



Schwangerschaft und Stillzeit | Ernährung

Broschüre „Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit“



Mit einer ausgewogenen Ernährung vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit ermöglichen Eltern ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachorganisationen hat das BLV die offiziellen Schweizer Empfehlungen zur Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit aktualisiert und in der Neuauflage der Broschüre „Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit“ aufgenommen. Grundlage für die Empfehlungen in der Broschüre bildet der soeben erschienene Bericht der Eidgenössischen Ernährungscommission „Ernährung während den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag“.

Worum geht es in der Broschüre?

Die Broschüre erklärt, wie die Empfehlungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung im Alltag umgesetzt werden können und wie auch der Partner Unterstützung bieten kann. Sie informiert darüber, welche Nährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig sind und wann Nährstoffpräparate sinnvoll oder nötig sind. Nebst Kapiteln zu Allergien und Unverträglichkeiten sowie zu vegetarischer Ernährung gibt sie Tipps zu einer angemessenen Bewegung während Schwangerschaft und Stillzeit.

Die Empfehlungen wurden durch die Zusammenarbeit diverser Fachorganisationen in der Schweiz erstellt:

- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
- Stillförderung Schweiz
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP
- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe SGGG
- aha! Allergiezentrum Schweiz

An wen richtet sich die Broschüre?

Die Broschüre richtet sich an Paare mit Kinderwunsch, werdende Eltern sowie stillende Frauen und ihre Partner und Familie. Sie ist in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich.

Eine Kurzversion der Broschüre in diversen Sprachen wird erarbeitet.

Wo kann ich die Broschüre bestellen?

Die Broschüre kann gratis beim Bund bestellt werden.

Im Internet unter: www.blv.admin.ch > Dokumentation > Publikationen > Broschüren

Eine pdf Version der Broschüre kann auf der Webseite des BLV heruntergeladen werden.

www.blv.admin.ch > Themen > Ernährung > Ernährung von A bis Z > Schwangerschaft, Stillzeit und Ernährung

Für weitere Auskünfte

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Tel. +41 (0)58 463 30 33

info@blv.admin.ch