



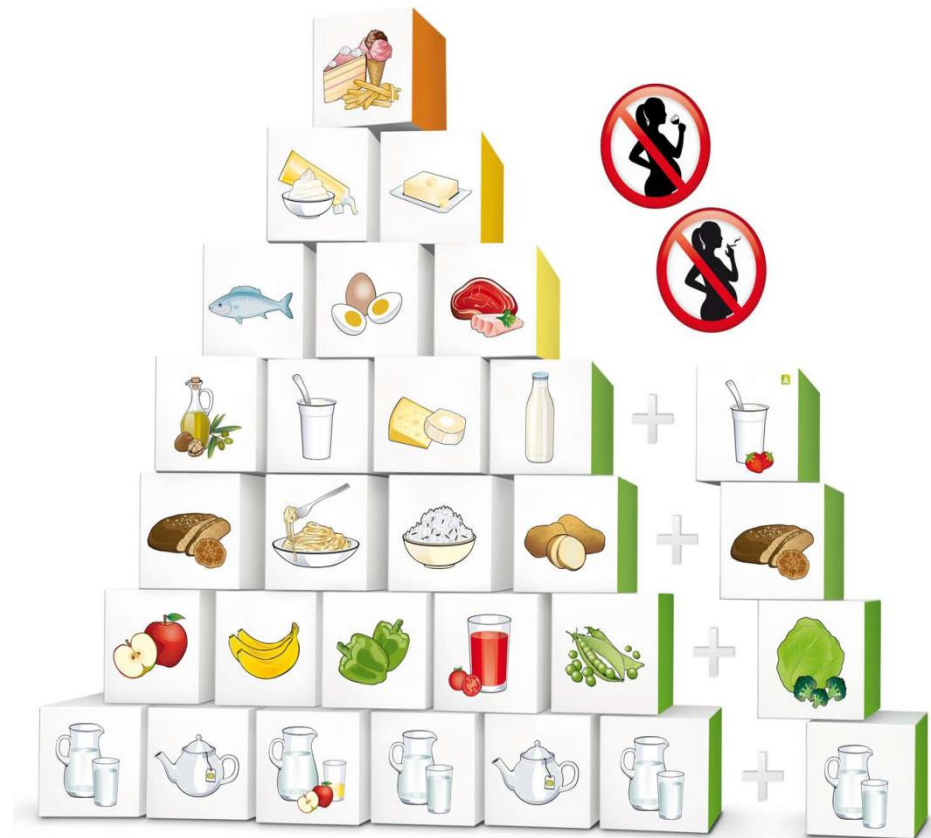
G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere



Mag.^a Petra Lehner



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Zum Vergleich: die „normale“ Pyramide



Mag.^a Petra Lehner



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Ernährungsfakten I

- Ernährung wichtig für Gesundheit der Mutter und Entwicklung des Kindes
- Komplikationen bei inadäquater Ernährung:
 - Kurzfristig:
Entwicklung/Wachstum Fötus; Körperzusammensetzung;
Leistungsfähigkeit Mutter; Geburtskomplikationen
 - Langfristig:
Kind: Immunsystem , körperliche /geistige Leistungsfähigkeit,
höheres Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, HKK
Mutter: Knochen / Zähne

➔ It. EB08: Ernährung Schwangere verbesserungswürdig



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Ernährungsfakten II - Makronährstoffe

↑ ↑ **Energie** (Mehrbedarf „nur“ 250 kcal/Tag)

↓ **Kohlenhydrate** (Ø 47 E% -- E: >50 %)

↑ **Eiweiß** (Ø 16 E% -- E: 15 %)

↑ **Fett** (Ø 37 E%; davon v.a. ges.FS; -- E: 30-35%)

↓ **Ballaststoffe** (Ø 21 g/Tag -- E: 30g/Tag)



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Ernährungsfakten III - Mikronährstoffe

Vitamine:

↓ Vitamin D

↓ Vitamin B 6

↓ Folsäure

Mineralstoffe:

↓ Calcium

↓ Eisen

↓ Jod



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Entstehungsgeschichte Ernährungs- pyramide für Schwangere

Okt.2010:

Auftrag zur Erarbeitung durch HBM Stöger

Okt.- Nov. 2010:

Zusammenführung der wissenschaftlichen Empfehlungen

Nov. 2010:

Abstimmung und Annahme der Empfehlungen in der OSR-AG
Ernährung (NEK waren zu diesem Zeitpunkt noch nicht installiert)

Dezember 2010:

Annahme NEK

Juni 2011:

