



# Ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé  
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé



# Inhaltsverzeichnis

## **Einleitung / 4**

## **Eine ausgewogene Ernährung / 6**

**Obst und Gemüse / 8**

**Kohlenhydrate / 12**

**Milchprodukte / 16**

**Eiweiße / 20**

**Fette / 24**

**Getränke / 26**

**„Die Nicht-Unverzichtbaren“ / 28**

## **Spezifische Bedürfnisse / 30**

**Eisen / 31**

**Jod / 33**

**Folsäure / 34**

## **Pflanzliche Ernährung / 36**

## **Stillen / 38**

## **Gewichtszunahme und Energiebedarf / 42**

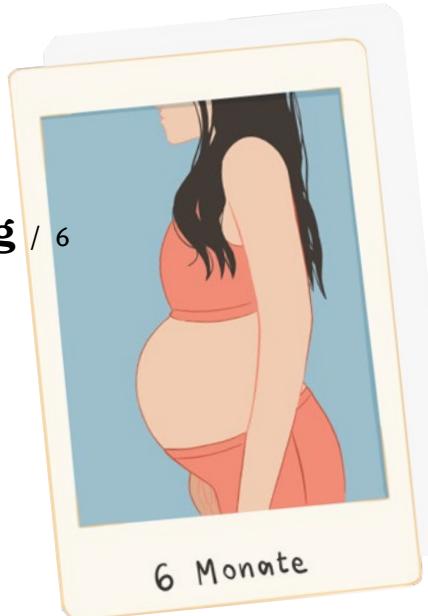
## **Zu vermeidende Substanzen / 46**

**Alkohol / 48**

**Tabak / 50**

**Drogen und Medikamente / 52**

**Kosmetikprodukte / 53**



## **Besondere Situationen / 54**

- Schwangerschaftsdiabetes / 55**
- Morgendliche Übelkeit / 56**
- Magensäure / 57**
- Verstopfung / 57**

## **Toxische Infektionen / 58**

- Toxoplasmose / 60**
- Listeriose / 62**
- Gute Hygienepraktiken / 66**

## **Körperliche Aktivität / 68**

## **Die 1000 Tage: Die Grundlagen für eine lebenslange Gesundheit / 72**

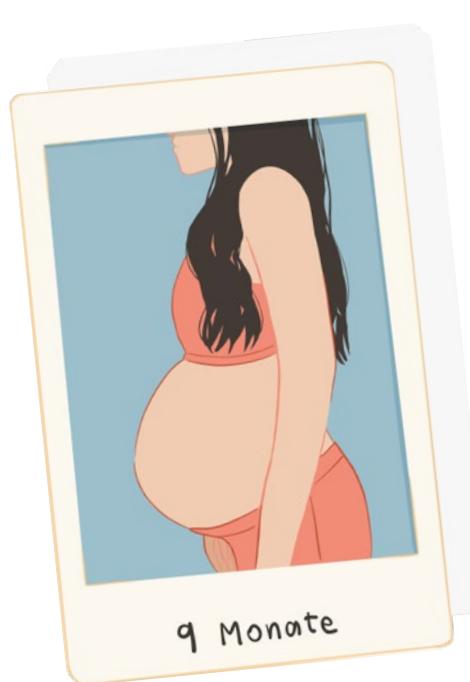
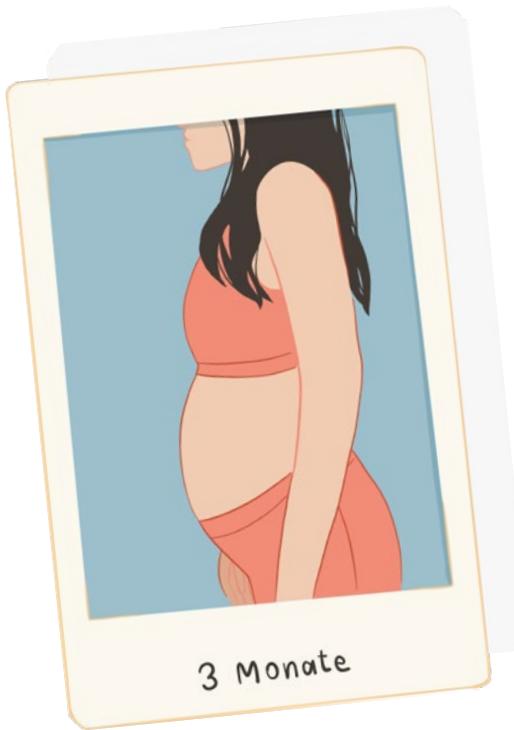
## **Psychische Gesundheit / 74**

## **Referenzen / 78**

## **Nützliche Adressen / 79**



# Einleitung



Sie haben erfahren, dass Sie schwanger sind.

Sie werden mit vielen Veränderungen und Unbekanntem konfrontiert. Aber denken Sie daran, dass das wertvollste Geschenk, das Sie Ihrem Kind machen können, ein gesunder Start ins Leben ist. Die Entscheidungen, die Sie jetzt treffen, was Sie während der Schwangerschaft und später während der Stillzeit essen, beeinflussen langfristig die Gesundheit Ihres Babys und Ihre eigene.

Die Schwangerschaft ist eine sehr wichtige Zeit, da sie der Beginn der „1000 ersten Tage“ ist, welche bis zum zweiten vollendeten Lebensjahr des Kindes andauern. Diese Zeit wird von Wissenschaftlern weltweit als besonders wichtig und entscheidend für die Gesundheit Ihres Babys angesehen (siehe Seite 70). Während dieser Zeit können Sie über Ihren Lebensstil, Ihre Essgewohnheiten und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr zukünftiges Baby nachdenken.

Wir hoffen, dass diese Broschüre Ihnen hilft, diese Erfahrung in bester Form zu erleben. Wichtige Informationen werden Sie dazu ermutigen, gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen und gut für sich zu sorgen – vor, während und nach Ihrer Schwangerschaft.

**Eine gesunde Schwangerschaft und  
Stillzeit sind in greifbarer Nähe. Es  
ist der richtige Zeitpunkt, die richtige  
Entscheidung zu treffen!**



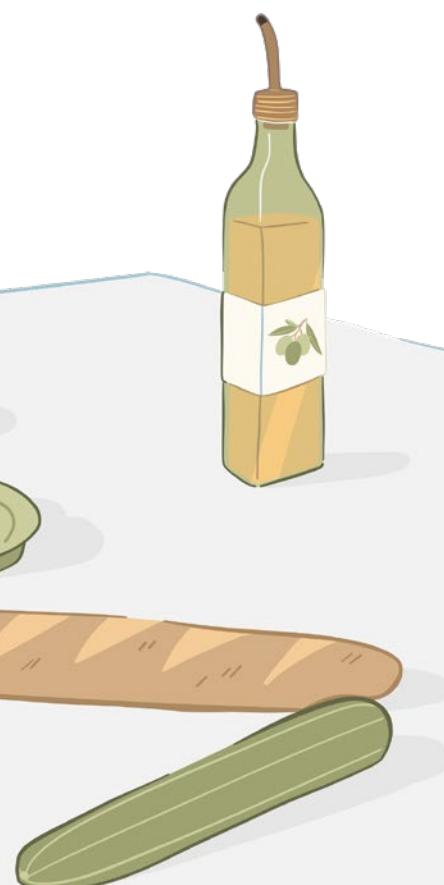
# Eine ausgewogene Ernährung



Die Schwangerschaft ist ein guter Zeitpunkt, um einen gesunden Lebensstil anzunehmen. Sie müssen Ihre Ernährung nicht komplett umstellen, sondern sich so ernähren, dass es Ihnen und Ihrem Baby gut tut. Am wichtigsten ist es, nährstoffreiche Lebensmittel zu wählen, die Ihre spezifischen Bedürfnisse während der Schwangerschaft decken.

***Tipps***

Planen Sie drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und Zwischenmahlzeiten, je nach Appetit.



## Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind unverzichtbar, um Ihren Bedarf zu stillen, da sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sind. Verzehren Sie 5 Portionen pro Tag, sorgen Sie aber dafür Sie sie vor dem Verzehr gründlich zu waschen.

Alle Obst- und Gemüsesorten enthalten unterschiedliche wertvolle Inhaltsstoffe. Variieren Sie daher Sorten und Farben so viel wie möglich.



### Info

Bevorzugen Sie lokale und saisonale Produkte, da diese in der Regel frischer und nährstoffreicher sind und besser schmecken.

Gemüse können Sie roh (gut gewaschen) oder gekocht verzehren.

Obst sollte vorzugsweise roh (gut gewaschen) verzehrt werden, da es roh den Blutzuckerspiegel (Blutglukose) weniger beeinflusst, (also weniger hohe Werte verursacht) als gekochtes, püriertes oder als Kompott verzehrtes Obst.

Rohe Früchte, die in fester Form verzehrt werden, ermöglichen es Ihnen, die verzehrte Menge besser zu sehen und die positiven Auswirkungen des Kauens auf das Sättigungsgefühl zu nutzen.

### **Praktische Tipps**

- Essen Sie Obst zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder als Nachtisch;
- Essen Sie Gemüse zum Mittag- und Abendessen.



---

### In der Praxis :



Obst und Gemüse



5 Portionen pro Tag

---

1 Portion entspricht etwa 80–100 g.

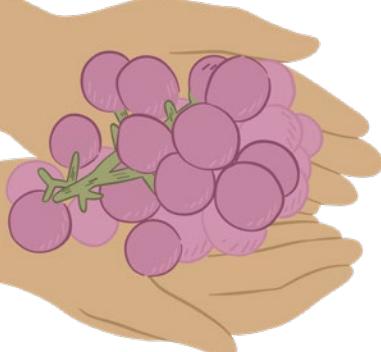
Hier einige Beispiele:



1 Apfel, oder 1 Pfirsich, oder  
1 Birne mittlerer Größe



2 Aprikosen



2 Handvoll Trauben, Erdbeeren,  
Himbeeren oder Kirschen



2 Handvoll geschnittenes Gemüse



2 Mandarinen



1 Tomate

---

#### Info

---

Eine Portion entspricht der  
Größe einer Hand, sodass  
eine Person mit größeren  
Händen eine größere Portion  
erhält.

## Zusammenfassung



### Bevorzugte Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Frisches Obst und Gemüse der Saison in verschiedenen Farben

Gut gewaschene rohe Früchte

Gut gewaschenes rohes oder gekochtes Gemüse



### Einzuschränkende Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Gekochtes, püriertes oder als Kompott zubereitetes Obst

Gemüse aus der Dose

Trockenfrüchte

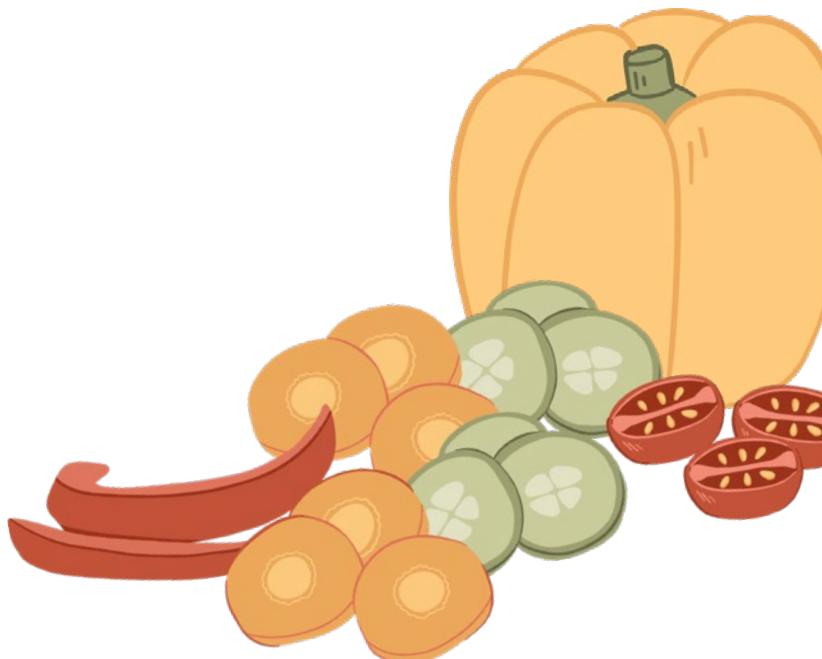


### Zu vermeidende Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Fruchtsäfte

Unzureichend gewaschenes rohes Obst und Gemüse

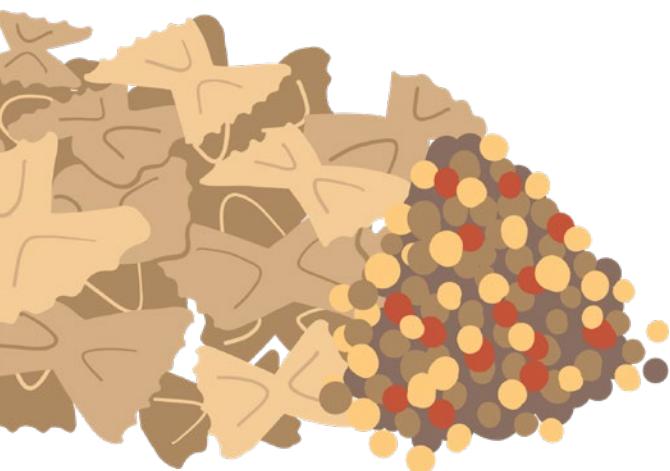


## Kohlenhydrate

Jede Schwangerschaft ist mit einer Veränderung des Stoffwechsels der Kohlenhydrate verbunden. Während dieser 9 Monate reagieren Sie viel empfindlicher auf Schwankungen des Glucosewertes (Blutzuckerspiegel). Wir empfehlen Ihnen, regelmäßig Kohlenhydrate zu essen, und zwar zu jeder Mahlzeit, 3 bis 4 Portionen pro Tag.

