

# Schwangerschaft

## Besonderheiten der Ernährung

### Energie

- Täglicher Energiebedarf um 250 kcal im 2. und 500 kcal im 3. Trimester erhöht  
→ gilt nur bei Normalgewicht vor der Schwangerschaft, bei wünschenswerter Gewichtszunahme während der Schwangerschaft und bei uneingeschränkter körperlicher Aktivität
- z. T. ohne Steigerung der Nahrungszufuhr abgedeckt (überkalorische Ernährung, Steigerung der Nährstoffverwertung)

Gesamtenergie	+ 250 kcal/Tag im 2. Trimester
	+ 500 kcal/Tag im 3. Trimester
Fett	25-30 %
Kohlenhydrate	50-55 %
Eiweiß	10-15 %

(DGE, 2017)

# Stillzeit

---

## Besonderheiten der Ernährung

### Fett

- Fettgehalt Muttermilch ernährungstechnisch nicht beeinflussbar
- Fettsäurespektrum Muttermilch abhängig von mütterlicher Ernährung
- Omega-3-Fettsäuren: Gehirnentwicklung, Intelligenz, Sehschärfe

### Kohlenhydrate

- Muttermilch enthält verschiedene Kohlenhydrate als Nährstoffe für Bifidusflora (erste Besiedlung des Darmes des Kindes mit Bakterien zum Schutz vor Krankheitserregern)

# Kindes- und Jugendalter

---

## Körpergewicht

- Wachstum → Körpergewicht ↑
- Körpergewichtszunahme nicht grundsätzlich gleichzusetzen mit Entwicklung von Adipositas
- schlankes Erscheinungsbild nicht grundsätzlich gleichzusetzen mit Untergewicht
- BMI als Bewertungsgröße
- BMI nicht wie bei Erwachsenen beurteilbar
- zwei Variablen: Körpergröße und Gewicht
- zwei markante Längen-Wachstumsphasen
- Ausgleich erhöhten Körpergewichts infolge Streckungsphasen

# Senioren

---

## Ernährungsprobleme unabhängig lebender Senioren

- Überversorgung mit Energieträgern: hyperkalorische Ernährung
  - Bevorzugung ballaststoffarmer Kohlenhydratquellen: Weißmehlprodukte, süße Backwaren
  - Bevorzugung Produkte tierischer Herkunft mit hohem Fettanteil: Wurst, Käse, Butter...
  - Minderversorgung Obst, Gemüse, Salat
  - nachlassendes Durstempfinden: negative Flüssigkeitsbilanz; hoher Alkoholanteil
  - Problemnährstoffe: Vitamin D, Kalzium, Folsäure, Jod
- **Übergewicht, Metabolisches Syndrom**

# Stufenmodell Ernährungsberatung