Öffentliche Präsentation „Ernährungs-
pyramide für Schwangere“



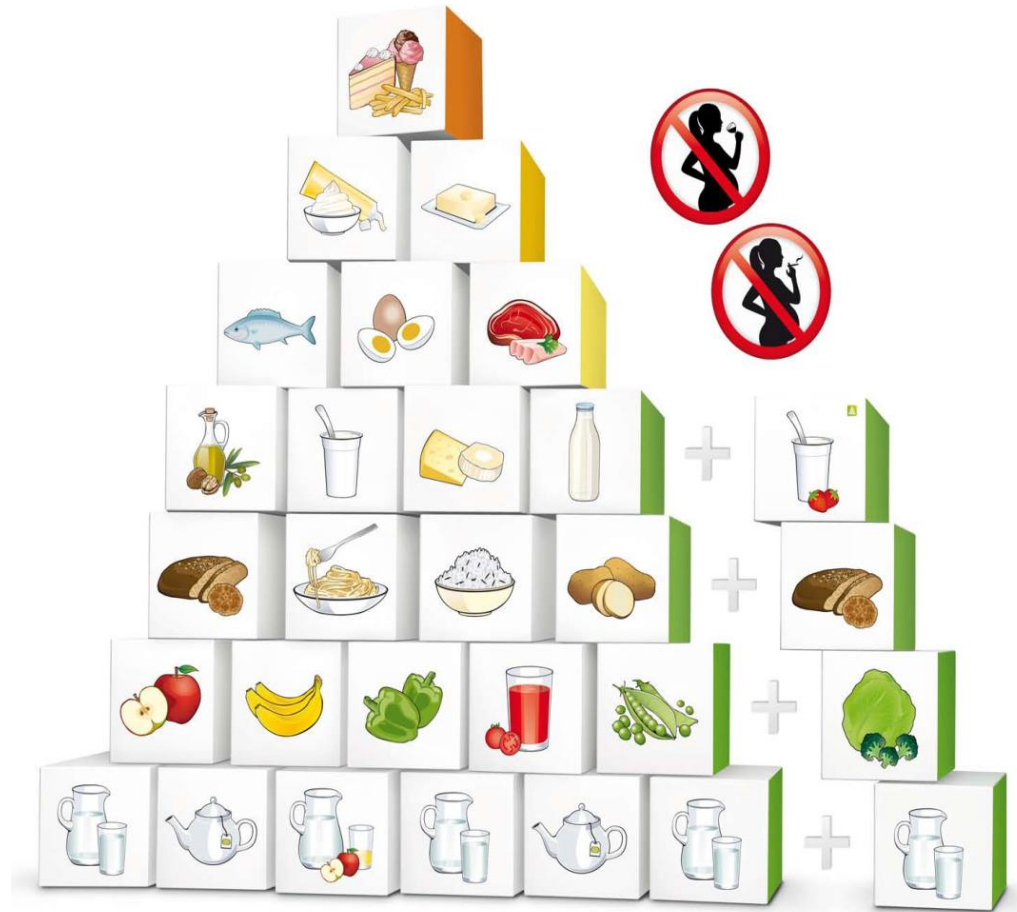
G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Erstmals
österreichweit
einheitliche
lebensmittelbasierte
Empfehlungen
für Schwangere