Durch die Verteilung der Kohlenhydrate über den Tag, lassen sich Blutzuckerspitzen durch übermäßigen Verzehr in einer Mahlzeit und Unterzuckerungen vermeiden.

Getreideprodukte, welche vorzugsweise Vollkornprodukte sein sollten, sind eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, B-Vitamine und Magnesium und tragen gleichzeitig zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei. Beschränken Sie den Verzehr von Weißbrot oder Knäckebrot, die einen höheren glykämischen Index haben.



Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen) sind eine interessante Alternative zu klassischen Kohlehydraten (z. B. Nudeln, Reis, Kartoffeln). Sie sind reich an Eiweißen und Vitamin B9, zwei besonders wichtige Nährstoffe während der Schwangerschaft, sowie an Ballaststoffen, die Verstopfung vorbeugen können, die in dieser Zeit häufig auftritt.

**Wenn Sie Ihren Verzehr von Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten erhöhen, sollten Sie dies schrittweise tun und ausreichend Wasser trinken.**



---

**In der Praxis :**



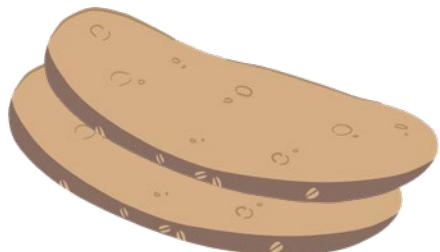
Kohlenhydrate



3 bis 4 Portionen pro Tag

---

Eine Portion entspricht beispielsweise:



2 Scheiben Brot (+-75 Gramm)



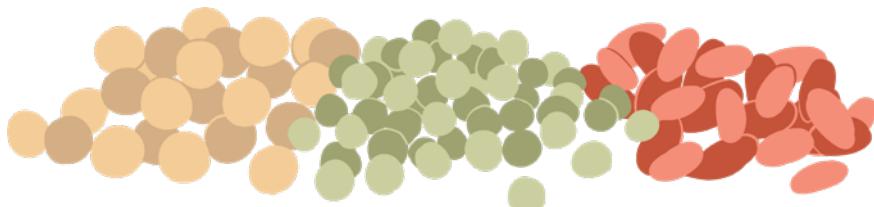
45-60 g Vollkornnudeln, Polenta, Vollkornreis, Quinoa, roher Weizen-  
grieß (120-150 g gekocht)



3 Kartoffeln (+- 200 g)



45-60 g Haferflocken, Müsli ohne  
Zuckerzusatz



75 g rohe Hülsenfrüchte (+-180 -220 gekocht)

---

### Praktische Tipps

- Ersetzen Sie die Frühstückscerealien durch Haferflocken oder Müsli ohne Zuckerzusatz.
- Variieren Sie täglich die Kohlenhydrate.
- Wählen Sie Brot aus natürlichen Zutaten (z. B. Vollkornmehl, Wasser, Hefe oder Sauerteig, Salz, Körner). Wählen Sie Brot aus handwerklicher Herstellung.
- Wählen Sie Produkte aus Vollkorn.

### Zusammenfassung



#### Bevorzugte Lebensmittel

##### BEISPIELE:

Hafer

Hülsenfrüchte

Kartoffeln

Quinoa

Vollkorngroßes

Vollkornnudeln

Vollkornreis



#### Einzuschränkende Lebensmittel

##### BEISPIELE:

Brioches

Gezuckerte Frühstückscerealien

Knäckebrot

Milchbrötchen

Teilchen

Weißbrot

## Milchprodukte

Milchprodukte sind aufgrund ihres hohen Gehalts an Kalzium, Eiweiß und Vitamin D interessant.

Während der Schwangerschaft ist es wichtig, auf eine ausreichende Kalziumzufuhr zu achten, indem Sie täglich 3 Portionen Milchprodukte wie Joghurt, Milch und Käse (pasteurisiert, auf der Verpackung angegeben) zu sich nehmen.

Kalzium ist wichtig für gesunde Knochen und Zähne bei Mutter und Kind. Das Baby bezieht das Kalzium aus Ihren Reserven. Daher ist es wichtig, während der gesamten Schwangerschaft für eine ausreichende Zufuhr zu sorgen.

Außerdem ist es unerlässlich, Ihren Kalziumbedarf auch während der Stillzeit zu decken, da Muttermilch die wichtigste Kalziumquelle für Ihr Baby ist.



### Praktische Tipps

Milchprodukte können zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit verzehrt werden.

---

### In der Praxis:



Milchprodukte



3 Portionen pro Tag

---

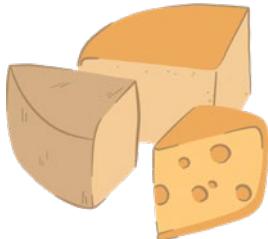
Eine Portion entspricht beispielsweise:



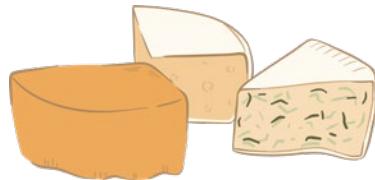
1 Glas Milch (150 ml)



1 Joghurt (125 g)



20 g pasteurisierter Hartkäse



45 g pasteurisierter Weichkäse

3 Esslöffel Quark oder körniger Frischkäse (60 g)

---

Neben Milchprodukten gibt es noch weitere Kalziumquellen, die Ihnen helfen, Ihren Kalziumbedarf zu decken, wie zum Beispiel:

- Mandeln
- Pflanzliche Getränke und deren Produkte angereichert mit Kalzium ohne Zuckerzusatz;
- Brokkoli;
- Grünkohl;
- Weisskohl ;
- Mineralwasser mit hohem Kalziumgehalt (> 120mg/l);
- Spinat ;
- Getrocknete Feigen;
- Leinsamen;
- Sesam ;
- Haselnüsse.



**Für eine optimale Kalziumversorgung  
sollten Sie Folgendes beachten:**

- Essen Sie Lebensmittel, die reich an Kalzium sind;
- Trinken Sie Wasser von unterschiedlichen Quellen;
- Nehmen Sie Substanzen zu sich, die die Aufnahme von Kalzium fördern, wie Obst und Gemüse, Vollmilch- oder Halbmilchprodukte, fettreicher Fisch. Eine mäßige Sonnenexposition (die, die Vitamin-D-Synthese unterstützt) fördert ebenfalls die Kalziumaufnahme. \*
- Beschränken Sie übermäßigen Konsum von Koffein und Tein.

\*unter Beachtung der Vorsichtsmaßnahmen gegen Hautkrebs

**Wichtig**

**Vitamin D** ist während der Schwangerschaft unerlässlich: Es fördert die Aufnahme von Kalzium und die Knochenentwicklung des Babys.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um Ihren Vitamin-D-Status zu überprüfen.

Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, den täglichen Kalziumbedarf während der Schwangerschaft zu decken. Manchmal sind jedoch auch Nahrungsergänzungsmittel erforderlich.

**Ihr Arzt kann Ihren Bedarf einschätzen und Sie beraten, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten und Sie so eine unbeschwerte Schwangerschaft genießen können.**

## Zusammenfassung



### Bevorzugte Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Fermentierte Produkte (z. B. Kefir)

Naturbelassene Milch ohne Zuckerzusatz und ohne Aromastoffe

Naturjoghurt ohne Zuckerzusatz und ohne Aromastoffe

Pasteurisierter Käse



### Einzuschränkende Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Gesüßte Milchprodukte (z. B. Schokoladenmilch, Fruchtjoghurt, aromatisierter Joghurt)

Milchdesserts (z. B. Pudding, Dessertcremes, Flans)



### Zu vermeidende Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Milchprodukte aus Rohmilch

## Eiweiße

Um Ihren erhöhten Eiweißbedarf zu decken, sollten Sie täglich 1 bis 2 Portionen einer Eiweißquelle und 3 Portionen Milchprodukte zu sich nehmen.

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Auswahl an tierischen Eiweißquellen (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier) und integrieren Sie regelmäßig pflanzliche Proteine wie Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen).

### Fisch:

Die empfohlene Verzehrmenge beträgt 2-mal pro Woche, davon maximal einmal pro Woche fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Sardine, Hering, Makrele). Diese sind eine ausgezeichnete Quelle für lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren.

Es ist jedoch wichtig, eine sorgfältige Auswahl der Fischsorten, welche sie während der Schwangerschaft und Stillzeit essen, zu treffen, da einige Fische mit Schadstoffen belastet sein können.

### **Wichtig**

**Bevorzugen Sie kleine Fische**  
(z. B. Makrele, Sardine, Sardelle, Forelle, Hering).

**Vermeiden Sie den Verzehr von großen Raubfischen**  
(z. B. Rochen, Thunfisch, Goldbrasse, Seeteufel, Bonito, Wolfsbarsch, Heilbutt), die in der Regel mehr Schadstoffe enthalten, sowie auch Süßwasserfische (z. B. Aal, Barbe, Karpfen).

**Vermeiden Sie die am stärksten belasteten Arten**  
(z. B. Schwertfisch, Hai, Marlin oder Neunauge).

---

### In der Praxis:



Eiweiße



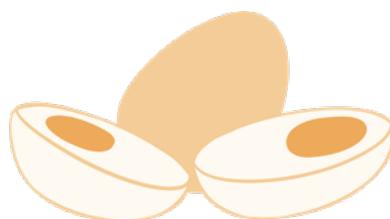
1- 2 Portionen pro Tag

---

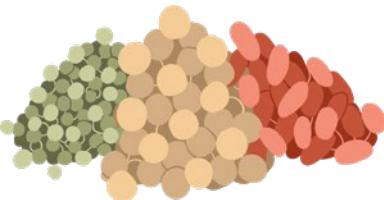
Eine Portion entspricht beispielsweise:



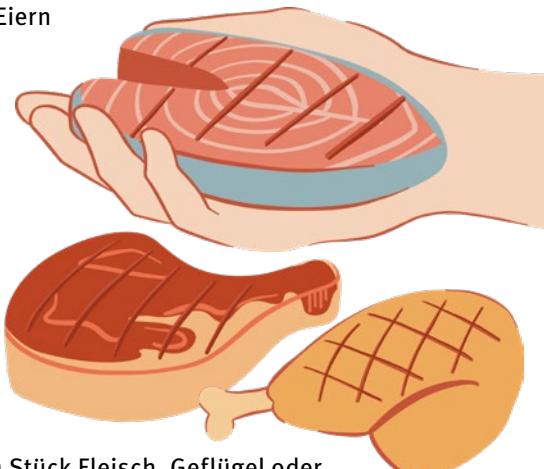
100–200 g Sojaproducte (z. B. Tofu, Tempeh) oder andere pflanzliche Alternativen (z. B. Seitan)



2 Eiern



80 g (Rohgewicht) Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen)



Ein Stück Fleisch, Geflügel oder Fisch in der Größe der Handfläche der Person, die es isst

---

### **Wichtig**

Während der Schwangerschaft und Stillzeit wird aufgrund des Gehalts an Phytoöstrogenen ein mäßiger Verzehr von Sojaproducten (z. B. Tofu, Tempeh, Sojagetränke) empfohlen.

