

SCHWANGERSCHAFT: CLEVER LEBEN FÜR ZWEI

WIE SÜSSSTOFFE HELFEN KÖNNEN

Während der Schwangerschaft sollten Frauen besondere Aufmerksamkeit auf einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung legen. Ganz nach dem Motto: „Denk für zwei, aber iss nicht für zwei!“ Süßstoffe können dabei helfen.



WARUM ES SO WICHTIG IST, ÜBERGEWICHT VOR UND WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT ZU VERMEIDEN



Ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit der werdenden Mutter und ihres ungeborenen Kindes ist es, Übergewicht zu vermeiden. Am besten gelingt das mit viel Bewegung und der richtigen Ernährung. Das gilt für Frauen, die schwanger werden wollen und auch für Schwangere. Und später natürlich für die Kinder!

**IN DER
SCHWANGER-
SCHAFT
ÜBERGEWICHT
VERMEIDEN!**

KONTROLLIERT ZUNEHMEN

Jede Frau ist anders und jedes Baby ist einzigartig. Trotzdem gilt für alle: Die Gewichtszunahme muss im Rahmen bleiben, um negative Folgen zu vermeiden. „Normalgewichtige“ Frauen mit einem BMI zwischen 18,5 und 24,9 sollten idealerweise zwischen 11,4 und 15,9 kg zunehmen.



1

Der Kalorienbedarf in der Schwangerschaft steigt um 15–25%. Das entspricht 255 kcal pro Tag.

2

Im ersten Schwangerschaftsdrittel ist der Kalorienbedarf am geringsten, der Gewichtszuwachs bei normalgewichtigen Frauen sollte in dieser Zeit nur 1–2 kg betragen.

3

Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel ist eine Gewichtszunahme von 0,3–0,4 kg pro Woche normal.

RICHTIGE ERNÄHRUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT LEICHT GEMACHT

Denkt man an Ernährung in der Schwangerschaft, fallen einem sofort Heißhungerattacken und Appetit auf ungewöhnliche Geschmackscompositionen ein. Besonders ausgeprägt ist auch die Lust auf Süßes. Um dabei nicht zu viel an Gewicht zuzulegen, sind viel Bewegung und ausgewogene Ernährung besonders wichtig.

DER IDEALE SPEISEPLAN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

mindestens 3 Portionen Gemüse und bis zu 2 Portionen Obst/Tag (mehr als 2 Portionen Obst sind aufgrund des Fruchtzuckergehalts ungünstig)

Fettarme Fleisch- und Wurstwaren

1-2x wöchentlich Fisch

Vollkornprodukte

fettarme Milch und Milchprodukte

wenig Zucker

ZUCKER DURCH SÜSSSTOFF ERSETZEN



Limonaden, Bonbons, Kaugummis & Co gibt's auch zuckerfrei!

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG IN DER KINDHEIT – PRÄGEND FÜRS LEBEN!

Viele Kinder essen zu viel, zu fett, zu süß. Im Zusammenspiel mit zu wenig Bewegung, leiden immer mehr Kinder an Übergewicht. Mit der richtigen Ernährung in der Kindheit legt man die Basis für ein gesundes Erwachsenenleben. Eltern sollten daher grundsätzlich die Ernährung ihrer Kinder im Auge behalten und z.B. eine Gewöhnung an einen übermäßig süßen Geschmack und an viel Zucker vermeiden.

- > **Abwechslungsreich und öfters zwischendurch essen:** Obst, Gemüse und kleine Snacks.
- > **In Ruhe genießen:** Nicht vor dem Fernseher essen, am besten mit anderen. So isst man langsamer und auch weniger.
- > **Viel trinken:** Mindestens ein Liter täglich! Wasser, stark verdünnte Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz, Tee, Light-Getränke.
- > **Süßes in Maßen:** Mengen reduzieren und auf zuckerfreie Varianten mit Süßstoffen ausweichen.

MAN MUSS NICHT AUF SÜSSES VERZICHTEN!

Durch die Verwendung von Süßstoffen oder Light-Produkten können sich schwangere Frauen, stillende Mütter und Kinder ausgewogen ernähren und Übergewicht vermeiden. Alle in der Europäischen Union zugelassenen Süßstoffe von Advantam, über Aspartam bis Steviolglycosiden und Thaumatin sind für Mutter und Kind gesundheitlich unbedenklich. Auch während der Stillzeit müssen die Mütter nicht auf den Einsatz von Süßstoffen verzichten.

Ausführliche Informationen zu Schwangerschaft, Stillzeit und Säuglingsernährung:
www.gesund-ins-leben.de
www.richtigessenvonanfangan.at