Mag.^a Petra Lehner



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

selten und wenig

2 x täglich, wenig

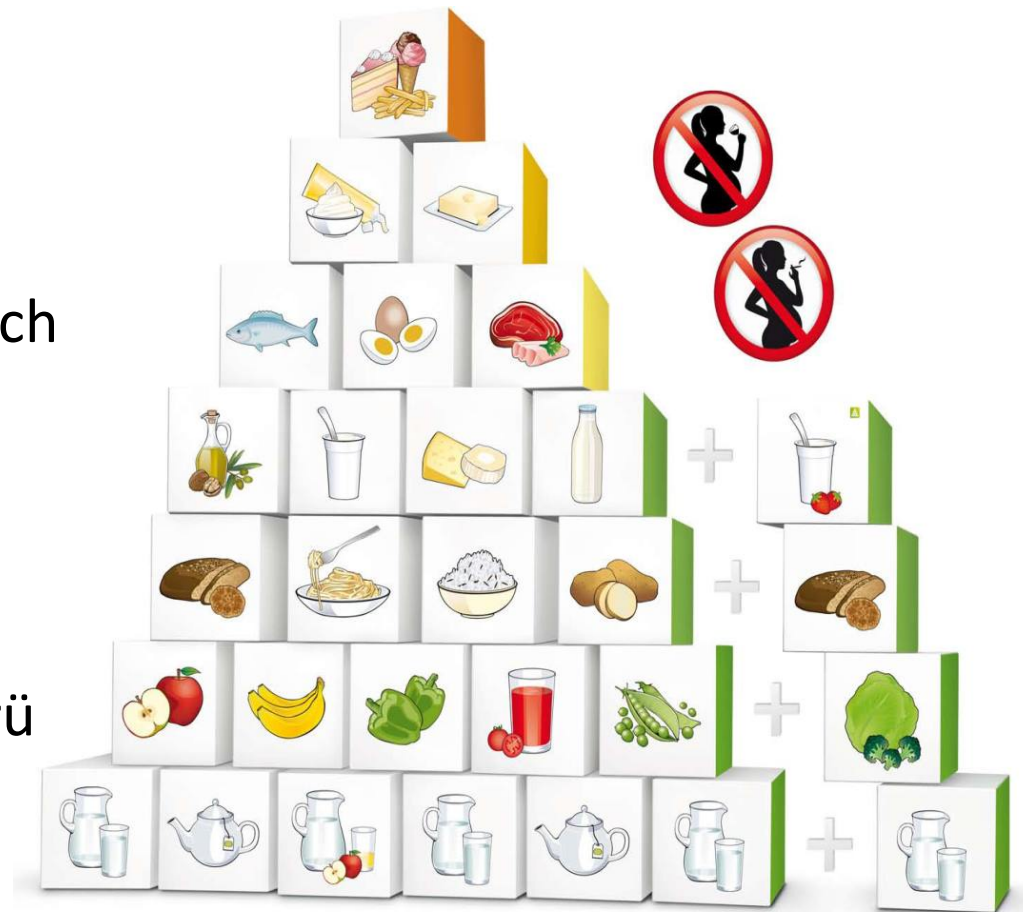
3 x pro Woche Ei + F/W, 1x Fisch

4 x täglich Milch/-produkte

5 x täglich Getreide/Erdäpfel

6 x täglich Gemüse/Obst/HüFrü

7 x täglich AF Getränke



1 Portion = 1 Faust = 1 Handteller



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Mehrbedarf in der Schwangerschaft I

+ 1 Portion „Alkoholfreie Getränke“

- mind. 2 Liter pro Tag trinken
- Ideal: Wasser, ungezuckerte Früchte/Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte (1:3)



+ 1 Portion „Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst“

- Ideal: folsäurereiche LM z.B. Brokkolie, Kohlgemüse, div. Salate, Erbsen, Kichererbsen, rote Linsen etc.





G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Mehrbedarf in der Schwangerschaft II

+ 1 Portion „Getreide und Erdäpfel“

- Ideal: Vollkornprodukte, feinvermahlen

ab dem vierten SSM

+ 1 Portion „Milch/Milchprodukte“

z.B. Buttermilch mit Früchten

oder 1 Portion Fisch, Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich



Clever kombiniert - hohe biologische Wertigkeit:

z.B. Kartoffel mit Ei und Spinat; Vollkornbrot mit Schinken und Käse



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

WICHTIG!



Alkohol meiden (auch in Lebensmitteln!)



Nicht rauchen

**max. 3 Tassen Kaffee bzw. Schwarz-/Grüntee pro
Tag!**



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Tabu in der Schwangerschaft I

- Rohmilch oder Rohmilchprodukte
 - Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“
- Unvollständig erhitzte Eier
 - Keine Spiegeleier, keine weichen Eier
 - Keine Speisen, die nicht ausreichend erhitzte Eier enthalten (z.B. Tiramisu, Ham&Eggs, weiche Eierspeis, selbstgemachte Mayonnaise etc.)





G'scheit g'sund.

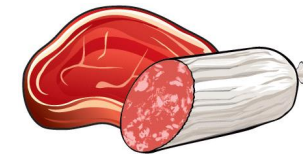
Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Tabu in der Schwangerschaft II

- Rohwürste (z.B. Salami, Kantwurst)
- Innereien
- Rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z.B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium)
- kaltgeräucherte Fische (z.B. Graved Lachs)
- rohen Meeresfrüchte (z.B. Sushi, Austern)
- wegen möglicher Schwermetallbelastung Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht sicherheitshalber meiden





G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Hygieneregeln I

- Regelmäßiges, gründliches Händewaschen
 - vor und nach der Zubereitung von Speisen
 - nach Toilettenbesuch
 - nach Tierkontakt
- Obst, Gemüse, Salate (auch verpackt) waschen
- Verwendung sauberer Handtücher
- Schwämme und Küchentücher regelmäßig tauschen



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Hygieneregeln II

- Zubereitung von Fleisch, rohen Eiern und rohem Gemüse auf verschiedenen, glatten Arbeitsflächen
- Sorgfältige Reinigung von Arbeitsflächen
- Rohe Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen lagern (Kreuzkontamination!)
- Regelmäßige Kühlschranksreinigung



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Hygieneregeln III

- Kühlkette nicht unterbrechen (Kühltasche)
- Kühl-/Gefriertemperaturen regelmäßig überprüfen
- Lebensmittel vor dem Ablaufdatum konsumieren
- Bei aufgeschnittenen, im Supermarkt abgepackten Wurst- und Käseprodukten und bei vormariniertem Fleisch besonders auf Hygiene achten



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**



In diesem Sinne ...



**eine G'scheit g'sunde
Schwangerschaft!**





G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Das Plakat der Pyramide sowie der Begleitfolder mit allen Informationen sind kostenlos auf der Homepage www.bmg.gv.at zu finden oder können unter der kostenlosen Bestellhotline 0810 – 818 64 zu erhalten.



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit.



BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT



Die 7 Stufen zur Gesundheit

Schwangere müssen nicht für zwei essen – sie brauchen lediglich 250 kcal pro Tag mehr!

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 2 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiereiche Getränke.	Täglich 4 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten. Ab dem 4. Monat: 1 Extraportion Milchprodukte täglich (jeder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fleisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder mageres Wurst und bis zu 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen, Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparen.	Seiten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Mag.^a Petra Lehner