Tierische Eiweißquellen werden normalerweise in einer Mahlzeit verzehrt. Eine gleichwertige Portion pflanzlicher Eiweiße hat jedoch ein größeres Volumen und lässt sich leichter auf zwei Mahlzeiten verteilen.

Der Verzehr von Wurstwaren sollte reduziert werden, da diese viel Fett enthalten und ungekochte Varianten das Infektionsrisiko erhöhen können (siehe Kapitel „Toxische Infektionen“).

Reduzieren Sie auch den Verzehr von Fleischzubereitungen (z. B. Hackfleisch, Würstchen), die oft viel Fett und Salz enthalten.



### **Wichtig**

#### **Nicht verzehren: Wild, Leber und Produkte auf Leberbasis**

Schwangere und stillende Frauen sollten Wild wegen seines Bleigehalts sowie Leber und Produkte auf Leberbasis vorsichtshalber nicht essen, denn diese sind besonders reich an Vitamin A, das in großen Mengen für das Kind gefährlich sein.

## Zusammenfassung



### Bevorzugte Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Sardine, Hering, Makrele)

Fleisch, Geflügel, Eier

Kleine Fische (z. B. Makrele, Sardine, Sardelle, Forelle, Hering)

Pflanzliche Eiweiße (z. B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Seitan)



### Einzuschränkende Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Fertiggerichte mit Fleisch (z. B. Hackfleisch, Würstchen)

Große Raubfische (z. B. Rochen, Thunfisch, Goldbrasse, Bonito, Wolfsbarsch, Heilbutt)

Sojaprodukte (z. B. Tofu, Tempeh)

Süßwasserfische (z. B. Aal, Barbe, Karpfen)

Wurstwaren



### Zu vermeidende Lebensmittel

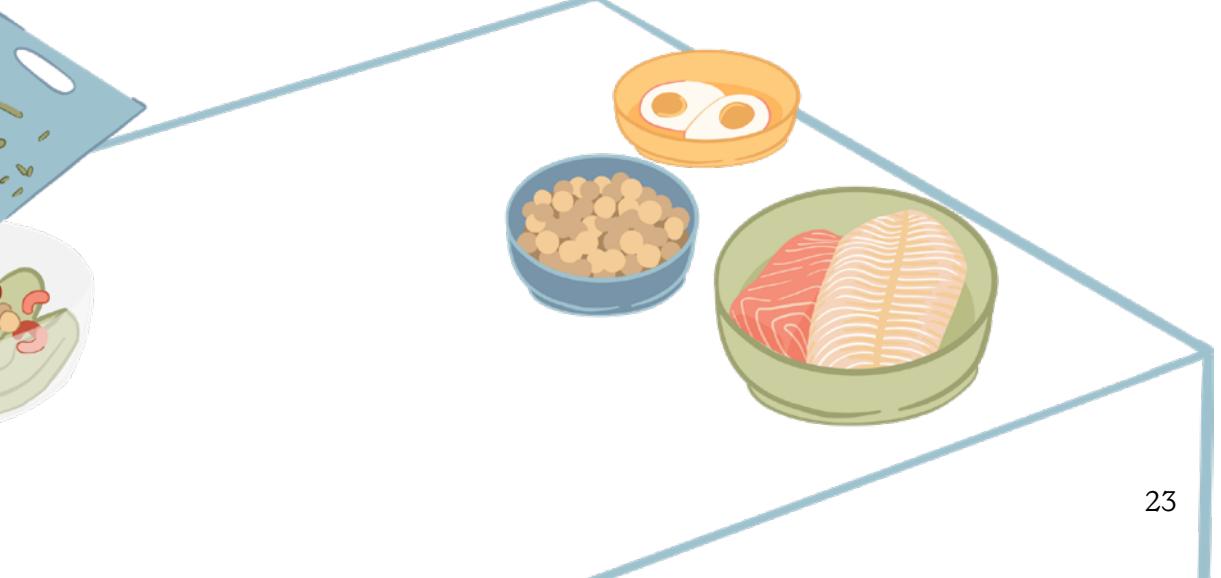
#### BEISPIELE:

Am stärksten belastete Fische (z. B. Schwertfisch, Hai, Marlin oder Neunauge)

Leber und Produkte auf Leberbasis

Rohes, geräuchertes oder nicht ausreichend gegartes Fleisch und Fisch

Wild



## Fette

Fette spielen eine wichtige Rolle im Organismus: Sie sind eine wichtige Energiequelle, ermöglichen den Transport bestimmter Vitamine (A, D, E, K) und tragen zur Entwicklung des Gehirns und der Sehkraft bei.

Achten Sie während der Schwangerschaft auf die Qualität der Fette, die Sie zu sich nehmen, und bevorzugen Sie pflanzliche Fette (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl) und ungesalzene, naturbelassene Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse).

Verzehren Sie täglich 3 Portionen Fett und 1 Portion ungesalzene Nüsse oder Körner.

Obwohl sie kalorienreich sind, liefern Nüsse hochwertige Fette und haben einen hohen Nährwert. Sie sind reich an Ballaststoffen, pflanzlichen Eiweißen, Vitamin E und Mineralstoffen wie Magnesium und Kalzium.

### Praktische Tipps

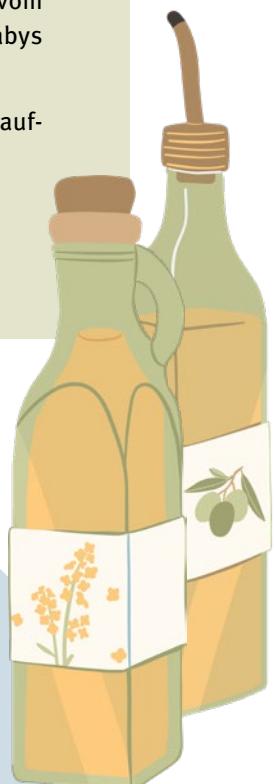
Eine ausreichende Zufuhr von essenziellen Fettsäuren vom Typ Omega-3 ist für die gesunde Entwicklung Ihres Babys notwendig.

Um ein optimales Gleichgewicht der essenziellen Fette aufrechtzuerhalten, nehmen Sie täglich:

- 2 Esslöffel Raps- oder Walnussöl;
- Oder 1 Portion von 30 g Walnüssen zu sich.

### Tipps

Um die Qualität der Öle zu erhalten, sollten Sie diese, wenn möglich roh oder nur leicht erhitzt zu sich nehmen und gebratene und überhitzte Fette (Frittiertes) vermeiden.



---

### In der Praxis:



Fette



3 Portionen  
Fette



+ 1 Portion natur-  
belassene, un-  
gesalzene Nüsse  
oder Körner

---

Eine Portion entspricht beispielsweise:



10 g Butter



1 Esslöffel Öl (10 g)



eine kleine Handvoll natur-  
belassene, ungesalzene Nüsse  
oder Körner (20-30g)

---

## Zusammenfassung



### Bevorzugte Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Körner (z. B. Chia-Samen, Leinsamen, Kürbiskerne)

Naturbelassene, ungesalzene Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)

Pflanzliche Fette (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl)

## Getränke

Ihr Wasserbedarf beträgt **1,5 bis 2 Liter** pro Tag. Während der Stillzeit ist dieser Bedarf erhöht (**2 bis 3 Liter** pro Tag). Das beste Getränk ist nach wie vor Wasser, vorzugsweise stilles Wasser (kohlensäurehaltiges Wasser kann Sodbrennen verstärken).



### Tipps

- **Während der Stillzeit:**  
Trinken Sie nach jedem Stillen ein Glas Wasser.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind über den Koffeingehalt von Getränken, greifen Sie zu entkoffeinierten Varianten.

## Zusammenfassung



### Bevorzugte Lebensmittel

BEISPIELE:

Wasser



### Einzuschränkende Lebensmittel

BEISPIELE:

Koffeinhaltige Getränke



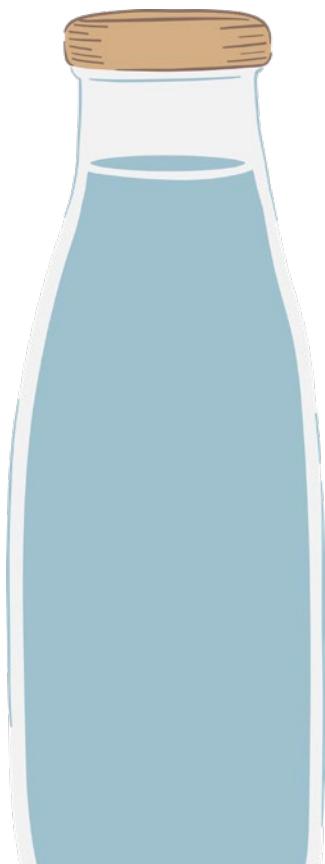
### Zu vermeidende Lebensmittel

BEISPIELE:

Alkohol

Energy-Drinks

Zuckerhaltige Getränke, auch Light-Getränke  
(z. B. Softdrinks, Limonaden und Säfte)



## „Die Nicht-Unverzichtbaren“

Während dieser 9 Monate der Schwangerschaft reagieren Sie viel empfindlicher auf Schwankungen des Glucosewertes (Blutzuckerspiegel). Wir empfehlen Ihnen daher, Lebensmittel mit hohem Zuckerzusatz (z. B. Süßigkeiten, Feingebäck, Teilchen, süße Dessertcremes, Frühstückscerealien, Limonaden, Fruchtsäfte, Fertigsaucen) einzuschränken.

Außerdem haben diese Lebensmittel eine hohe Energiedichte, d. h. sie enthalten viele Kalorien bei sehr geringem Volumen. Es ist daher besser, diese Kalorien über Lebensmittel zu sich zu nehmen, die wichtige Nährstoffe für das Baby liefern. Entscheiden Sie sich für vitamin-, mineralstoff- und eiweißreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, die die Entwicklung Ihres Kindes unterstützen und gleichzeitig zu einem stabilen Blutzuckerspiegel beitragen.

## Zusammenfassung



### Bevorzugte Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Gemüse

Hülsenfrüchte

Milchprodukte ohne Zuckerzusatz

Naturbelassene, ungesalzene

Nüsse oder Körner

Obst

Omega-3-reiche Öle

Vollkornprodukte



### Einzuschränkende Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Chips

Feingebäck

Fertiggerichte (z. B. Lasagne, Nuggets, Pizza)

Fertigsaucen

Frühstückscerealien

Süße Dessertcremes

Süßigkeiten

Teilchen



# Spezifische Bedürfnisse

## **Wichtig**

Nehmen Sie keine Nahrungsergänzungsmittel ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ein.



## Eisen

Während der Schwangerschaft steigt das Blutplasmavolumen der Mutter um etwa 50 %, während die Anzahl der roten Blutkörperchen um 20 bis 30 % zunimmt, was zu einem erhöhten Eisenbedarf führt. Dieses Mineral ist für die Bildung Ihrer roten Blutkörperchen und die Ihres Babys unerlässlich. Es spielt eine Schlüsselrolle beim Transport von Sauerstoff von der Lunge zu den verschiedenen Geweben des Organismus.

Ein Eisenmangel kann zu einer Anämie führen. Bei einer schweren Anämie der Mutter besteht die Gefahr, dass das Baby nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird und ein normales Wachstum und eine normale Entwicklung beeinträchtigt werden kann. Glücklicherweise entsteht bei der Schwangerschaft und Stillzeit eine deutliche Verbesserung der Eisenaufnahmefähigkeit, die umso größer ist, je geringer Ihre Reserven sind.

Die beste Eisenquelle ist Fleisch. Es gibt jedoch auch andere Lebensmittel, die ebenso Eisen liefern, wie Fisch, Getreide und Vollkornprodukte, Nüsse und bestimmte Gemüsesorten (z. B. Brokkoli, Spinat).

Vitamin C aus Obst und Gemüse beeinflusst die Aufnahme von pflanzlichem Eisen positiv. Wo hingegen Tee und Kaffee diese Fähigkeit verringern, was ein weiterer Grund ist, den Konsum dieser Getränke zu begrenzen, insbesondere nahe bei den Mahlzeiten.

