

**Präventive Ernährungs- und
Bewegungsberatung
in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt**

PEBS



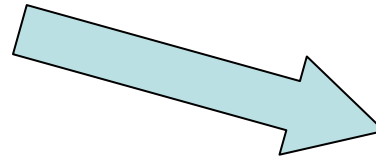
UniversitätsSpital
Zürich



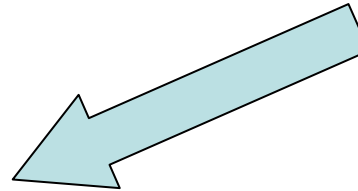
Fitte Schwangere



Fittes Kind

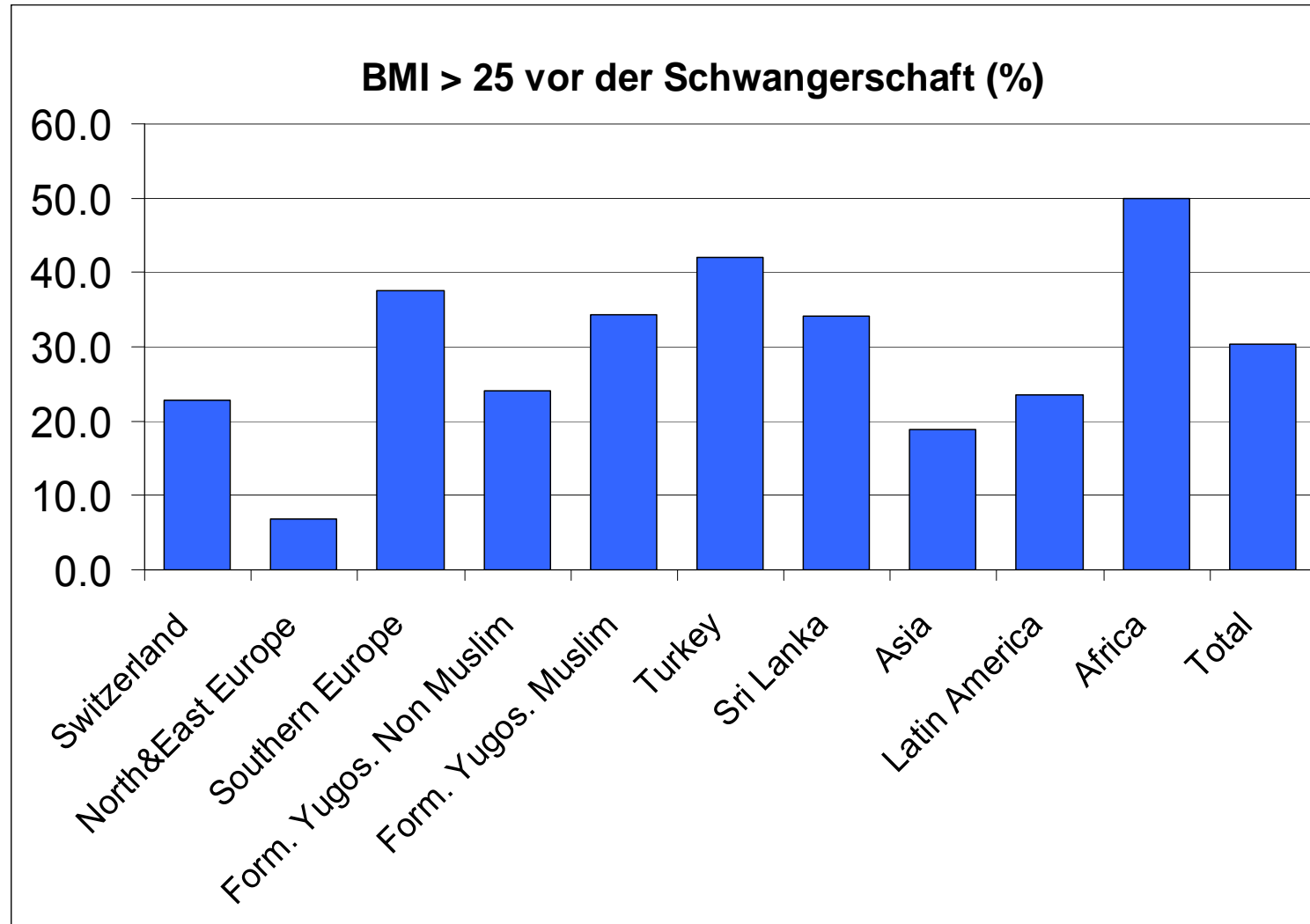


Fitte Mutter



USZ, 1999 - 2003

N = 1432



Warum Beginn der Intervention in der Schwangerschaft?

