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)

- 7 -



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

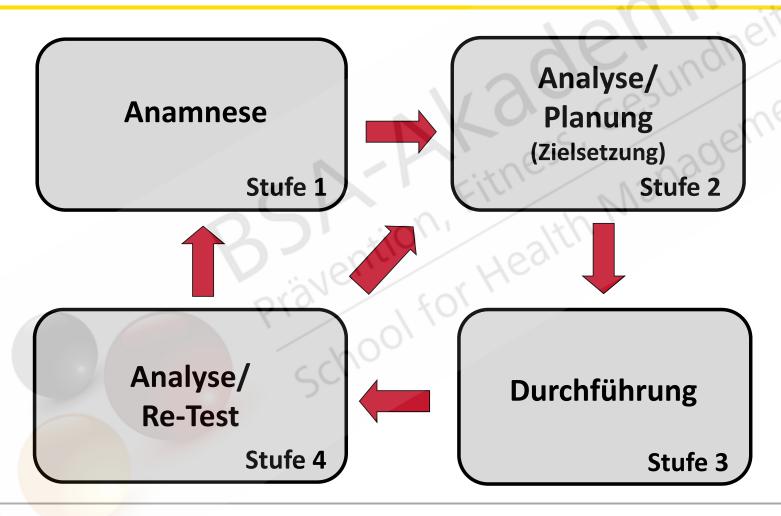
Ernährungsprobleme unabhängig lebender Senioren

- 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



Ernährungscoach - 9 -

Stufenmodell Ernährungsberatung





Ernährungscoach