### Praktische Tipps

Um die Eisenaufnahme zu verbessern, beachten Sie Folgendes:

- Nehmen Sie zum Mittag- und Abendessen eine Vitamin-C-Quelle zu sich.
- Vermeiden Sie Tee oder Kaffee zu den Hauptmahlzeiten (im Falle des Verzehrs: 1 bis 2 Stunden davor oder danach).

Allerdings reicht das über die Nahrung aufgenommene Eisen manchmal nicht aus, um den Bedarf einer schwangeren Frau zu decken. Die routinemäßigen Blutuntersuchungen, welche Sie machen werden, sehen auch eine Eisenbestimmung vor. Bei einem Mangel wird Ihnen der Arzt ein Eisenpräparat verschreiben.

### **Wichtig**

Nehmen Sie niemals Eisenpräparate, andere Mineralstoffe oder Vitamine ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ein.

## **Zusammenfassung**



### **Bevorzugte Lebensmittel**

#### **BEISPIELE:**

Brokkoli

Eier

Fleisch

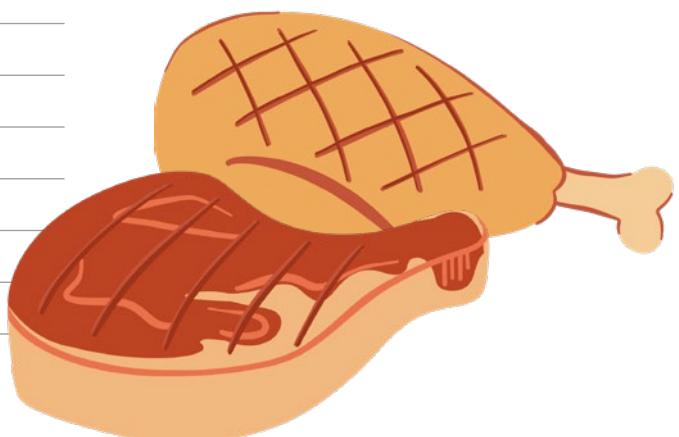
Geflügel

Hülsenfrüchte

Quinoa

Spinat

Vollkornprodukte



## Jod

Jod ist ein essenzieller Bestandteil für die gesunde Entwicklung des Gehirns und das Wachstum des Babys.

Eine unzureichende Zufuhr kann zu Schilddrüsenproblemen bei Ihnen und Ihrem Baby führen. Ein Jodmangel während der Schwangerschaft kann die geistige Entwicklung des Kindes beeinträchtigen.

Die besten Nahrungsquellen für Jod sind vor allem Seefisch wie Kabeljau, aber auch jodiertes Kochsalz (Jodsalz) sowie mit Jodsalz zubereitete Lebensmittel.

Während der Schwangerschaft steigt Ihr Salzbedarf nicht.

Fragen Sie Ihren Arzt über ein mögliches Jodzusatzpräparat.

### Tipp

Verwenden Sie für alle Zubereitungen zu Hause jodiertes Salz, jedoch in Maßen, und vermeiden Sie den Salzstreuer auf dem Tisch.

### Wichtig

#### Nicht verzehren: Algen

Der Verzehr von Algen wird während der Schwangerschaft und Stillzeit aufgrund des Risikos einer übermäßigen Jodzufuhr nicht empfohlen.



## Zusammenfassung



### Bevorzugte Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Jodiertes Salz

Meeresfische



### Zu vermeidende Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Algen

## Folsäure

Folsäure ist während der Schwangerschaft äußerst wichtig, insbesondere in der Frühschwangerschaft und sogar schon vor der Empfängnis.

Eine ausreichende Zufuhr von Folsäure senkt das Risiko einer Fehlbildung des Rückenmarks (Spina bifida) Ihres Babys erheblich. Eine tägliche Zufuhr von 0,4 mg (400 Mikrogramm) Folsäure wird ab der 4. Woche vor der Empfängnis bis zur 12. Schwangerschaftswoche empfohlen.

Wird das Nahrungsergänzungs-Mittel an Folsäure später als vier Wochen vor der Empfängnis begonnen, ist eine Dosierung von 800 µg täglich bis zur 12. Woche sinnvoll. Für Frauen mit erhöhtem Risiko, d. h. mit Vorerkrankungen (z. B. Fehlgeburten, Kind mit Spina bifida, Antiepileptika-Behandlung), werden höhere Dosen verschrieben.

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen folsäurerreichen Lebensmitteln wie grünem Blattgemüse (z. B. Spinat, Kresse, Feldsalat), Kohl, Hülsenfrüchten (z. B. Linsen, Kichererbsen), Vollkornprodukten wird empfohlen. Dies reicht jedoch in der Regel nicht aus, um den erforderlichen Bedarf zu decken.

Ein Nahrungsergänzungs-Mittel wird Ihnen vom Arzt verschrieben.

## Zusammenfassung



### Bevorzugte Lebensmittel

#### BEISPIELE:

Feldsalat

Kichererbsen

Kohl

Kresse

Linsen

Spinat

Vollkornprodukte



# Pflanzliche Ernährung



Ernährungsweisen wie vegetarisch und vegan müssen während der Schwangerschaft und Stillzeit durch vom Arzt verschriebene Vitamine ergänzt werden, um verschiedenen Mangelerscheinungen, insbesondere am B12-Vitamin, Eisen und Zink, vorzubeugen.

Diese Vitamine sind für die gesunde Entwicklung des Babys unverzichtbar. Bei einem Mangel kann das Baby Entwicklungsstörungen und Fehlbildungen entwickeln.

Es ist daher äußerst wichtig, bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung von einer medizinischen Fachkraft begleitet zu werden.

**Sprechen Sie mit Ihrer medizinischen Fachkraft.**



# Stillen



Nach der Entbindung werden Sie wahrscheinlich noch ein paar Kilo mehr wiegen als vor der Schwangerschaft, und das ist ganz normal! Machen Sie keine Diät, um dieses Gewicht sofort wieder zu verlieren, denn diese Reserven werden für die Produktion der Muttermilch benötigt. Da die Milchproduktion viel Energie erfordert, kann das Stillen Ihnen helfen, wieder Ihr normales Gewicht zu erreichen.

### **Gut zu wissen:**

- Muttermilch ist bei weitem die beste Nahrung für Ihr Baby;
- Stillen (im Vergleich zur künstlichen Ernährung) schützt vor häufigen Infektionen wie Durchfall, Atemwegserkrankungen, Harnwegsinfektionen und Ohrenentzündungen;
- Das ausschließliche Stillen wird für mindestens 4 Monate (17 Wochen, Beginn des 5. Lebensmonats) empfohlen, und das Teilstillen für etwa 6 Monate (26 Wochen, Beginn des 7. Monats) ist wünschenswert.
- Komplementäre Lebensmittel (feste und flüssige Nahrung außer Muttermilch oder Säuglingsnahrung) dürfen nicht vor dem 4. Monat eingeführt werden, sollten jedoch nicht über den 6. Monat hinaus verzögert werden.
- Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf und nicht nach einem festen Zeitplan.



**Weitere Informationen zum  
Thema „Säuglingsernährung“  
finden Sie unter:**

[www.gimb.public.lu/fr/publications/  
2022/alim-nourrison.html](http://www.gimb.public.lu/fr/publications/2022/alim-nourrison.html)



Die Ernährung der stillenden Mutter ist dieselbe wie während der Schwangerschaft, mit Ausnahme der Einschränkungen im Zusammenhang mit Infektionen.

Vergessen Sie nicht während der Stillzeit ausreichend Wasser zu trinken. Nach einigen Wochen Stillzeit werden Sie feststellen, dass Ihr Appetit zunimmt. Teilen Sie Ihre Mahlzeiten dann auf und nehmen Sie Zwischenmahlzeiten mit Obst, Gemüse und Milchprodukten zu sich.

Die Geschmacksrichtungen und Aromen der Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen, prägen den Geschmack Ihrer Muttermilch, so wie sie bereits Ihr Fruchtwasser aromatisiert haben. Durch das Stillen machen Sie Ihr Baby also weiter mit dem familiären Speiseplan vertraut und es wird Schritt für Schritt auf seine ersten Mahlzeiten vorbereitet. Essen Sie von allem, denn das Meiden bestimmter Lebensmittel mit ausgeprägtem Geschmack (z. B. Knoblauch, Spargel, Kohl) ist nicht gerechtfertigt. Ihr Kind hat sich bereits in Ihrem Bauch daran gewöhnt.

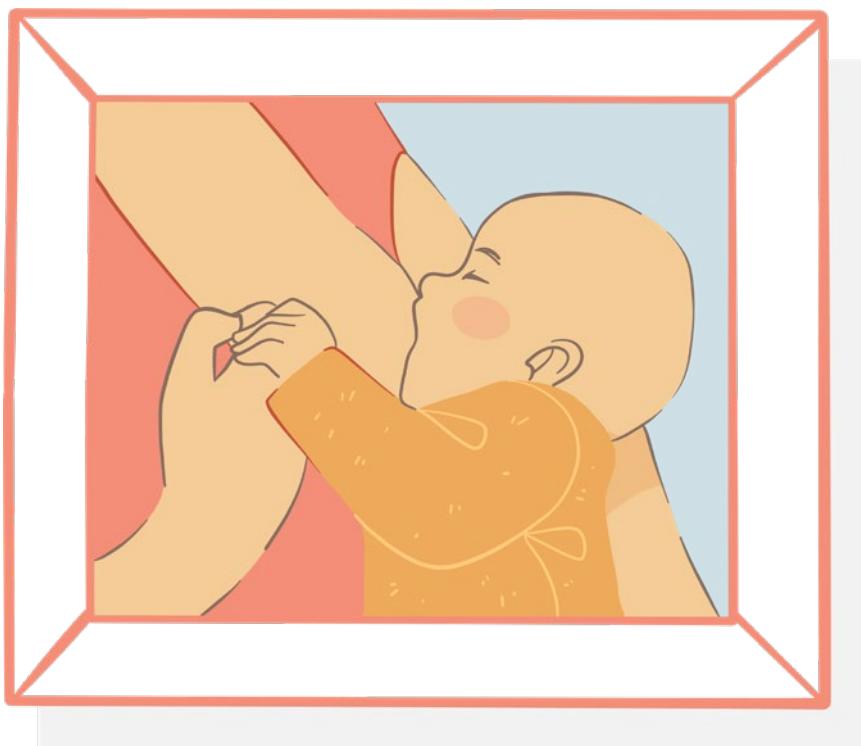
Wie bereits während der Schwangerschaft sollten Sie den Konsum von Tee, Kaffee und koffeinhaltigen Getränken einschränken.



### **Wichtig**

Während der Stillzeit besteht kein Risiko mehr, dass Sie Toxoplasmose oder Listeriose auf Ihr Baby übertragen. Bleiben Sie jedoch wachsam.

Es ist besser, sich nicht anzustecken, da bestimmte Medikamente während der Stillzeit kontraindiziert sind.



# Gewichtszunahme und Energiebedarf



Während der Schwangerschaft ist es normal, dass das Gewicht aufgrund der Entwicklung des Babys zunimmt. Diese Zunahme ist individuell und sollte schrittweise erfolgen.

Die Empfehlungen zur Gewichtszunahme während der Schwangerschaft basieren auf Ihrem BMI (Body-Mass-Index) vor Beginn der Schwangerschaft. Der BMI ist ein Vergleichswert Ihres Gewichts im Verhältnis zu Ihrer Körpergröße im Quadrat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern}) \times (\text{Körpergröße in Metern})}$$

	<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



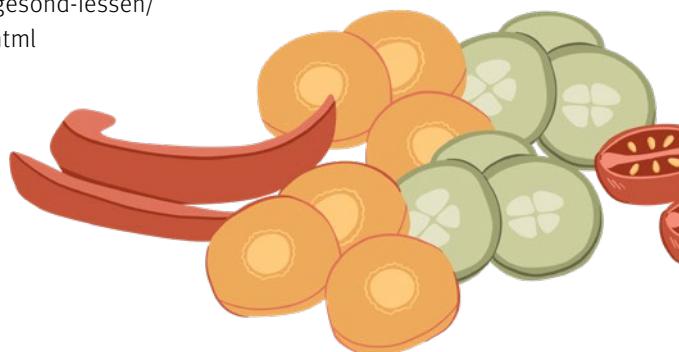
Auch wenn sich das Kind hauptsächlich in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft entwickelt, ist es normal, dass Sie bereits zu Beginn einige Kilos zunehmen. Der Organismus muss Reserven anlegen, auf die er später zurückgreifen kann, insbesondere während der Stillzeit.