- Verantwortung für neues Leben
- Äussere Einflüsse aufs Kind während der Schwangerschaft
- Vorbildfunktion
- Regelmässiger Kontakt mit medizinischem Personal
- Intervention für Migrantinnen



Aufbau von PEBS

Ernährungs- und Bewegungsberatung

15. SSW

26. SSW

6 Monate nach Geburt

12 Monate nach Geburt

Bewegungskurse für Schwangere

Ab 15. SSW wöchentlich

Fitnesskurse für Mütter

**Ab 6 – 8 Wochen nach
Geburt wöchentlich**

Evaluation Ernährung

- **Nahrungsmittel:** Anzahl Portionen

Süßigkeiten

Öl, Butter,
Margarine

Frittiertes, Paniertes,
Fettriche Saucen

Olivenöl, Rapsöl

andere Öle

Teigwaren, Reis,
Hirse, andere Getreide

Kartoffeln

Flocken

Brot, Brotfladen

Salz, iodiert

Wurst,
Wurstwaren

Fleisch,
Geflügel

Fisch

Eier

Hülsenfrüchte

Tofu, Yasoya,
Quorn

Gemüse

Salat

Früchte

Fruchtsaft

Weichkäse, Feta,
Mozzarella (vollfett)

Weichkäse, Feta,
Mozzarella (fettreduziert)

Hartkäse (vollfett)

Hartkäse (fettreduziert)

Quark, Frischkäse

Milch, Joghurt

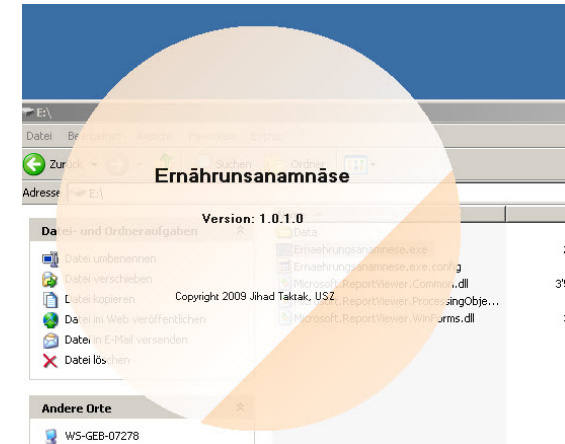
Milch, Joghurt
(fettreduziert)

Getränke, gezuckert

Limonade, künstlich
gesüßt

Kaffee

Getränke ohne Zucker



Ziele:

