

# Die Lebensstil-Pyramide für Schwangere „Gesundheit für Zwei“



Idee und Konzeption: Dr. S. Kress, Dr. P. Borchert, Dr. M. Kraft, Graphik und Design: C. Borchert, © Kirchheim-Verlag, Mainz

In Kooperation mit:



Mit freundlicher Unterstützung



# Die Lebensstil-Pyramide für Schwangere „Gesundheit für Zwei“

**Die Philosophie: Frauen in der Schwangerschaft beeinflussen und prägen durch Ess- und Bewegungsverhalten den Fötus und den Verlauf der Schwangerschaft.** Mit dieser Lebensstil-Pyramide möchten über wichtige Aspekte der Lifestyle-Modifikation informieren. Bisher kamen hauptsächlich Ernährungs-Pyramiden für die Beratungssituation zum Einsatz. Besonders die Bewegung als wichtigste Säule der Lifestylemodifikation wurde bisher zu wenig dargestellt. Die AG Diabetes, Sport und Bewegung möchte Gesundheitsberatern die Arbeit dadurch erleichtern.

## **Erläuterungen der Lebensstil-Pyramide:**

**Absoluter Verzicht:** auf Nikotin und Alkohol

### **Ernährung:**

**Keine** rohen tierischen Lebensmittel (Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milch, Käse).

**Wenig** Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Fruchtsäfte, Softdrinks, Kuchen, Gebäck, koffeinhaltige Getränke.

**Häufig** (wöchentlich): 1 – 2 Portionen Fisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu drei Eier.

**Täglich** 3 – 4 Portionen Salat oder Gemüse oder Hülsenfrüchte; 2 – 4 Esslöffel Olivenöl/Rapsöl oder Nüsse; 2 Portionen Obst, 5 Portionen Getreideprodukte, Brot oder Nudeln oder Reis oder Kartoffeln; 3 Portionen fettärmere Milch oder Milchprodukte. Auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoff-Zufuhr (Folsäure, Vitamin-B-Komplex, Kalzium, Magnesium, Eisen, Jod, Vitamin D) nach den Empfehlungen der Fachgesellschaften soll geachtet werden.

Mindestens 2 Liter alkoholfreie und energiearme Flüssigkeit.

### **Bewegung für Schwangere und Fötus:**

**Unproblematisch und vorteilhaft** ist eine 30 – 45 Min. Ausdauerbewegung (Wandern, Nordic Walking, Jogging, Schwimmen, Radfahren) oder Yoga und Tai Chi täglich oder mindestens an 5 Tagen oder mindestens 5 000 Schritte/Tag. Als Intensität wird 60 – 90 % der altersentsprechenden maximalen Pulsfrequenz empfohlen. Für jeden geeignet ist „Laufen ohne Schnaufen“. Ein moderates kombiniertes Ausdauer- und Kraft-Training ist effektiver bei Blutzuckersenkung, Körperkomposition und Fitness. Deshalb wird mindestens 2x besser 3x/Woche 60 Min. Krafttraining mit einer Intensität von 5 – 10 Übungen und 8 – 15 Wiederholungen empfohlen.

**Nicht zu empfehlen** in der Schwangerschaft sind Bewegung mit der Gefahr für einen Sturz oder körperlichen Stöße wie bei Basketball, Rugby, Reiten und Gymnastik sowie von Bewegungen in liegender Position nach dem 1. Trimenon, und Tauchen. Sitzende Tätigkeiten sollte regelmäßig unterbrochen werden.

Diese allgemeinen Empfehlungen sollten beim Vorliegen von zusätzlichen Erkrankungen an die dann notwendigen Bedürfnisse durch den behandelnden Arzt angepasst werden.

### **Literatur:**

Hernandez TL. Diabetes Res Clin Pract 2018; 145:39-50. Hernandez TL. et al. Diabetes Care 2014;37:1254–1262; Shyam et al. Nutrition Journal 2013, 12:68; Bao W. et al. Am J Clin Nutr 2014;99:1378–84. AWMF-Register Nr.057/008 Gestationsdiabetes mellitus (GDM), Diagnostik, Therapie und Nachsorge, Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Erste einheitliche Handlungsempfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft. DGEInfo (12 /2018) 183–189 Di Biase N. Nutr. Metab. Cardiovasc Dis. 2019; 29 (2) 115-26 Tobias D.K. et al., Diabetes Care. 2011;34(1):223-9 Artal R, et al. . Br J Sports Med 2003; 37: 6-12; Colberg SR, et al.. Diabetes Care 2010; 33: 2692-2696 ; Hordern MD et al.. J Sci Med Sport 2012; 15: 25-31 Harrison et al.. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2011 8:19. Padayachee C et al. . World J Diabetes 2015; 6(8): 1033-1044 Berghella V. et al. Am.J.Obstet. Gynecol. 2017;216(4): 335-7