In der Regel verändert sich Ihr Appetit und das Hungergefühl passt sich Ihren Bedürfnissen an. Im ersten Trimester der Schwangerschaft steigt Ihr Energiebedarf kaum an, erst im zweiten und vor allem im dritten Trimester benötigen Sie mehr Energie. Im zweiten Trimester wird empfohlen, Ihrer Ernährung etwa 250 zusätzliche Kalorien pro Tag hinzuzufügen, und im dritten Trimester kann diese Erhöhung bis zu 500 Kalorien pro Tag betragen, beispielsweise in Form einer ausgewogenen Zwischenmahlzeit.



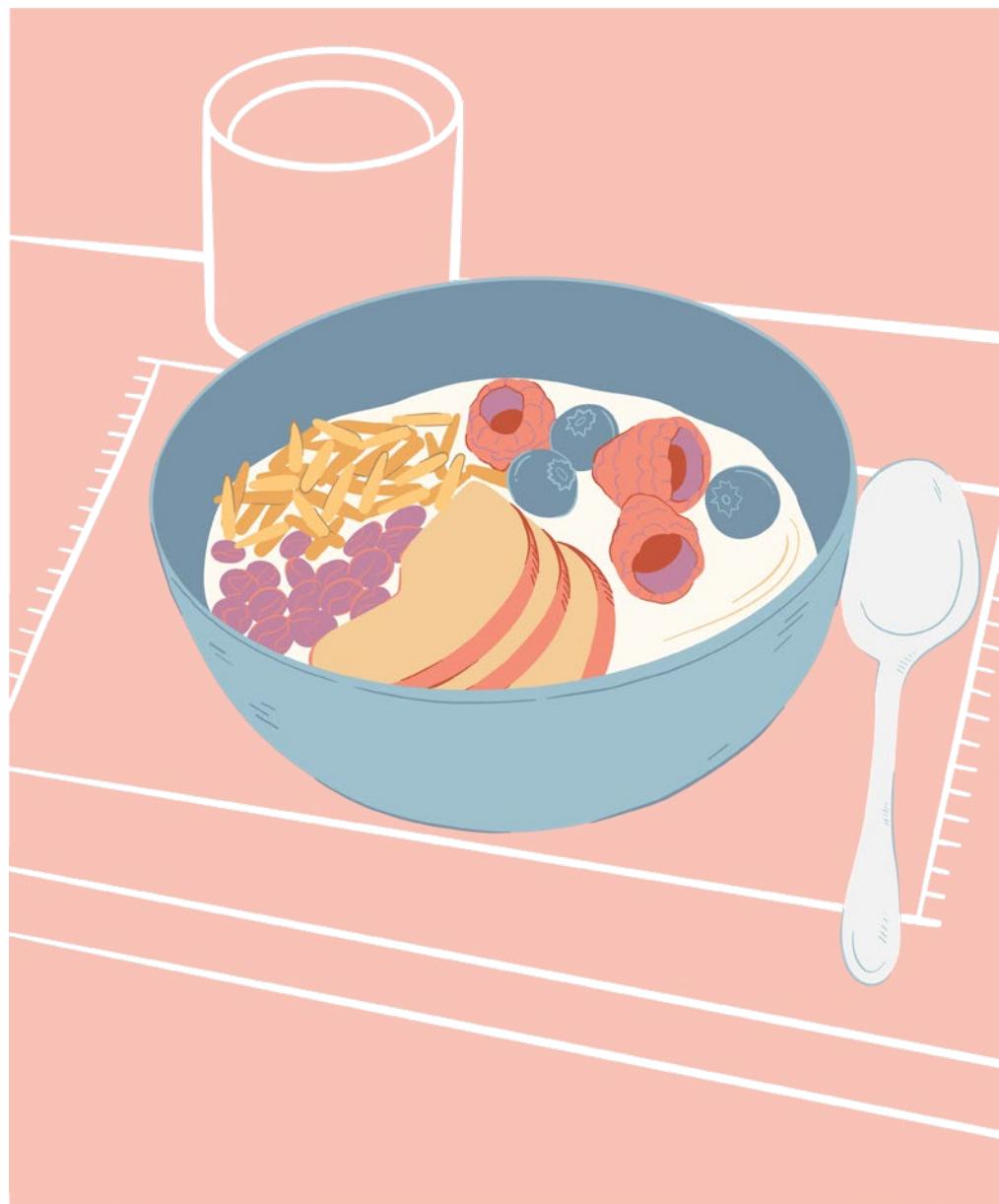
#### Die Zwischenmahlzeit:

[www.gimb.public.lu/fr/gesond-iessen/  
bien-manger/collation.html](http://www.gimb.public.lu/fr/gesond-iessen/bien-manger/collation.html)



#### **Wichtig**

Wenn Sie vor der Schwangerschaft Gewichtsprobleme hatten, ist es wichtig, dies mit Ihrem Arzt zu besprechen und eine/n Ernährungsberater/in aufzusuchen. Es wird davon abgeraten, während der Schwangerschaft Diäten zur Gewichtsreduktion zu machen.



# Zu vermeidende Substanzen



Generell sollten Sie vor der Einnahme von Medikamenten (auch den gängigsten wie Aspirin), einer homöopathischen Behandlung, Verwendung von Heilpflanzen, ätherischen Ölen, Vitaminpräparaten und Mineralstoffen, mit Ihrem Arzt sprechen.

**Substanzen wie Alkohol und Tabak (sowie alle anderen Substanzen, die für die Entwicklung des Babys giftig sind, legal oder illegal) sind zu vermeiden!**

**Wenn Sie Schwierigkeiten haben, den Konsum solcher Substanzen einzustellen, sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft!**



## Alkohol

Alkohol ist eine giftige, psychoaktive Substanz, die abhängig macht und vor mehreren Jahrzehnten vom Internationalen Krebsforschungszentrum in die Gruppe I der krebserregenden Stoffe eingestuft wurde. **Es gibt keine unbedenkliche Menge**, und jede Art von Alkohol ist gefährlich.

Selbst kleine Mengen Alkohol können Ihrem Baby bereits schaden, da Alkohol, wie viele andere Substanzen, durch die Plazenta vom Blutkreislauf der Mutter in den des Kindes gelangen kann. Wenn die Mutter Alkohol konsumiert, hat das Baby denselben Blutalkoholwert wie die Mutter, benötigt jedoch viel länger, um ihn abzubauen.

Der Konsum alkoholischer Getränke während der Schwangerschaft kann die sich entwickelnden Organe Ihres Babys, wie sein Gehirn oder sein Nervensystem, schwer schädigen.



Lesen Sie die Broschüre

„Null Alkohol während der Schwangerschaft und Stillzeit“:

[www.santesecu.public.lu/fr/publications/z/zero-alcool-grossesse-fr-de.html](http://www.santesecu.public.lu/fr/publications/z/zero-alcool-grossesse-fr-de.html)



Die charakteristischste und schwerwiegendste Form des Alkoholkonsums während der Schwangerschaft ist das „fetale Alkoholsyndrom“, aber es gibt auch weniger ausgeprägte Formen. Der Begriff „Fetale Alkoholspektrumstörungen“ (FASD) umfasst alle körperlichen, kognitiven und verhaltensbezogenen Beeinträchtigungen, die bei Kindern auftreten, die vor ihrer Geburt Alkohol ausgesetzt waren. Für die Gesundheit des Babys sollten schwangere oder stillende Frauen auf Alkohol verzichten.

**Es ist wichtig, Ihren Alkoholkonsum einzustellen. Jedes alkoholische Getränk, auf das Sie verzichten, ist ein Gewinn für die Gesundheit Ihres Babys.**



### **Wichtig**

**Null Alkohol während der Schwangerschaft  
und während der Stillzeit.**

## Tabak

Im Tabakrauch wurden mehr als 7000 verschiedene chemische Substanzen nachgewiesen, von denen mehr als 70 als krebserregend für den Menschen gelten. Die Hauptbestandteile des Tabakrauchs, darunter Nikotin, gehen durch die Plazentaschranke und können den Fötus erreichen.

Abgesehen davon, dass Tabak die Fruchtbarkeit der Frau negativ beeinflusst und das Risiko einer Eileiterschwangerschaft erhöht, steigert er auch das Risiko einer Fehlgeburt, von Blutungen während der Schwangerschaft und einer Frühgeburt.

Das Baby hat ein erhebliches Risiko für Wachstumsverzögerungen. Fälle von Totgeburten und plötzlichem Kindstod werden ebenfalls in Zusammenhang gebracht. Darüber hinaus verringert Tabak während der Stillzeit die Milchproduktion. Rauchen Sie nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit und meiden Sie verrauchte Orte, da Passivrauchen Ihrem Baby schadet. Vaping-Produkte (z. B. E-Zigarette, Puff) sind nicht risikofrei, insbesondere wenn sie Nikotin enthalten, eine suchterzeugende und sehr schädliche Substanz für das Baby. Die Schwangerschaft ist ein idealer Zeitpunkt, um mit dem Rauchen aufzuhören.



**Es ist wichtig, dass Sie Ihren Tabakkonsum während der Schwangerschaft einstellen. Wenn es Ihnen schwerfällt, sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft. Diese kann Ihnen helfen! Wenn Ihnen ein vollständiger Rauchstopp zu schwierig erscheint, versuchen Sie, Ihren Konsum so weit wie möglich zu reduzieren. Jede Zigarette, auf die Sie verzichten, ist ein Gewinn für die Gesundheit Ihres Babys.**

Um mit dem Rauchen aufzuhören, können Sie sich für das Programm zur Raucherentwöhnung der Gesundheitsbehörde und der CNS anmelden und zwei kostenlose Beratungen bei Ihrem Arzt sowie eine Pauschalernstattung Ihrer Entwöhnungsmedikamente in Anspruch nehmen.



**Weitere Informationen:**

[www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/programme-aide.html](http://www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/programme-aide.html)



**Sehen Sie sich die Broschüre „Schwanger ohne Tabak“ an:**

[www.santesecu.public.lu/fr/publications/d/depliant-enceinte-sans-tabac-2019-fr-de.html](http://www.santesecu.public.lu/fr/publications/d/depliant-enceinte-sans-tabac-2019-fr-de.html)

### **Wichtig**

Rauchen Sie nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit.



## Drogen und Medikamente

### **Cannabis = Drogen!**

Cannabis, Kokain und alle anderen Drogen sind starke Stimulanzien für das Nervensystem und extrem giftig für die Plazenta und das Baby. Ihre Wirkstoffe passieren die Plazentaschranke, gelangen in das Blut des Babys und können Entwicklungs- und Aufmerksamkeitsstörungen und andere Probleme verursachen, die denen ähneln, die bei Alkoholkonsum auftreten.

Die Risiken einer Frühgeburt und einer Todgeburt ist bei diesen giftigen Substanzen ebenfalls erhöht.

### **Wichtig**

Alle Drogen sind gefährlich  
für Ihr Baby! Es wird empfohlen,  
ihren Konsum einzustellen.

## Kosmetikprodukte

Wenn Sie welche verwenden, reduzieren Sie diese während der Schwangerschaft auf ein Minimum.

Kosmetika können endokrine Disruptoren (z. B. Parabene oder Phthalate) enthalten, die die Gesundheit des Babys beeinträchtigen können.

Bevorzugen Sie Produkte mit einem ökologischen Label (z. B. EU Eco-label). Sie können mobile Apps verwenden, um Barcodes zu scannen und so Informationen über die Zusammensetzung der Produkte zu erhalten (z. B. Scan4chem und andere).

**Bevorzugen Sie Produkte mit möglichst wenigen Inhaltsstoffen.**



# Besondere Situationen



## Schwangerschaftsdiabetes

Schwangerschaftsdiabetes ist eine Form von Diabetes, die während der Schwangerschaft auftritt. Liegen keine Risikofaktoren vor, sollte zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche das Screening durchgeführt werden, bei dem der Blutzuckerspiegel nach der Einnahme von Glukose auf nüchternen Magen gemessen wird.

Der Diagnosetest wird als oraler Glukosetoleranztest (oGTT) bezeichnet.

