Richtig essen in der Schwangerschaft: Eine kleine Aufklärungsreihe

Richtig essen in der Schwangerschaft: Eine kleine Aufklärungsreihe

(aid) - Über Ernährung in der Schwangerschaft gibt es unzählige Informationen. Ob im Internet, in Zeitschriften, in Blogs oder im Fernsehen. Auch Tipps von Oma, Freunden und Bekannten spielen eine große Rolle; manches Mal auch ungefragt. Jeder weiß offenbar alles und kennt die absolute Wahrheit. Sachliche und wissenschaftlich fundierte Informationen sind deswegen mehr als wünschenswert. Daher finden Sie im aid-Newsletter in den kommenden Wochen eine mehrteilige Reihe "Richtig essen in der Schwangerschaft". Hier werden Folsäure, Jod und Eisen, Bewegung und Lebensmittelinfektionen thematisiert.
Tatsache ist: Die Ernährung während der Schwangerschaft unterscheidet sich nur geringfügig von den allgemeinen Empfehlungen. Normalgewicht für die Mutter, ausreichend Bewegung und ein ausgewogenes Essen und Trinken beider Partner entsprechend der aid-Ernährungspyramide schaffen die idealen Voraussetzungen für einen guten Schwangerschaftsverlauf und einen gesunden Start ins Leben.
Der Vitamin- und Mineralstoffbedarf steigt jedoch in der Schwangerschaft zum Teil deutlich an. Durch die höhere Nahrungsaufnahme und Anpassungsprozesse (zum Beispiel eine erhöhte Aufnahme und verminderte Ausscheidung) im Körper der Schwangeren kann der erhöhte Bedarf bei den meisten essenziellen Nährstoffen gedeckt werden. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure und Jod kann über die normale Ernährung aber nicht erreicht werden. Ob die Versorgung mit Eisen ausreichend ist, muss individuell ärztlich untersucht werden.
Ausreichend Bewegung in der Schwangerschaft wirkt sich positiv auf Mutter und Kind aus. Werdende Mütter können Sportarten, die kein erhöhtes Sturz- oder Verletzungsrisiko mit sich bringen, auch weiterhin ausüben. Übergewichtigen Frauen kann es dabei helfen, die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft im Rahmen zu halten. Viele Schwangere neigen dazu, den Energiebedarf zu überschätzen und essen häufig mehr als notwendig ist.
 www.aid.de
Weitere Informationen finden Sie im aid-Heft "Das beste Essen in der Schwangerschaft", Bestell-Nr. 61-1605, Preis: 2,50 Euro, www.aid-medienshop.de oder direkt unter: www.aid.de/shop/shop_detail.php?bestellnr=1605

aid
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: http://www.aid.de

<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=523171" width="1" height="1">

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.