

Mikronährstoffbedarf während Schwangerschaft und Stillzeit

Inhalte:

- **Einstieg & Relevanz:** Bedeutung einer gesunden Ernährung für Mutter und Kind
- **Physiologische Grundlagen:** Veränderungen im Körper während Schwangerschaft & Stillzeit; erhöhter Nährstoffbedarf
- **Makronährstoffe:** Proteine, Kohlenhydrate, Fette – Bedarf, Empfehlungen in der Schwangerschaft
- **Mikronährstoffe & kritische Nährstoffe:** Folsäure, Jod, Eisen, Vitamin D, Omega-3, B12 – Mangel & Supplementierung
- **Ernährung in der Stillzeit:** Besonderheiten der Stillzeit; Tabus & Empfehlungen
- **Häufige Fehler & Risiken:** Mangelernährung, Übergewicht, Lebensmittelsicherheit (Listerien, Toxoplasmose etc.)
- **Praktische Ernährungsempfehlungen:** Alltagstaugliche Tipps, Lebensmittelauswahl, Supplementierungsstrategien
- **Take-Home-Message:** Kernbotschaften für eine gesunde Schwangerschaft und Stillzeit

Ziele:



Wissenskompetenzen

- Die Teilnehmer kennen die **physiologischen Veränderungen** des mütterlichen Organismus während Schwangerschaft und Stillzeit und verstehen, warum der Nährstoffbedarf deutlich ansteigt.
- Sie können die **kritischen Mikronährstoffe** (Folsäure, Eisen, Jod, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, B12, Calcium) benennen, deren Mangel konkrete Risiken für Mutter und Kind beschreiben und geeignete Nahrungsquellen nennen.



Analysekompetenzen

- Sie können **Risikogruppen** (Veganerinnen, Frauen mit Mangelernährung) erkennen und deren besonderen Bedarf einschätzen.



Diagnostische Kompetenzen

- Die Teilnehmer wissen, welche **Laborparameter** in der Schwangerschaft und Stillzeit regelmäßig kontrolliert werden sollten (Ferritin, Vitamin D, B12, Folsäure, TSH, Jod im Urin).



Therapeutische Handlungskompetenzen

- Sie sind in der Lage, **Lebensmittelsicherheitsrisiken** (Listerien, Toxoplasmose, Methylquecksilber) zu benennen und Schwangeren konkrete Verhaltensempfehlungen zu geben.



Beratungs- & Präventionskompetenzen

- Sie verstehen die **perikonzeptionelle Phase** als entscheidendes Zeitfenster und können präventive Ernährungsempfehlungen bereits **vor der Schwangerschaft** kommunizieren.

Kommunikative Kompetenz

- Die Teilnehmer können komplexe Ernährungsempfehlungen **verständlich und motivierend** an (werdende) Mütter kommunizieren und dabei häufige Mythen rund um Schwangerschaftsernährung evidenzbasiert entkräften.

Kursleitung:

Franziska Häusler

Kursdauer:

1.0 Stunden