Das Screening ist wichtig, da Schwangerschaftsdiabetes zu Komplikationen für Mutter und Baby führen kann, wie beispielsweise einem hohen Geburtsgewicht oder einem erhöhten Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

### **Wichtig**

Bei Schwangerschaftsdiabetes wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.



## Morgendliche Übelkeit

Viele Frauen leiden unter Übelkeit (70 %), insbesondere zu Beginn der Schwangerschaft. Später, etwa im vierten Monat, verschwinden diese Symptome in der Regel oder lassen nach.

**Um die Symptome der morgendlichen Übelkeit zu lindern, versuchen Sie Folgendes:**

- Eine kleine Zwischenmahlzeit essen;
- Kleine Mahlzeiten in regelmäßigen Abständen zu sich nehmen;
- Gerüche und Lebensmittel vermeiden, die Ihre Übelkeit verstärken;
- Mehr Lebensmittel essen, die reich an Kohlenhydraten sind (z. B. Toast oder trockener Zwieback, Obst- oder Gemüsesalate);
- Weniger fetthaltige und zuckerreiche Lebensmittel essen.

## Magensäure

Sodbrennen kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft auftreten, in der Regel verschlimmern sich die Symptome gegen Ende der Schwangerschaft. Es handelt sich um ein häufiges Problem (30 - 50 % der Schwangeren leiden darunter).

### **Sie können Sodbrennen lindern, indem Sie Folgendes versuchen:**

- Langsam und in Ruhe essen und zwischen den Mahlzeiten (vor allem stilles Wasser) trinken, anstatt währenddessen;
- Häufig kleine, leichte Mahlzeiten zu sich nehmen (3 Mahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten);
- Keine üppigen Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen;
- Mit leicht erhöhtem Oberkörper schlafen, nicht ganz flach;
- Säurehaltige und gewürzte Speisen vermeiden.

## Verstopfung

35-40 % der Schwangeren leiden während ihrer Schwangerschaft unter Verstopfung.

### **Um dem entgegenzuwirken:**

- Trinken Sie viel, vorzugsweise Wasser.
- Erhöhen Sie Ihren Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln (z. B. Vollkornbrot, Vollkorngetreide, Vollkornreis, Gemüse, Hülsenfrüchte, ungesalzene Nüsse und Obst);
- Achten Sie auf regelmäßige körperliche Aktivität.

# Toxische Infektionen

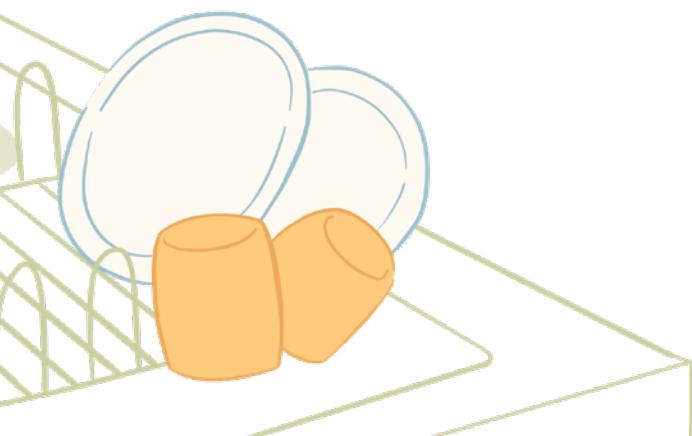
## (durch Lebensmittel übertragene Krankheiten)



Alle Infektionen während der Schwangerschaft sind schwer zu behandeln, da leider viele Medikamente in dieser Zeit kontraindiziert sind.

Während der Schwangerschaft entwickeln Sie eine erhöhte Empfindlichkeit für bestimmte Infektionen, die über Lebensmittel übertragen werden. Diese Infektionen haben jedoch schwerwiegende Folgen für die Gesundheit Ihres Babys.

Deshalb ist es sehr wichtig, bestimmte risikoreiche Lebensmittel während der Schwangerschaft zu meiden und die Hygienevorschriften sorgfältig einzuhalten.



## Toxoplasmose

Es handelt sich um eine Krankheit, die durch einen Parasiten (Toxoplasma gondii) übertragen wird, der im Tierreich weit verbreitet ist. Die Katze ist ein bevorzugter Wirt, der Menschen infizieren kann. Durch den Kot von Katzen kann der Parasit Erde, Wasser, Gemüse und Obst verunreinigen. Daher ist ein gründliches Waschen von Obst und Gemüse unerlässlich. Der Parasit kann von pflanzenfressenden Tieren aufgenommen werden, bei denen er sich in den Muskeln einnistet.

Die Ansteckung des Menschen kann auf drei Arten erfolgen:



Durch den Verzehr von unzureichend gegartem Fleisch (der Parasit wurde durch das Kochen nicht abgetötet);



Durch den Verzehr von verunreinigten Lebensmitteln (Rohkost), die mit Katzenkot verunreinigt sind;



Durch den Kontakt verschmutzter Hände mit den Schleimhäuten (z. B. Augen, Mund).

Beim Erwachsenen ist die Toxoplasmose eher harmlos. Bei einer nicht immunisierten schwangeren Frau kann der Parasit jedoch die Plazentaschranke überwinden und den Fötus infizieren. Die Schwere der Schädigung des Fötus (Fehlgeburt, Hirnschädigungen) hängt vom Stadium der Schwangerschaft ab und ist zu Beginn der Schwangerschaft am größten.

### ***Tipp***

Bei Ihrem ersten Besuch bei Ihrem Arzt wird eine Blutuntersuchung durchgeführt, um festzustellen, ob Sie immun sind.

### **Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie nicht immun sind:**

- Beachten Sie die guten Hygienepraktiken (siehe Kapitel „Gute Hygienepraktiken“).
- Verzehren Sie gut durchgegartes Fleisch und Fisch. Verzichten Sie auf Carpaccio, Tartar, Filet américain, rohen Fisch (z. B. Sushi), ungekochte Wurstwaren und Rieslingpastete.
- Vermeiden Sie es, sich die Augen zu reiben, wenn Sie mit rohem Fleisch hantieren oder Ihre Hände verschmutzt sind.
- Verzehren Sie nur gut gewaschenes (z. B. Salate, Kräuter), geschältes (z. B. Karotten, Äpfel) oder gekochtes (z. B. Endivien) Obst und Gemüse.
- Vermeiden Sie es, mit Katzen zu spielen, und berühren Sie nichts, was mit deren Kot in Kontakt gekommen sein könnte, oder tragen Sie Handschuhe, wenn Sie mit möglicherweise kontaminierten Materialien (z. B. Gartenerde, Katzenstreu) umgehen.



## Listeriose

Es handelt sich um ein Bakterium (*Listeria monocytogenes*), das in der Umwelt (Erde, Pflanzen, Salate usw.) weit verbreitet ist. Tiere können Träger des Bakteriums sein, ohne krank zu sein, und so Produkte tierischen Ursprungs verunreinigen. Die meisten Infektionen beim Menschen stammen von Lebensmitteln (z. B. Milchprodukte aus Rohmilch, unzureichend gegartes Fleisch, rohes Gemüse).

In der Regel erkranken Menschen nicht, wenn sie mit Listerien kontaminierte Lebensmittel verzehren. Menschen mit geschwächtem Immunsystem, wie kranke oder ältere Menschen, können jedoch manchmal schwere Infektionen entwickeln (Blutvergiftung, Meningitis). Biologische Veränderungen bei Schwangeren erhöhen das Risiko, an Listeriose zu erkranken, um das 20-fache im Vergleich zu gesunden Erwachsenen.

Die Krankheit kann sich wie ein grippales Syndrom äußern, begleitet von Kopfschmerzen, Fieber, Muskelschmerzen und manchmal Durchfall, Erbrechen. Es können mehrere Tage oder sogar Wochen vergehen, bevor diese Symptome auftreten. Im Falle einer Blutvergiftung kann die Diagnose durch die Kultivierung einer Blutprobe bestätigt werden.

### Info

Tiere können Träger der Bakterien sein, ohne krank zu sein, und so Produkte tierischen Ursprungs verunreinigen.

Die Krankheit kann über die Plazenta auf das Baby übertragen werden, selbst wenn sich die werdende Mutter nicht krank fühlt. Dies kann zu einer Frühgeburt, einer Fehlgeburt oder zu schweren Gesundheitsproblemen des Neugeborenen (z. B. Meningitis) führen. Eine schnelle Behandlung der Mutter mit Antibiotika kann die Infektion des Babys verhindern.

Listerien sind Bakterien, die bei Temperaturen nahe bei null Grad überleben und sich daher weiterhin in Lebensmitteln, die im Kühlschrank gelagert werden, weiterentwickeln. Sie werden durch Pasteurisierung oder Kochen abgetötet. Es wird empfohlen, zubereitete Lebensmittel schnell zu verzehren, um eine erneute Verunreinigung zu vermeiden.



### Praktische Tipps

- Beachten Sie die guten Hygienepraktiken (*siehe Kapitel „Gute Hygienepraxis“*);
- Verzehren Sie ausschließlich pasteurisierte oder UHT-sterilierte Milch;
- Verzehren Sie ausschließlich Käse aus pasteurisierter Milch, aus der Familie Gruyère-Käsesorten und Schmelzkäse;
- Entfernen Sie die Rinde von Käse;
- Garen Sie Fleisch ausreichend;
- Seien Sie vorsichtig bei vorgefertigten Salaten.



## Zusammenfassung



### Zu vermeidende Lebensmittel

Rohmilch oder Käse aus Rohmilch, nicht pasteurisiert (z. B. bestimmte Sorten Camembert, Brie, Feta).

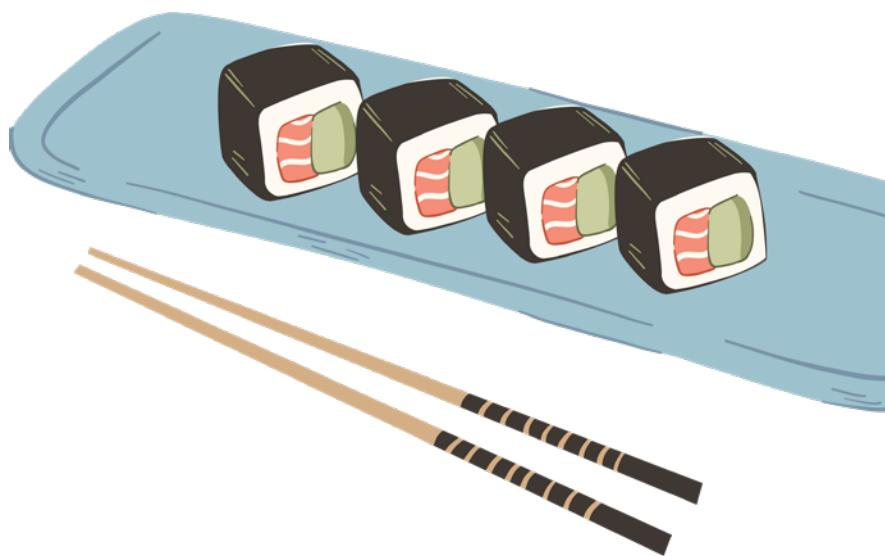
Geräucherter oder roher Fisch und Meeresfrüchte (z. B. Lachs, Krustentiere, rohe Muscheln, Surimi, Tarama).

Rohes oder unzureichend gegartes Fleisch (oder Speck), also blutiges Fleisch, Spieße, Fondée Bourguignonne (Fleischfondue in Öl), gegartes Fleisch, das kalt serviert wird, wie Braten, Pastete, Aspikprodukte, Fleischaufstriche, Leberpastete, Rieslingpastete usw.

Rohe oder halb gegarte Eier (z. B. Spiegelei, Omelett, weich gekochtes Ei, Frühstücksei).

Lebensmittel, die zu lange im Kühlschrank in einer nicht verschlossenen Verpackung aufbewahrt wurden.

Im Voraus vorbereitete gemischte Salate, die gekühlt gelagert werden, rohe gekeimte Samen (z. B. Soja, Luzerne).



