



SVENJA AUERBACH

Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Gesund von Anfang an Ernährung in der Schwangerschaft

Mehr Informationen finden Sie auf der Rückseite.

JETZT NEU:
Kostenerstattung durch Krankenkassen

Der Lebensstil und die Ernährung vor und während der Schwangerschaft beeinflussen nicht nur die mütterliche Gesundheit und das Wohlbefinden, sondern auch das Wachstum und die Entwicklung des ungeborenen Kindes. Das geht sogar so weit, dass bereits im Mutterleib die Gesundheit und Lebensqualität des Kindes bis ins Alter beeinflusst wird.

Der Fachbegriff hierfür ist „**metabolische Programmierung**“. Das heißt, dass der Stoffwechsel des Nachwuchses schon im Mutterleib geprägt wird.

Wichtig ist eine Ernährung, die den Bedürfnissen von Mutter und Kind entspricht. *Doch was heißt das genau? Was und wie viel darf man essen und wie viel darf man zunehmen?*

Bereits vor der Schwangerschaft sollte das Normalgewicht angestrebt werden. Denn das Ausgangsgewicht wirkt sich sogar stärker auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus als die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft.

Übergewichtige Frauen haben in der Schwangerschaft ein erhöhtes Risiko für Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruck, Frühgeburten und Geburtskomplikationen.

Außerdem erhöht Übergewicht bei der Mutter das Risiko für Übergewicht beim Kind.

Sie brauchen in der Schwangerschaft nicht für zwei essen, sollten aber für zwei denken, denn in Ihnen wächst ein neues Leben heran.

Ich bin Svenja Auerbach, zertifizierte Ernährungsberaterin/VDOE (Berufsverband Oecotrophologie e. V.) und bespreche gerne in einem individuellen und persönlichen Gespräch, worauf Sie bezüglich der Ernährung achten sollten.



ZERTIFIKAT
ERNÄHRUNGSBERATERIN
VDOE
BERUFSVERBAND
OECOTROPHOLOGIE E. V.



Svenja Auerbach
Ernährungs- und Gesundheitsberatung | Termine nach Vereinbarung
Sudetenstr. 8, 63571 Gelnhausen • Tel.: 06051 977 961 0 • Fax: 06051 492 994 7
www.ernaehrungsberatung-gelnhausen.de • Mail: svenja@auerbach-ernaehrung.de