



## Ernährungsempfehlungen für die Schwangere

### Ernährungsziel

Ziel ist eine **optimale Versorgung der Schwangeren sowie des Ungeborenen mit Makro- und Mikronährstoffen (Vitalstoffen)** in harmonischem Verhältnis zueinander zum Erhalt der Gesundheit und einer bestmöglichen Entwicklung des Kindes durch ernährungsmedizinische Empfehlungen.

**Normalgewicht bzw. altersentsprechendes Idealgewicht anstreben!** (Aussagen betreffen das Körpergewicht vor der Schwangerschaft)

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat eine altersunabhängige **Einteilung des Körpergewichtes** nach BMI vorgenommen.

<b>Gewichtskategorie</b>	<b>BMI - Bodymass-Index</b>
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 - 24,9
Übergewicht	25,0 - 29,9
Adipositas Grad I	30,0 - 34,9
Adipositas Grad II	35,0 - 39,9
Schwere Adipositas Grad III	> 40,0

### **Für einen ungestörten Schwangerschaftsverlauf sind im Rahmen der Ernährung folgende Faktoren von Bedeutung:**

- Normales Ausgangsgewicht (wäre wünschenswert)
- Ausreichende bzw. an das Ausgangsgewicht angepasste Gewichtszunahme
- Ausgewogene Ernährung - Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte

Berechnen Sie online Ihren individuellen BMI-Wert. Hier geht es direkt zum BMI-Rechner.

Ernährungsberatung