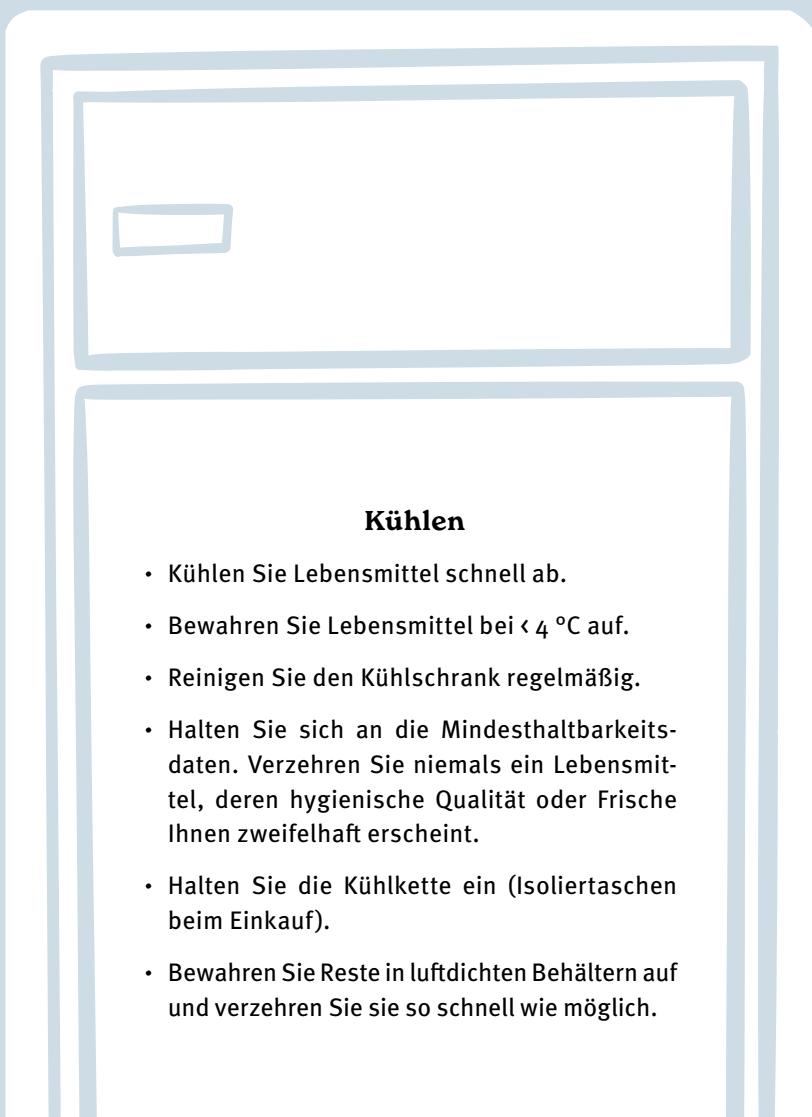
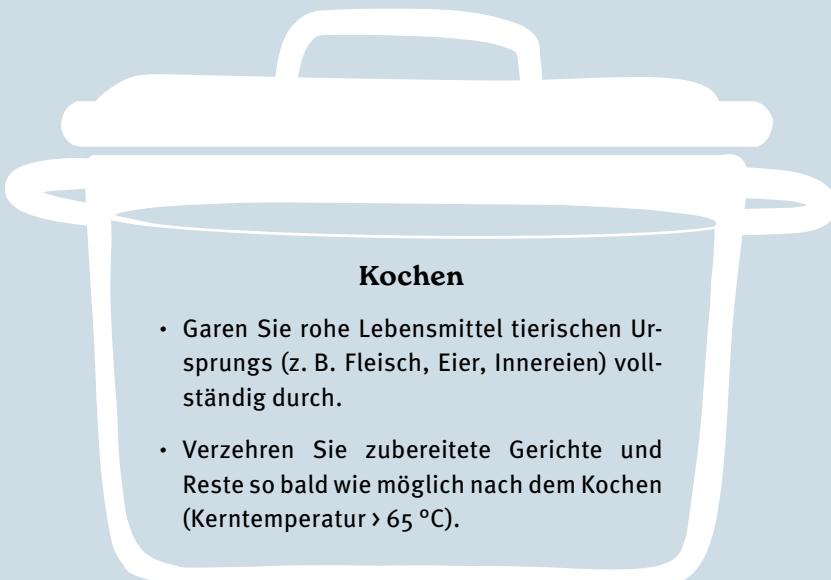
## Gute Hygienepraktiken

### Trennen

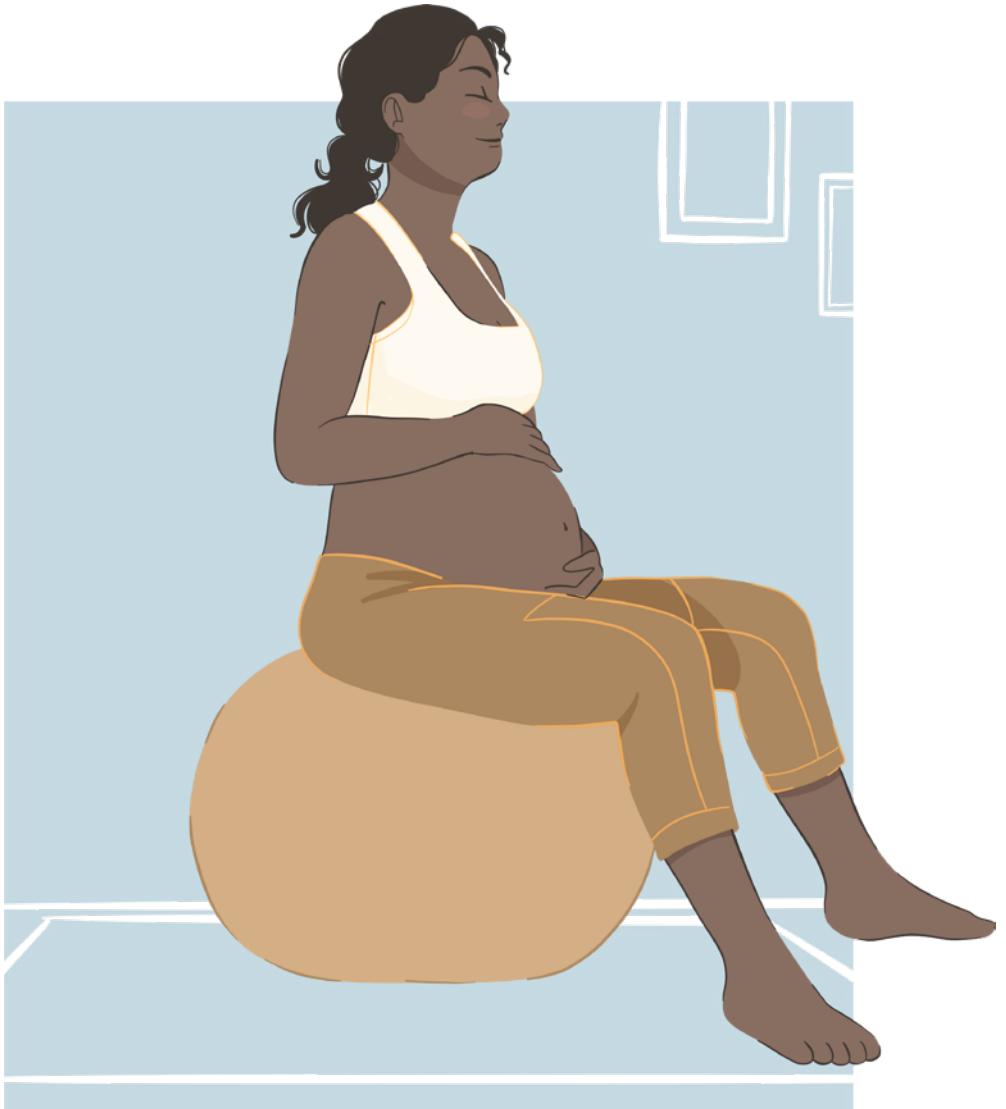
- Trennen Sie rohe Lebensmittel von gekochten Lebensmitteln.
- Bereiten Sie rohes Fleisch und Obst und Gemüse getrennt zu.
- Verwenden Sie für rohe und gekochte Lebensmittel nicht dieselben Utensilien.
- Halten Sie Haustiere, Nagetiere, Fliegen und andere Insekten fern.

### Reinigen

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, insbesondere:
  - nach dem Umgang mit rohen Lebensmitteln;
  - nach dem Berühren einer Katze;
  - Nach Gartenarbeiten (auch beim Tragen von Handschuhen).
- Schälen Sie Obst und Gemüse sorgfältig und spülen Sie es gründlich mit viel Wasser. Vergessen Sie nicht, frische Kräuter gründlich zu waschen.
- Reinigen Sie die Arbeitsfläche sowie die Küchenutensilien gründlich mit Spülmittel.



# Körperliche Aktivität



Es wird empfohlen, während der Schwangerschaft regelmäßig leichte körperliche Aktivität auszuüben. Wenn Sie vor der Schwangerschaft nicht regelmäßig aktiv waren, beginnen Sie mit Aktivitäten wie Spazierengehen, Yoga oder Schwimmen. Beginnen Sie mit einigen Minuten pro Tag und steigern Sie die Dauer der Aktivität schrittweise, bis Sie 150 Minuten pro Woche erreichen (z. B. 30 Minuten am Tag an 5 Tagen).

Schwangeren, die bereits vor der Schwangerschaft regelmäßig aktiv waren, wird empfohlen, weiterhin moderate körperliche Aktivitäten auszuüben, mindestens 30 Minuten an mindestens 5 Tagen pro Woche. Frauen, die vor der Schwangerschaft intensive körperliche Aktivität betrieben oder körperlich sehr aktiv waren, können, sofern keine medizinischen Kontraindikationen vorliegen, ihre Aktivitäten während der Schwangerschaft und in der Postpartum-Phase fortsetzen.

Während Ihrer körperlichen Aktivität sollten Sie normal sprechen können, ohne zu sehr außer Atem zu kommen.

Wenn Sie sich müder als gewöhnlich fühlen, ruhen Sie sich aus und reduzieren Sie das Tempo und die Häufigkeit.

