

Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

Bewegung vor und in der Schwangerschaft

Folienvortrag
Stand 08/2020



**Kernaussagen zu
Bewegung vor und in der
Schwangerschaft**

*Sport nützlich
oder schädlich?*

*Darf ich mich
anstrengen?*

*Wie viel Bewegung
darf's sein?*

Bedeutung von Bewegung in der Schwangerschaft (1)

Für die Mutter

- ↓ Schwangerschaftsdiabetes
- ↓ schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck
- ↓ übermäßige Gewichtszunahme
- ↓ Präeklampsie
- ↓ Inkontinenz
- ↓ Rückenschmerzen
- ↓ Kaiserschnitte
- ↑ Wohlbefinden



© Adobe Stock: ArtFamily

Yu et al. J Matern Fetal Neonatal Med 2018; 31:1632-1637; Magro-Malosso et al. Acta Obstet Gynecol Scand 2017; 96: 263-273; Muktabhant B et al. Cochrane Database Syst Rev 2015; (6); Liddle et al. Cochrane Database Syst Rev 2015; (9); Ferrari/Graf Gesundheitswesen 2017; 79: S36-S39

Bedeutung von Bewegung in der Schwangerschaft (2)

Für das Kind

- ↓ Frühgeburten
- ↓ Hohes Geburtsgewicht (LGA – Large for Gestational Age)



Aune et al. BJOC 2017; 124:1816-1826, Wen et al. Sci Rep 2017; 7:44842, da Silva et al. Sports Med 2017; 47:295-317, Wiebe et al. Obstet Gynecol 2015; 125: 1185-1194

Barrieren für Bewegung in der Schwangerschaft

Interne Gründe

- Übelkeit, Unwohlsein, gesundheitliche Gründe
- Fehlende Motivation
- Ängste (Schadet es dem Baby?)

Externe Gründe

- Zeitmangel
- Keine passenden Angebote / keine gute Umgebung
- Kosten für den Sport

Coll et al. J Sci Med Sport 2017; 20: 17-25; Bauer et al. J Phys Act Health 2018; 15: 204-211

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Bewegung vor und in der Schwangerschaft (1)

- Frauen mit Kinderwunsch und schwangere Frauen sollen sich an den allgemeinen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene orientieren.
- Frauen sollen auch in der Schwangerschaft im Alltag körperlich aktiv sein und sitzende Tätigkeiten begrenzen oder regelmäßig unterbrechen.

Körperlich aktiv im Alltag:
10.000 Schritte pro Tag

Orientierung zu Bewegungsumfang und -intensitäten geben die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (BZgA 2017).

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Bewegung in der Schwangerschaft (2)

- Schwangere sollten an mindestens 5 Tagen pro Woche, am besten täglich, mindestens 30 Minuten moderat körperlich aktiv sein. Moderat bedeutet: eine Unterhaltung während des Sporttreibens ist noch möglich (Talk-Test).
- Sportlich aktive Frauen können in der Schwangerschaft auch intensiver körperlich aktiv sein.

Bewegung in einer normalen, gesunden Schwangerschaft ist sicher für Mutter und Kind.



© Adobe Stock: Antonio Diaz

Geeignete Sportarten in der Schwangerschaft

- Walking / Nordic Walking
- Radfahren in moderatem Tempo
- Schwimmen / Aquafitness
- Skilanglauf
- Low-Impact-Aerobic
- Schwangerenyoga (keine Rückenlage)

Keine neuen Sportarten beginnen.

Ungeeignet: Sportarten mit hohem Sturz- und Verletzungsrisiko



© Fotolia: Cepreff Чирков

Kontraindikationen

Keine körperliche Aktivität in der Schwangerschaft bei

- chronischen Erkrankungen (Herz, Lunge ...)
- Zervixinsuffizienz/Zerklage
- Placenta praevia nach 26 Schwangerschaftswochen
- Blutungen
- vorzeitigen Wehen
- rupturierter Fruchtblase
- (schwerer) Anämie
- Präeklampsie
- schwangerschaftsinduziertem Hochdruck
- extremem Untergewicht / extremem Übergewicht

Impressum 2020

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

www.gesund-ins-leben.de

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

Newsletter
[www.gesund-ins-leben.de/
fach-newsletter](http://www.gesund-ins-leben.de/fach-newsletter)

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das **Netzwerk Gesund ins Leben** ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).