

Vorwort

„Muss ich meine Ernährung jetzt völlig umstellen? Darf/soll ich jetzt ‚für zwei‘ essen? Bekomme ich über die normale Ernährung genug Vitamine? Worauf muss ich jetzt besonders achten? Wie ernähre ich mich bei Übergewicht, Untergewicht oder als berufstätige Schwangere? Wirkt sich die Ernährung auf meine Muttermilch aus? Wie kann ich bei meinem Kind Allergien vorbeugen?“ – Solche und eine Vielzahl anderer Fragen rund um die Ernährung beschäftigen schwangere und stillende Frauen.

Obwohl ein großer Informationsbedarf und viele Unsicherheiten bestehen, kommt die individuelle Ernährungsberatung in der Betreuung von Schwangeren in der Regel zu kurz.

Oft wird das Thema Ernährung erst sehr spät angesprochen, meist ab der 30. Schwangerschaftswoche im Rahmen des Geburtsvorbereitungskurses. Optimal wäre es, die Bedeutung der Ernährung bereits vor oder in der Frühschwangerschaft zu thematisieren und der werdenden Mutter Unsicherheiten zu nehmen. Denn der Ernährungszustand der Schwangeren hat nicht nur einen Einfluss auf den Verlauf der Schwangerschaft und die Entwicklung des Kindes vor der Geburt, sondern wirkt sich sogar auf seine Gesundheit im späteren Leben aus.

Schwangere und Stillende haben einen besonderen Nährstoffbedarf. Um den physiologischen Veränderungen im Körper der Mutter, dem Aufbau fetalen Gewebes und der kindlichen Entwicklung gerecht zu werden, ist eine höhere Zufuhr bestimmter Nährstoffe notwendig. Nicht der Energiebedarf steigt stark an – wie dies irrtümlich oft angenommen wird –, sondern der Bedarf an einigen lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Ernährung, die eine hohe Nährstoffdichte garantiert, ist in Schwangerschaft und Stillzeit somit anzuraten. Wichtig sind auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und der Verzicht auf Alkohol und Nikotin.

Dieses Buch basiert auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE),

das heißt auf einer abwechslungsreichen Mischkost mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Brot, Getreide und Beilagen) und Getränken, einem umsichtigen Verzehr von tierischen Lebensmitteln (Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Wurst und Eier) und dem sparsamen Genuss von fetten Snacks und Süßigkeiten. Bei den Fetten spielt wie bei den Kohlenhydraten die Qualität eine größere Rolle als die Quantität.

In der 3. Auflage sind die 2012 herausgegebenen Handlungsempfehlungen „Ernährung in der Schwangerschaft“ des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ eingeflossen. Das Besondere an diesem Netzwerk: Verschiedene Berufsgruppen, darunter Hebammen, Stillberaterinnen, Mediziner und Ernährungswissenschaftler, verständigten sich auf einheitliche Aussagen. Den Autorinnen ist es ein Anliegen, dass alle Berufsgruppen, die junge Familien beraten und begleiten, nach Möglichkeit im Sinne der Handlungsempfehlungen eine „einheitliche Sprache“ sprechen und kooperieren.

Auch die neuen Leitlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft zum Gestationsdiabetes von 2011 und die evidenzbasierte und aktualisierte „Leitlinie Allergieprävention“ von 2009 flossen in diese Auflage ein.

Dieses Nachschlagewerk liefert Ihnen umfassende und kompetente Informationen für die Beratung der schwangeren und stillenden Frauen, die dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Hebammen und Ernährungsfachkräften werden aufgezeigt. Die Kapitel sind in sich abgeschlossen. Querverweise ermöglichen das Auffinden wichtiger Fakten aus den anderen Kapiteln.

Viel Freude beim Lesen und Umsetzen in der Beratung.

*Ute Körner
Ruth Rösch*