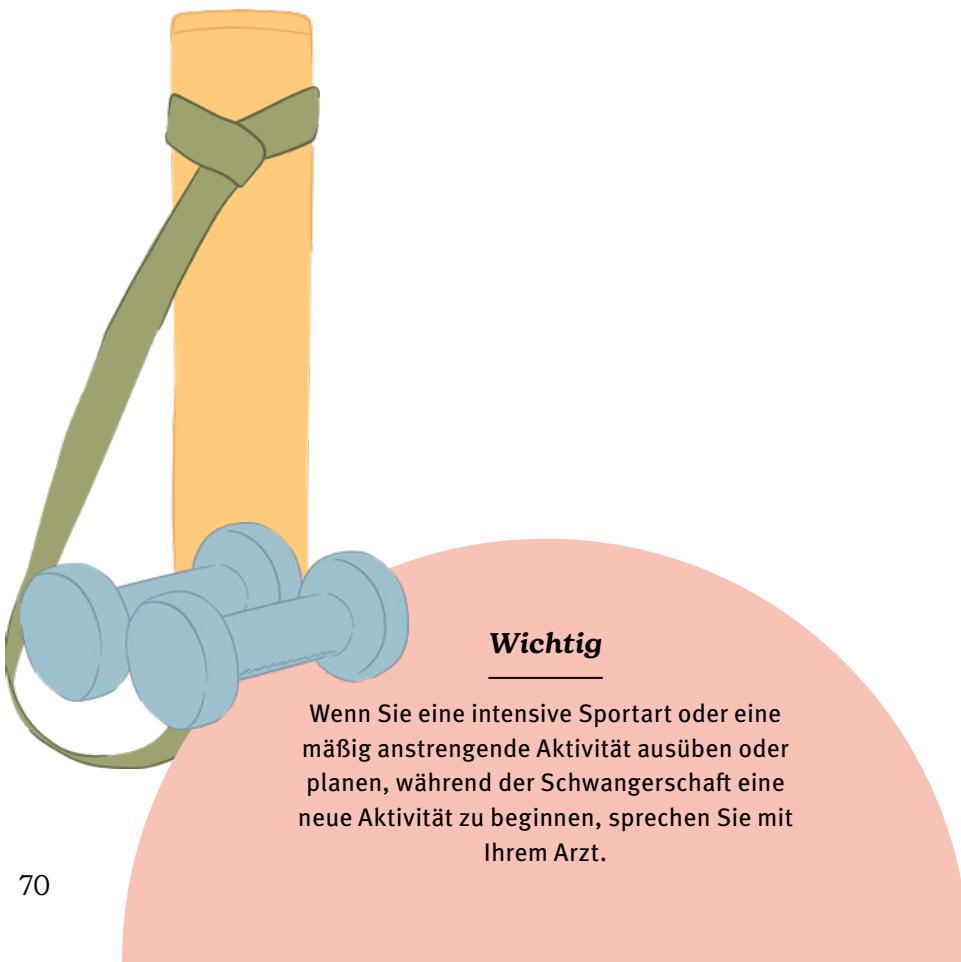


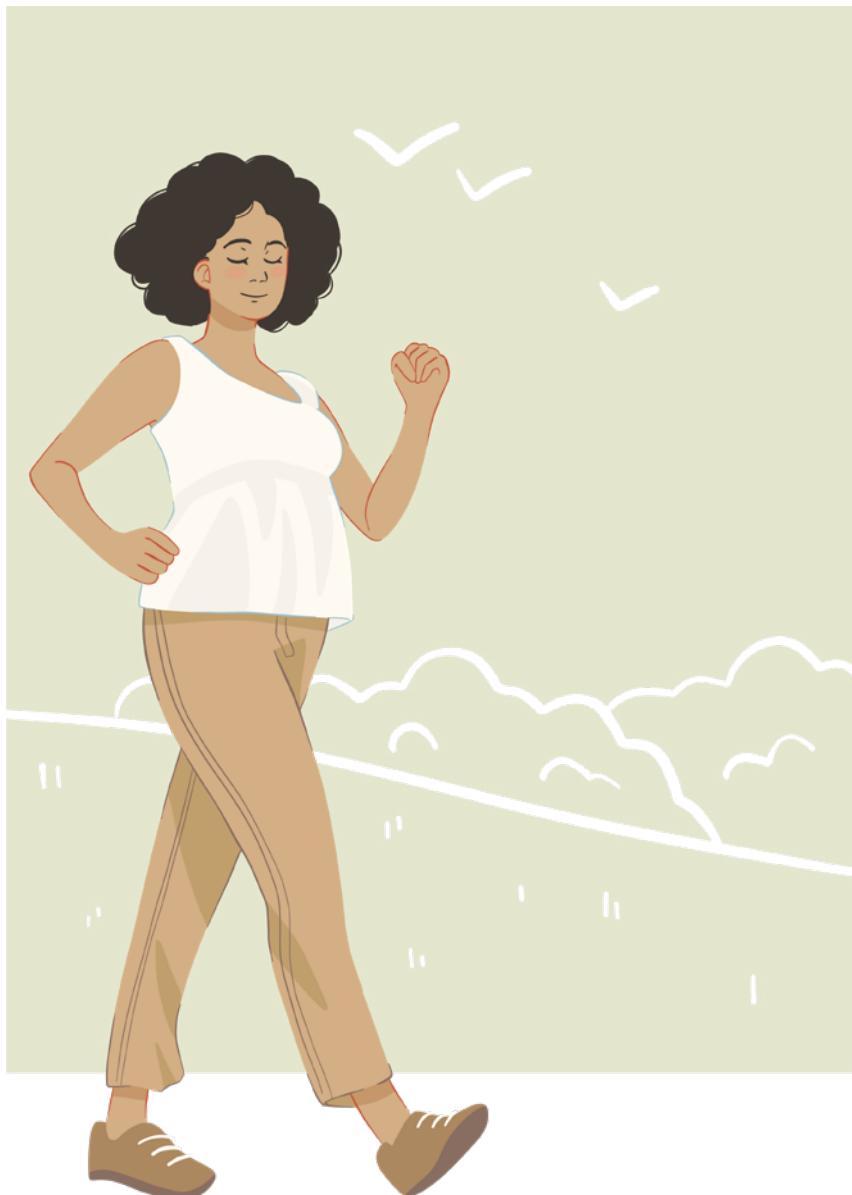
### **Wichtig**

Zögern Sie nicht, Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie während Ihrer Schwangerschaft eine neue Aktivität beginnen.

### In der Praxis:

- Bevorzugen Sie Aktivitäten wie Spazierengehen, Schwimmen, Heimtrainer, sanfte Gymnastik, Wassergymnastik und körperorientierte Ausdrucksaktivitäten.
- Begrenzen Sie die Zeit, die Sie im Sitzen verbringen. Es ist gesundheitsfördernd, einen sitzenden Lebensstil durch leichte bis mäßig anstrengende Aktivitäten zu ersetzen.
- Üben Sie verschiedene Ausdauer- und Krafttrainingsaktivitäten aus.
- Dagegen sind Aktivitäten mit Sturz-, Gleichgewichts- oder Verletzungsrisiko sowie plötzlichen Bewegungen nicht empfehlenswert, wie z. B. Joggen, Reiten und Radfahren.
- Beachten Sie außerdem, dass Sie vor der Wiederaufnahme intensiverer Aktivitäten nach der Entbindung Ihre Beckenboden-Rehabilitation absolviert haben sollten, unabhängig davon, ob Sie natürlich oder per Kaiserschnitt entbunden haben. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Gynäkologen darüber.





# Die 1000 Tage: Die Grundlagen für eine lebenslange Gesundheit



Die „1000 ersten Tage“ sind ein Zeitraum, der vom Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes reicht. Dieser Zeitraum wird von Wissenschaftlern weltweit als besonders wichtig und entscheidend für die Gesundheit angesehen.

### Die 1000 ersten Tage:



Diese Phase ist entscheidend für die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung Ihres Babys.

- Gehirn und Körper entwickeln sich mit außerordentlicher Geschwindigkeit.
- Das Kind interagiert, erkundet und entdeckt die Welt. Jeder Moment des Austauschs, des Spiels und der Anregung spielt eine Schlüsselrolle für sein Lernen und seine Entfaltung.
- Die Umgebungen, in denen das Kind aufwächst, als auch seine ersten Lebenserfahrungen können seine Entwicklung und Gesundheit im Erwachsenenalter nachhaltig beeinflussen. Eine positive, sichere und anregende Umgebung ist entscheidend, um eine gute Entwicklung zu fördern.

Als eine besonders wichtige und entscheidende Phase für die Gesundheit anerkannt, ist dies die reichste und intensivste Phase sensorischer Erfahrungen, in der Säuglinge sehr empfindlich auf äußere Reize reagieren.

Diese Zeit ist daher ein entscheidender Moment, um die grundlegenden Bedürfnisse des Kindes zu erfüllen und Ungleichheiten vorzubeugen, die sich bereits im frühen Alter bilden.

Indem Sie in diese ersten 1000 Tage investieren, tragen Sie dazu bei, Ihrem Kind eine vielversprechende Zukunft zu gestalten.



# Psychische Gesundheit



Die Art und Weise, wie Erfahrungen während der Schwangerschaft sowohl von der Mutter als auch vom ungeborenen Kind empfunden werden, spielt eine entscheidende Rolle für die Entwicklung des Individuums.

Die Schwangerschaft wirkt sich auf die psychische Gesundheit der Mutter aus, da sie für die Frau eine Zeit großer **psychologischer Verletzlichkeit** ist.

Diese Zeit ist geprägt von: biologischen und hormonellen Veränderungen, die direkt die Stimmung und die Emotionen beeinflussen, der Reaktivierung von Kindheitserinnerungen, der Angst, Eltern zu werden. Es ist wichtig, die Auswirkungen der Erfahrungen der Mutter auf das Baby hervorzuheben, wie zum Beispiel: der Begriff der **emotionalen Übertragung**, d. h. chronischer Stress, die Depression der Mutter können die neurobiologische Entwicklung des Babys beeinträchtigen. Die pränatale Bindung ist eine wesentliche Komponente, die die Art und Weise beeinflusst, wie das Baby die Welt nach seiner Geburt wahrnimmt.

Abschließend ist das emotionale Umfeld ein Schlüsselement. In der Tat kann ein fürsorgliches und verständnisvolles Umfeld der werdenden Mutter dabei helfen, eine gesunde Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen.



### **Wichtig**

Zögern Sie nicht, Ihren Arzt zu kontaktieren, wenn Sie Veränderungen in Ihrer psychischen Gesundheit feststellen und informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde über das bestehende Angebot.

# **Hier einige Tipps für Ihre psychische Gesundheit nach der Entbindung:**

## **Sozialer Austausch**

Vermeiden Sie Isolation und umgeben Sie sich mit fürsorglichen Menschen. Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen, um Ihre emotionale Belastung zu verringern.

## **Hilfe**

Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten. Sei es bei der Hausarbeit oder bei der Babypflege.

## **Aktivitäten**

Nehmen Sie zum Beispiel an Yoga- oder Pilateskursen für Mutter und Baby nach der Geburt teil, die Ihnen die Möglichkeit bieten, hinauszugehen, sich zu entspannen und sich mit anderen Müttern auszutauschen, während Sie gleichzeitig wertvolle Momente mit Ihrem Kind teilen.

### Im Freien

Gehen Sie an die frische Luft, auch wenn nur für kurze Zeit, um von natürlichem Licht zu profitieren. Das kann Ihre Stimmung und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern.

### Ernährung

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Eine gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf Ihr psychisches Wohlbefinden aus.

### Eine Routine

Schaffen Sie eine Routine. Eine tägliche Struktur kann Ihnen in dieser Übergangsphase Komfort und Vorhersehbarkeit bieten.

### Alles zu seiner Zeit

Und vor allem: Seien Sie geduldig mit sich selbst. Akzeptieren Sie, dass es Zeit braucht, bis sich alles wieder normalisiert. Jede Mutter erlebt die Zeit nach der Geburt anders.

## Referenzen

- **Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).** Avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du Programme national nutrition santé (PNNS) pour les femmes enceintes ou allaitantes. (2019) ;
- **Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).** Avis relatif aux recommandations sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels du Programme national nutrition santé (PNNS). (2013) ;
- **Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).** Avis relatif au risque d'excès d'apport en iode lié à la consommation d'algues dans les denrées alimentaires (2018) ;
- **Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles (CERIN) :** Références nutritionnelles pendant la grossesse et l'allaitement (2021) ;
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) :** Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in der Schwangerschaft (2020) ;
- **Direction de la santé :** L'alimentation équilibrée pendant la grossesse (2014) ;
- **Luxembourg Institute of Health (LIH) :** Diabète Gestationnel (2016) ;
- **Ministério da Saúde.** Direção-Geral da Saúde : Alimentação e Nutrição na Gravidez (2021)
- **Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) :** GROSSESSE ET ALLAITEMENT QUE MANGER ? (2024) ;
- **Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) :** Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement (2020) ;
- **Organisation mondiale de la santé (OMS) :** Nutrition counselling during pregnancy (2023) ;
- **Organisation mondiale de la santé (OMS) :** Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience (2016) ;
- **Santé publique France - Manger Bouger :** Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse (2024) ;
- **Santé publique France - Manger Bouger :** Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse (2024) ;
- **Société Suisse de Nutrition :** L'alimentation de la femme enceinte (2021).

## Nützliche Adressen

- **Gesundheitsbehörde | Abteilung für Präventivmedizin**  
Nationaler Rahmenplan GIMB « Gesond iessen, Méi beweegen »  
[www.gimb.lu](http://www.gimb.lu)

**Bestellung von Broschüren:**  
[medecine-preventive@ms.etat.lu](mailto:medecine-preventive@ms.etat.lu)

- **Ministerium für Gesundheit und Soziale Sicherheit**  
[santesecu.lu](http://santesecu.lu)

### In Zusammenarbeit mit:

- Gesundheitsbehörde | Division de la médecine sociale, des maladies de la dépendance et de la santé mentale
- L'Association Luxembourgeoise du Diabète
- Mme Dell'Aera Monteiro Sabrina | Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg
- Mme Krier Danielle | Ligue médico-sociale
- Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique



**Bewerten Sie die Broschüre:**  
<https://inap.emfro.lu/s3/valuation-Brochure-L-alimentation-qui-libr-e-pendant-la-grossesse-et-l-allaitement>

## **Rechtliche Hinweise**

Ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit,  
80 Seiten

### **Herausgeber:**

Gesundheitsbehörde  
13A, rue de Bitbourg  
L-1273 Luxemburg

[www.gimb.lu](http://www.gimb.lu)  
gimb@ms.etat.lu

### **Layout und Illustration:**

Human Made – [www.hum.lu](http://www.hum.lu)

1. Auflage, Luxemburg, 2025

© Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung,  
Verbreitung und Übersetzung, vorbehalten.

ISBN 978-2-49676-050-7

HUMAN  
MADE

