

8



Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Praxisrelevante Fragen
fundiert beantwortet

Lernziele

Sie kennen die neusten Empfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Sie können ernährungsbezogene Fragen zu häufigen Beschwerden in der Schwangerschaft evidenzbasiert beantworten und setzen sich mit dem Thema Gewichtsmanagement in der Schwangerschaft/Stillzeit und mit Gestationsdiabetes auseinander. Basisfragen von Schwangeren und Stillenden, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, können Sie fundiert beantworten.

Inhalt

Ernährungsempfehlungen für Schwangere und Stillende • Supplemente in der Schwangerschaft/Stillzeit • Ernährungsmassnahmen bei Schwangerschaftsbeschwerden • Evidenzen zu naturheilkundlichen Ernährungsempfehlungen in der Schwangerschaft/Stillzeit • Wichtiges zum Gestationsdiabetes • Vegetarische und vegane Ernährung während der Schwangerschaft/Stillzeit

Datum	Mi, 23.9.2026
Kursort	Online
Zeiten	8–12 Uhr
Log-Punkte	4
Kurskosten	CHF 160.–* / CHF 200.–**
Dozierende	Barbara Pfister-Lüthi, BSc Ernährung und Diätetik, Stillberaterin IBCLC
Anmeldeschluss	2.9.2026

*Mitglieder / **Nichtmitglieder