



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### Ein gesunder Lebensstil beginnt im Bauch

#### Zum Tag der Familie gibt peb Tipps zu Ernährung und Bewegung für Schwangere und junge Eltern

Berlin, Mai 2013 – Am 15. Mai findet der Internationale Tag der Familie statt. In Zusammenarbeit mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) macht die UN weltweit auf die Bedeutung der Familie als Fundament der Gesellschaft aufmerksam. In der Familie lernen Kinder die wichtigsten Kompetenzen für ihr späteres Leben. Neben dem Sozialverhalten werden auch die Weichen für einen gesunden Lebensstil gestellt. Auf ein gesundheitsförderliches Ernährungs- und Bewegungsverhalten kann schon während der Schwangerschaft Einfluss genommen werden. „Bereits im Mutterleib wird die Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Kindes langfristig geprägt. Das Gesundheitsverhalten der Mutter ist ein wichtiger Einflussfaktor für die Kindesentwicklung“, so Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb). Deshalb motiviert peb mit dem Modellprojekt *9+12 - Gemeinsam gesund in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr*, das im Rahmen von IN FORM gefördert wird, junge Familien zu einem gesunden Lebensstil. Dazu werden angehende Eltern bereits mit der Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung unterstützt.

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

Während der Schwangerschaft isst das Baby über die Nabelschnur mit. Das bedeutet aber nicht, dass die werdenden Mütter für zwei essen müssen. Während der Schwangerschaft braucht der Körper mehr Vitamine und Mineralstoffe, aber zunächst keine zusätzlichen Kalorien. Das heißt, es muss nicht mehr gegessen werden. Dafür sollten aber besonders vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Milchprodukte, mageres Fleisch sowie Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag zu sich zu nehmen. Außerdem sollten ausreichend kalorienfreie- oder arme Getränke wie Wasser aufgenommen werden. Erst in den letzten Monaten steigt der Energiebedarf der Schwangeren um ungefähr 250 kcal pro Tag, was in etwa einer Scheibe Brot mit Käse entspricht.

#### 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

Sonja Both

Tel.: 030 27 87 97 65  
s.both@pebonline.de

### **Bewegung während der Schwangerschaft tut gut**

Bewegung und Sport vor und während der Schwangerschaft tun Mutter und Kind gut. Die diesbezüglich noch immer bestehenden Unsicherheiten sind unbegründet. Bewegung in der Schwangerschaft hat viele Vorteile. „Ein hoher Fitnessgrad vor der Schwangerschaft und regelmäßige körperliche Aktivität während der Schwangerschaft können eine übermäßige Gewichtszunahme der Schwangeren vermeiden sowie die Gewichtsentwicklung des Kindes positiv beeinflussen“, erklärt die Sportmedizinerin Prof. Dr. med. Ulrike Korsten-Reck vom Universitätsklinikum Freiburg, die zugleich auch peb-Vorstands- und Expertenbeirats-Mitglied ist. Besonders empfehlenswert sind Wandern, Walking, Jogging (individuelle Intensität beachten), Nordic Walking, Skilanglauf, Gymnastik, Schwimmen und Radfahren in der Ebene.

### **Die ersten Lebensmonate - optimierte Bewegung für Mutter und Kind**

Im ersten Lebensmonat ist Körperkontakt sehr wichtig, damit sich der Säugling entspannt. Durch das Tragen des Kindes wird nicht nur die Bewegung der Eltern, sondern auch die Kommunikation zwischen Eltern und Kind unterstützt. Mütter können einen Monat nach der Geburt wieder sanfte Bewegungen in den Alltag integrieren. Im vierten Lebensmonat sollten Kinder in der Rückenlage oder auf der (überwachten) Bauchlage auf einen Bewegungsdrang nachgehen dürfen. Für die Mutter beginnt nun die Zeit der gezielten Rückbildung. Dazu sind entsprechende Rückbildungskurse zu empfehlen. Sieben Monate nach der Schwangerschaft kann die Mutter verstärkt Alltagsbewegungen wie Treppensteigen durchführen. So ist sie auch ein gutes Vorbild für ihr Kind, das nun viel Bewegungsfreiheit braucht. Um den zwölften Lebensmonat herum wird das Kind mit den ersten Schritten immer mobiler. Für die gesamte Entwicklung ist eine bewegungsfördernde Umwelt hilfreich, die zum Robben, Klettern und Krabbeln anregt. Die Mutter kann nun wieder richtig loslegen und bewusst Zeit für regelmäßigen Sport einplanen.

### **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. Weitere Informationen unter [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)