

# **Schwangerschaft und Ernährung**

Referentin : Liane Legelli

# Essen für Zwei

- **Nicht quantitativ sondern qualitativ**
  - Ausschlaggebend für die Ernährung in der Schwangerschaft ist eine adäquate Versorgung mit Nährstoffen und Mineralien



# Veränderter Nährstoffbedarf

- Zusätzliche Kalorienaufnahme 255 Kalorien/Tag
- Zusätzliche Fettzufuhr bis 35% der bisherigen Energiezufuhr
- Ausreichende Ballaststoffzufuhr
  - wasserlösliche Vitamine  
(B1, B2, Niacin, B6, Folsäure, B12, C)
  - fettlösliche Vitamine
- Proteinbedarf ab 4. Monat um 10% erhöht
  - Proteinsynthese: Blutvolumen, Gewebebildung
- Mineralstoffe (P, Mg, Fe, J, Zn)
- Keine veränderte Zufuhr von Kohlehydraten



# Einflussfaktoren auf das Essverhalten

- körperliche Aspekte

  - zum Beispiel Übelkeit und Erbrechen

    - Auslösefaktor: Anstieg des CCK-Spiegels

- Gelüste/Heißhunger

  - 1. Energiedefizithypothese

  - 2. Nährstofftheorie

    - Extremfall Pica

  - 3. Hormontheorie

    - Häufigste Gelüste: Schokolade, Obst, Fast Food, Pickles, Eis, Pizza, Milch und Käse



# Einflussfaktoren auf das Essverhalten

## ▪ Aversionen

### 1. Embryo Schutz Hypothese

- Vermeidung schädlicher Substanzen

### 2. Geschmacksaversionlernen

- zufällige Kopplung von Übelkeit mit spezifischen Nahrungsmitteln

### 3. Schutz vor einseitiger Ernährung

- zuviel Fett und scharfe Gewürze

häufigste Aversionen: Fleisch, Eier, Pizza, scharfe Gewürze, Tee, Alkohol, Kaffee



# Beziehungen zueinander

D.J. Bowen (1992)

- Psychologische Faktoren interagieren mit verhaltensbezogenen und körperlichen Faktoren und haben Einfluss auf das Essverhalten (Vorlieben und Aversionen)
  
- S.R. Crystal et al. (1999)
  - Frauen berichten in der Schwangerschaft über mehr Aversionen als davor
  - Frauen, die unter morgendlicher Übelkeit litten, hatten mehr Aversionen
  - Es gab eine signifikante Beziehung zwischen erlernten Nahrungsgelüsten und Aversionen vor und während der Schwangerschaft



## Tracy M. Bayley et. al. (2002):

- Vorgehen:
  - 99 Frauen
  - letztes Schwangerschaftsdrittel
  - Retrospektive Fragebogenstudie
  
- Hypothesen:
  - Gibt es Zusammenhänge zwischen Schwangerschaftsübelkeit und dem Auftreten von Gelüsten und Aversionen?
  - Kann Geschmacksaversionslernen als Erklärung für das Auftreten von Aversionen herangezogen werden?

## Bayley et. al. (2002):

- Weitere Fragestellungen:
  - Detailsuche: zeitliches Auftreten und Dauer
  - Beziehung zwischen Gelüsten und Aversionen mit der Erfahrung von Übelkeit und Erbrechen
  - Beziehung zwischen Erstauftreten von Gelüsten/Aversionen und Übelkeit/Erbrechen

# Bayley et. al. (2002):

- Methode:
  - 99 schwangere Frauen
  - Durchschnittsalter: 29,8 Jahre
  - Circa 34. Schwangerschaftswoche
  - 2/3 Erstgebärende, 1/3 1-4 Kinder
- Beurteilung:
  - Fragebogen mit 31 Items untergliedert in 4 Bereiche
    - Persönliche Daten
    - Auftreten, Zeit und Dauer von Übelkeit
    - Gelüste
    - Aversionen
- Statistische Analyse:
  - ChiQuadrat-Test für Häufigkeiten
  - Korrelationen
  - t-Tests

