislauf positiv, z.B. den Blutdruck und die Verdauung, vermindert das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes sowie






Rückenschmerzen und steigert das Wohlbefinden. Mit regelmässiger Bewegung können Sie zudem Ihr Gewicht besser regulieren und Sie werden sich nach der Geburt schneller erholen. Beckenbodengymnastik beugt späterer Harninkontinenz vor.

### **Tipps für eine aktive Schwangerschaft und Stillzeit:**





- Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten und wenn Sie Lust haben, auch mehr. Vermeiden Sie jedoch übermässige Anstrengungen in der Schwangerschaft und in den ersten Wochen nach der Geburt.
- Alle Aktivitäten mit geringem Risiko für Stürze, harte Stösse und Verletzungen sind geeignet, z.B. Schwimmen, Wandern, Nordic Walking, (Wasser-)Gymnastik, Hometrainer, Fitnesstraining, Yoga.
- Machen Sie Ihren Alltag bewegter: Nehmen Sie die Treppe statt Rolltreppe oder Lift, gehen Sie zu Fuss einkaufen, lassen Sie das Auto stehen und fahren Sie mit dem Velo, unterbrechen Sie Ihre Arbeit und machen Sie ein paar Lockerungsübungen.
- In der Gemeinschaft macht Bewegung noch mehr Spass. Melden Sie sich für einen Schwangerschaftsgymnastik- bzw. Rückbildungsgymnastik-Kurs an.
- Verabreden Sie sich mit einer Freundin oder Ihrem Partner zu gemeinsamen Aktivitäten.
- Bewegung im Freien ist besonders gut. Sie können die frische Luft geniessen und bei sonnigem Wetter die Vitamin-D-Produktion Ihres Körpers fördern.
- Viele Aktivitäten lassen sich auch bestens mit Ihrem Kind realisieren, z.B. Beckenbodenübungen mit Ihrem Kind, Spaziergänge im Freien, leichtes Jogging mit dem Kinderwagen.



# DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK

## ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

	Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken während Schwangerschaft und Stillzeit	Zu beachten während der Schwangerschaft	Zu beachten während der Stillzeit
<b>Getränke</b> 	<b>Täglich 1,5 bis 2 Liter</b> in der Schwangerschaft und mindestens <b>2 Liter</b> in der Stillzeit Bevorzugt Wasser, Früchte- und Kräutertee	Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Eistee, Cola-Getränke, Milchkaffee-Fertiggetränke mit Mass genießen, z.B. 1 bis 2 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Schwarz-, Grüntee pro Tag  Chininhaltige Getränke wie Tonic, Bitter Lemon möglichst vermeiden  Energy Drinks vermeiden	
<b>Gemüse und Früchte</b> 	<b>Täglich mindestens 5 Portionen:</b> 3 Gemüse, 2 Früchte 1 Portion entspricht 120 g oder einer Handvoll	Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte gründlich unter laufendem Wasser waschen	
<b>Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte</b> 	<b>Täglich 3 bis 4 Portionen</b> Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen <i>1 Portion entspricht:</i> 75 bis 125 g Brot, Teig oder 60 bis 100 g Hülsenfrüchten (Trockengewicht) oder 180 bis 300 g Kartoffeln oder 45 bis 75 g Knäckebrötchen, Vollkornkräckern, Flocken, Mehl, Teigwaren, Reis, Mais oder anderen Getreiden (Trockengewicht)		



	Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken während Schwangerschaft und Stillzeit	Zu beachten während der Schwangerschaft	Zu beachten während der Stillzeit
<p><b>Milch und Milchprodukte</b></p> 	<p><b>Täglich 3 Portionen</b>  <i>1 Portion entspricht:</i>  2 dl Milch oder  150 bis 200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder  30 g Hartkäse oder  60 g Weichkäse (nicht in der Schwangerschaft)</p>	<p>Vermeiden: Rohmilch, Blauschimmelkäse wie Gorgonzola, Weich- und Halbhartkäse, Feta</p>	
<p><b>Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und andere Eiweisslieferanten</b></p>   	<p><b>Täglich 1 Portion</b>  Zwischen den verschiedenen Eiweisslieferanten abwechseln  <i>1 Portion entspricht:</i>  100 bis 120 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Quorn, Seitan (Frischgewicht) oder  40 g Trockensoja oder  2 bis 3 Eiern oder  30 g Hartkäse oder  150 bis 200 g Quark, Hüttenkäse</p>	<p>Rohe und nicht durchgegart tierische Produkte vermeiden  Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rohes Fleisch (Carpaccio, Steak medium oder blutig)</li> <li>• Rohwurst (Landjäger, Bauernschübli, Salami, Salsiz, Mettwurst) und Rohschinken</li> <li>• Roher Fisch (Sushi) und rohe Meeresfrüchte</li> <li>• Geräucherter Fisch wie Räucherlachs, -forelle</li> <li>• Lebensmittel mit rohen Eiern, z.B. Tiramisu</li> </ul> <p>Leber im 1. Drittel der Schwangerschaft vermeiden</p> <p>Wild vermeiden</p> <p>Marlin (Speerfisch), Schwertfisch, Ostseelachs und Ostseehering vermeiden</p> <p>Frischen Thunfisch und ausländischen Hecht höchstens 1× pro Woche verzehren</p>	

	<b>Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken während Schwangerschaft und Stillzeit</b>	<b>Zu beachten während der Schwangerschaft</b>	<b>Zu beachten während der Stillzeit</b>
<b>Öle, Fette und Nüsse</b> 	<p><b>Täglich 2 bis 3 Esslöffel</b> (20 bis 30 g) Pflanzenöl, z.B. Rapsöl, Olivenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl</p> <p><b>Täglich 1 Portion</b> (20 bis 30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne</p> <p>Butter, Margarine, Rahm etc. sparsam verwenden, ca. 1 Esslöffel = 10 g pro Tag</p>		
<b>Süßes und Salziges</b> 	<p>Falls gewünscht <b>1 Portion</b> pro Tag</p> <p><i>1 Portion entspricht:</i></p> <p>1 Reihe Schokolade oder</p> <p>3 Biscuits oder</p> <p>1 Kugel Glace oder</p> <p>30 g Chips, Apéro-Snacks, gesalzene Nüssen oder</p> <p>2 bis 3 dl Süssgetränk (z.B. Cola, Sirup)</p>		
<b>Alkoholische Getränke</b>		Verzichten	Verzichten oder nur selten und in kleinen Mengen
<b>Drogen</b>		Verzichten	
<b>Tabak und Tabakrauch</b>		Verzichten	
<b>Medikamente</b>		Nach Rücksprache mit einer Fachperson	



## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit  
und Veterinärwesen BLV  
[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

Schweizerischer Hebammenverband  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

Stillförderung Schweiz  
[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

Mütter- und Väterberatung  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie  
und Geburtshilfe SGGG  
[www.sggg.ch](http://www.sggg.ch)

aha! Allergiezentrum Schweiz  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)



**sicher geniessen**  
sichergeniessen.ch

## PARTNER



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS

Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti



**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

**gynécologie  
suisse**

Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique  
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia



Stillförderung  
Schweiz



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

## **Kontakt**

Tel. +41 (0)58 463 30 33

E-Mail: [info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Schwarzenburgstrasse 155

3003 Bern

[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

### **Gestaltung**

Polyconsult AG, Bern

### **Bildnachweis**

Getty Images, iStockphoto

### **Vertrieb**

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, 3003 Bern, Schweiz

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

**Bestellnummer:** 341.801.D

August 2020