



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## Presstext

### Gesund und fit durch die Schwangerschaft

Berlin, Juli 2012 – Eine Schwangerschaft gehört sicherlich zu den aufregendsten Zeitabschnitten im Leben. Besonders die erste Schwangerschaft ist jedoch auch oft von Unsicherheit und Unwissen der werdenden Eltern geprägt. Was darf die Schwangere essen oder wie viel Bewegung tut Mutter und Kind gut? Die folgenden Tipps sollen helfen, die 9 Monate gut und gesund zu erleben.

#### ***Mutter und Kind sind eine Einheit***

Mit Beginn der Schwangerschaft handelt die werdende Mutter immer auch für Zwei! Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Schwangeren haben nicht nur Einfluss auf das eigene Wohlbefinden, sondern auch auf die Entwicklung des Babys. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung unterstützt und fördert die Entwicklung Ihres Babys und ermöglicht ihm einen guten Start ins Leben. Daher ist während der Schwangerschaft auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin gänzlich zu verzichten.

#### ***Halten Sie sich fit!***

Generell gilt: „Iss für einen und beweg Dich für zwei!“ denn ausreichend Bewegung macht fit für die Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und ist förderlich für die Gesundheit von Mutter und Kind. Moderater Sport und viel Bewegung im Alltag verbessern nicht nur die allgemeine Fitness der Mutter und helfen ihr, die Gewichtszunahme besser im Griff zu haben, sondern verbessern auch die motorische Entwicklung und räumliche Wahrnehmung des ungeborenen Kindes. Zudem beugt körperliche Aktivität während der Schwangerschaft unterschiedlichen Gesundheitsrisiken wie Schwangerschaftsdiabetes der Mutter oder Übergewicht vor. Besonders zu empfehlende Sportarten sind Radfahren, Schwimmen oder Walking. Gegen Ende der Schwangerschaft sind bewusste Entspannungsphasen wichtig, denn sie geben der Schwangeren Kraft und Ruhe – empfehlenswert sind zum Beispiel leichte Yoga- oder Gymnastikübungen: Sanfte Bewegungen sind die beste Vorbereitung für die Geburt

#### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V.**

Wallstraße 65  
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67  
Fax 030 27 87 97-69  
plattform@pebonline.de  
www.pebonline.de

#### **Wiebke Kottenkamp**

Tel.: 030/27 87 97 65  
w.kottenkamp@pebonline.de

### ***Für zwei denken, aber nicht für zwei essen!***

Hartnäckig hält sich die Annahme, die Schwangere müsse für zwei essen – abgesehen vom erhöhten Bedarf an Jod und Folsäure braucht die werdende Mutter jedoch gerade einmal 10 Prozent mehr Kalorien – und das auch erst ab dem vierten Monat der Schwangerschaft. Dies entspricht ungefähr einem Käsebrot und einem Apfel. Wichtiger als die Menge ist jedoch die Qualität der Ernährung: Viel frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und Süßes nur in Maßen helfen dabei, die Gewichtszunahme der Schwangeren zu kontrollieren und unterstützen zudem eine gesunde Verdauung.

### ***Vorbereitung für das Stillen***

Für Mutter und Kind ist Stillen das Beste, denn Muttermilch hat einen stark schützenden Effekt für die mütterliche und kindliche Gesundheit und sichert den Bedarf des Säuglings an lebenswichtigen Nährstoffen – vorausgesetzt die Mutter ernährt sich ausreichend und ausgewogen, denn durch das Stillen werden zudem zusätzliche Kalorien verbraucht, die mit ausgewogener Ernährung aufgenommen werden sollten. Doch in den ersten Tagen nach der Geburt ist erst einmal Zeit zum Innehalten – da kann die Zeit für´s Kochen auch schon einmal knapp werden. Vorkochen und Einfrieren schafft in den ersten Tagen nach der Geburt zeitliche Freiräume.

### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

### **9 + 12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr**

Mit dem Modellprojekt „9 + 12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ unter Schirmherrschaft der Bundesminister Ilse Aigner und Daniel Bahr möchte die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. junge Familien zu einem gesunden Lebensstil motivieren. Dazu werden Eltern bereits

mit Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils von Frauenärzten, Hebammen, und Kinder- und Jugendärzten unterstützt.

Das Projekt „9+12“ wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

**Kurzfilme zum Thema** Schwangerschaft und Ernährung/Bewegung finden Sie auf unserer Internetseite:

<http://www.ernaehrung-und-bewegung.de/506/>

<http://www.facebook.com/9plus12>