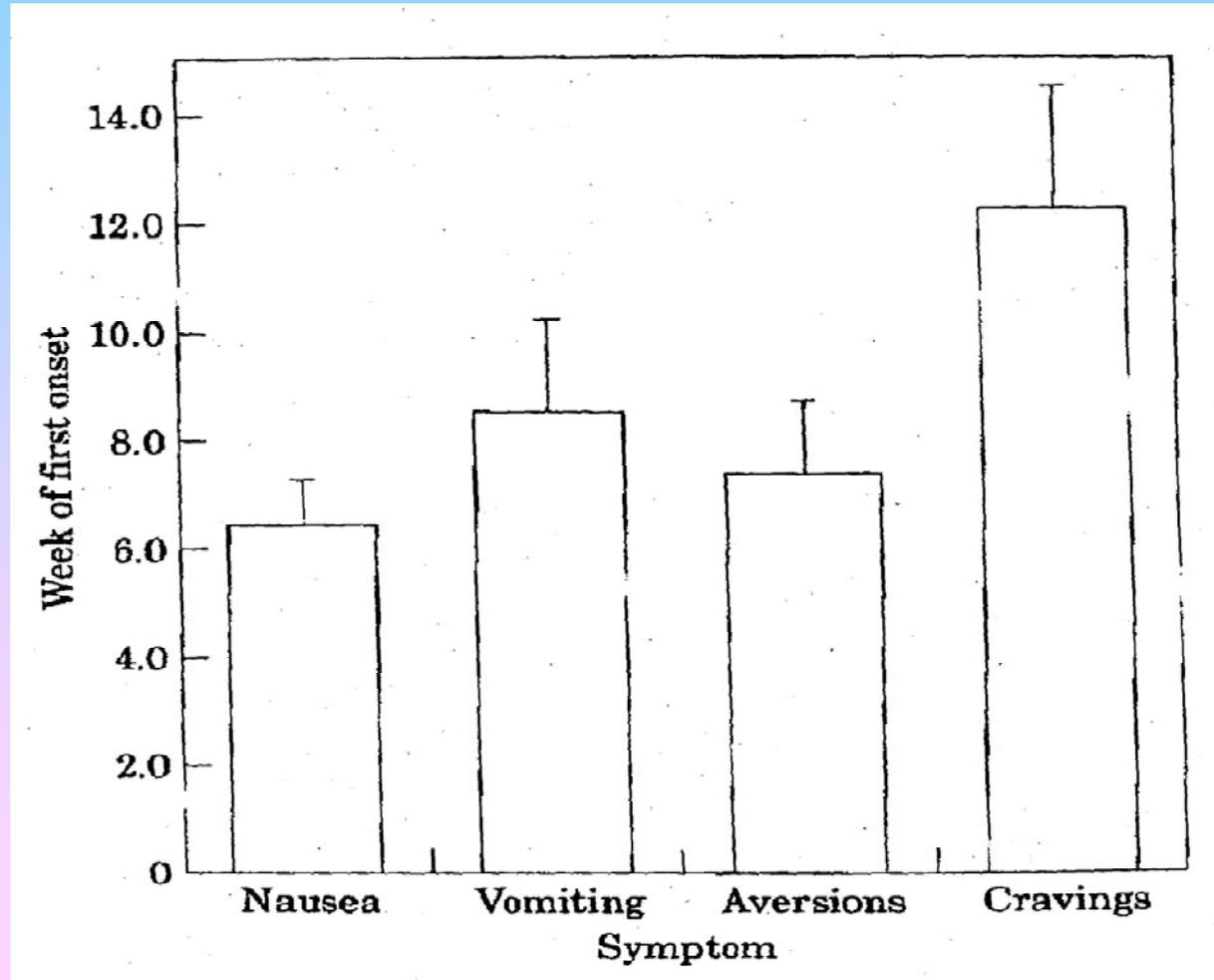
## Bayley et. al. (2002):

- Tabelle:

	Vomiting		Cravings		Aversions	
	+	-	+	-	+	-
<b>Nausea</b>						
+	53	26	45	34	52	27
-	2	18	8	12	8	12
<b>Vomiting</b>						
+			33	22	37	18
-			20	24	23	21
<b>Cravings</b>						
+					35	18
-					25	21

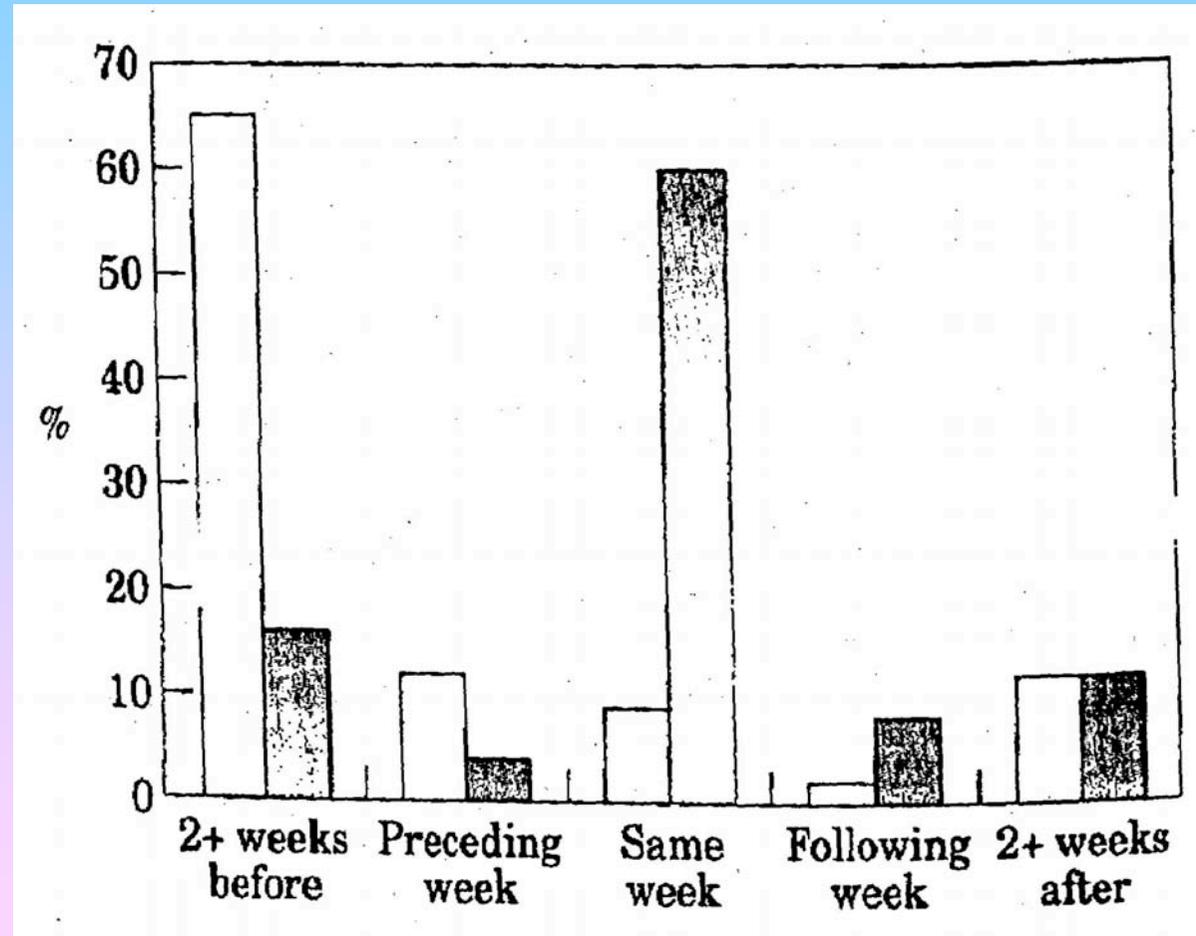
## Bayley et. al. (2002):

- Diagramm



# Bayley et. al. (2002):

- Diagramm



## Bayley et. al. (2002):

- Ergebnisse:
  - 80% der Frauen leiden an Morgenübelkeit, 56% an Erbrechen
  - 61% der Frauen haben Gelüste und 54% Aversionen
  - Mehr Frauen mit Gelüsten und Aversionen
  - Positive signifikante Korrelation zwischen dem ersten Auftreten von Übelkeit und Aversion
    - Bei 60% der Frauen mit Aversionen und Übelkeit erstes Auftreten in derselben Woche
  - Kein Zusammenhang zwischen Übelkeit und Alter

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Geschmacksaversionlernen ein Mechanismus zur Entwicklung von einigen aber nicht allen Nahrungsmittelaversionen in der Schwangerschaft sein kann.

# Fazit

- Trotz umfangreicher Studien zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“ gibt es keine einheitlichen Erklärungsansätze für das Essverhalten schwangerer Frauen.
- Die Ergebnisse dieser Studien lassen jedoch darauf schließen, dass einige Ansätze zumindest teilweise Erklärungen liefern.
- Die daraus resultierenden Beziehungen der Phänomene zueinander sollte in weiteren Untersuchungen vertieft und verifiziert werden.