Mehr Flüssigkeit

Mehr Gemüse / Früchte

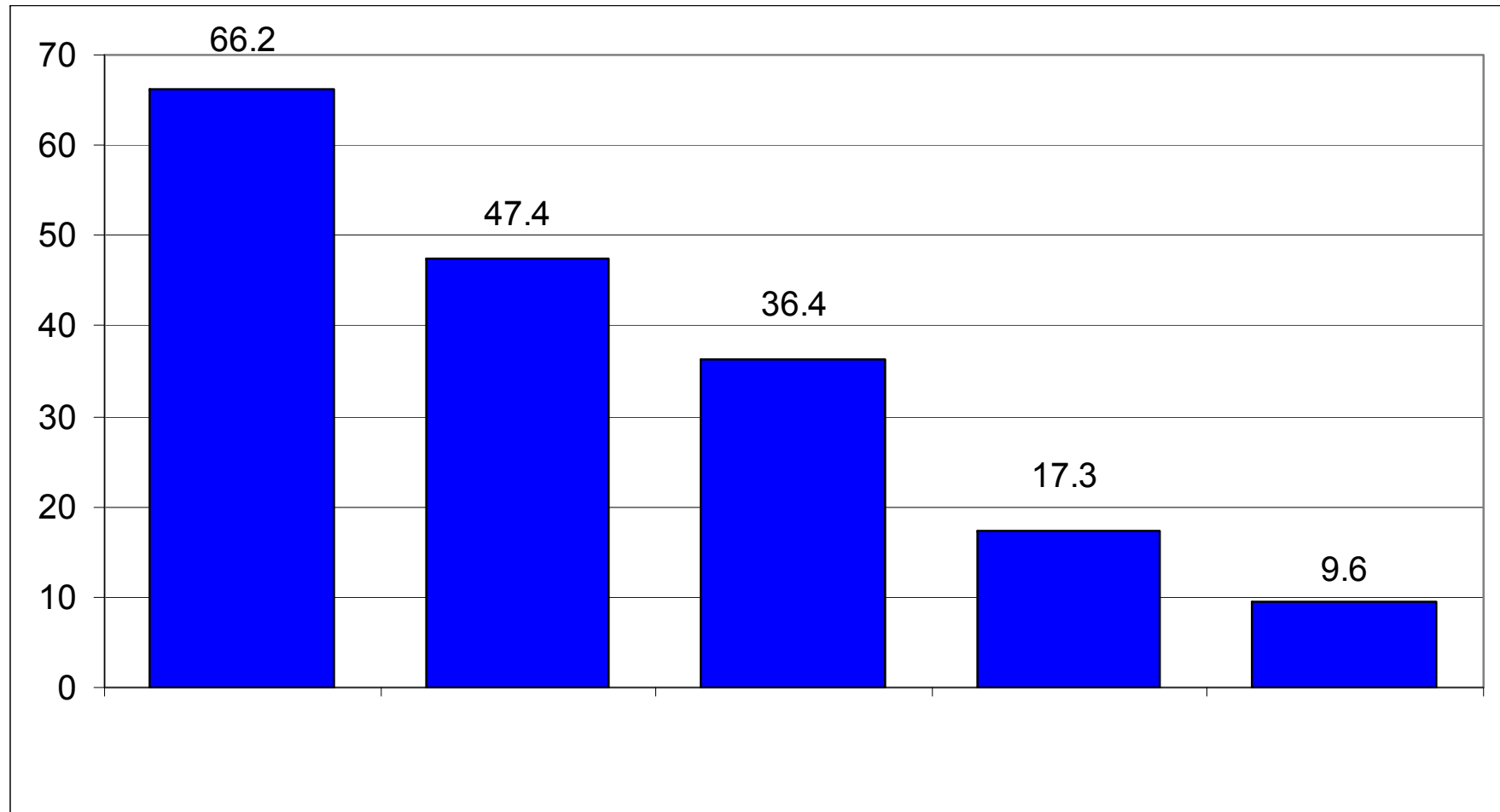
Weniger Süßigkeiten

Weniger Fett

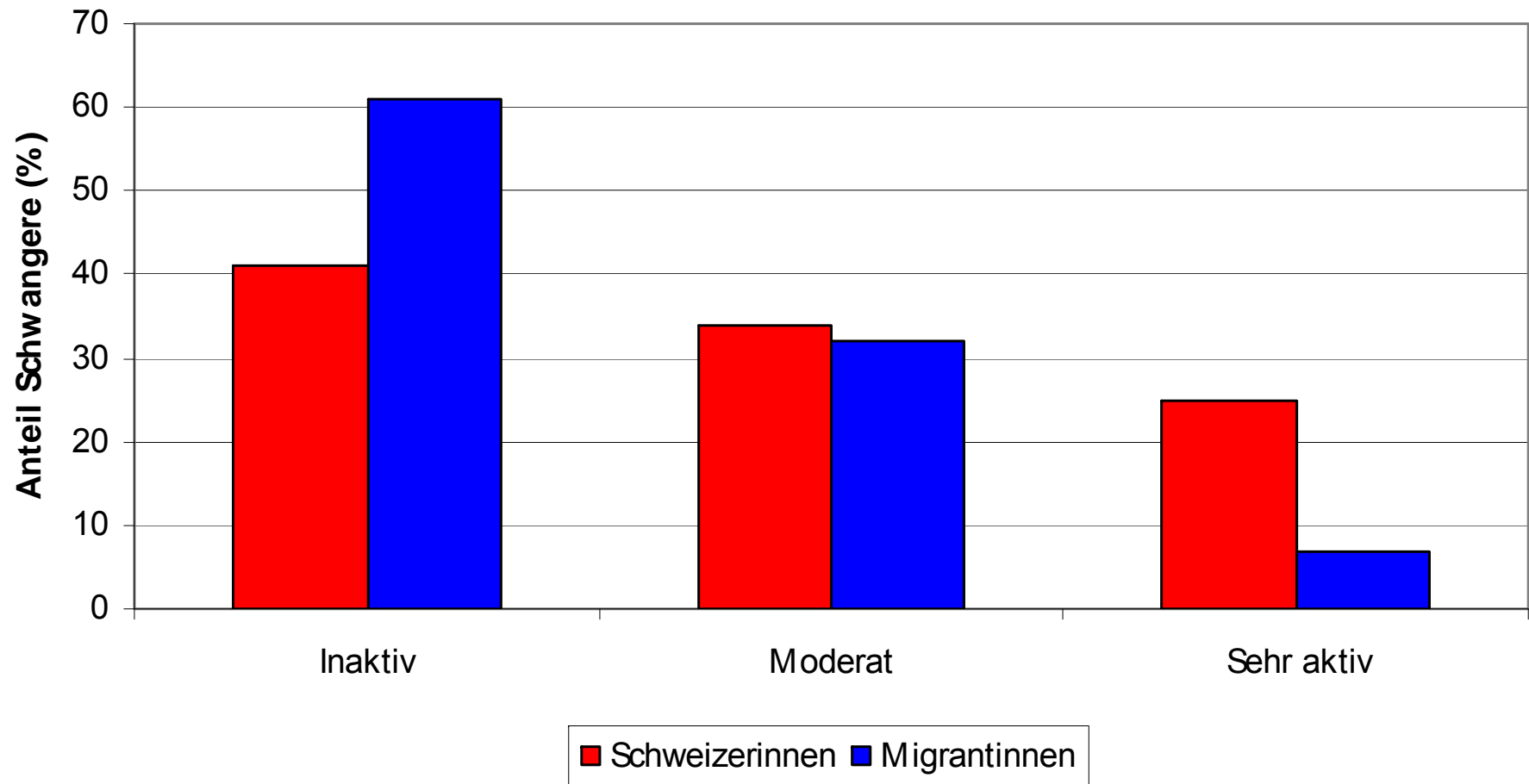
Regelmässige Mahlzeiten

Mehr Protein / Calcium

Vereinbarte Ziele ERB



International Physical Activity Questionnaire



Bewegungs- und Fitnesskurse



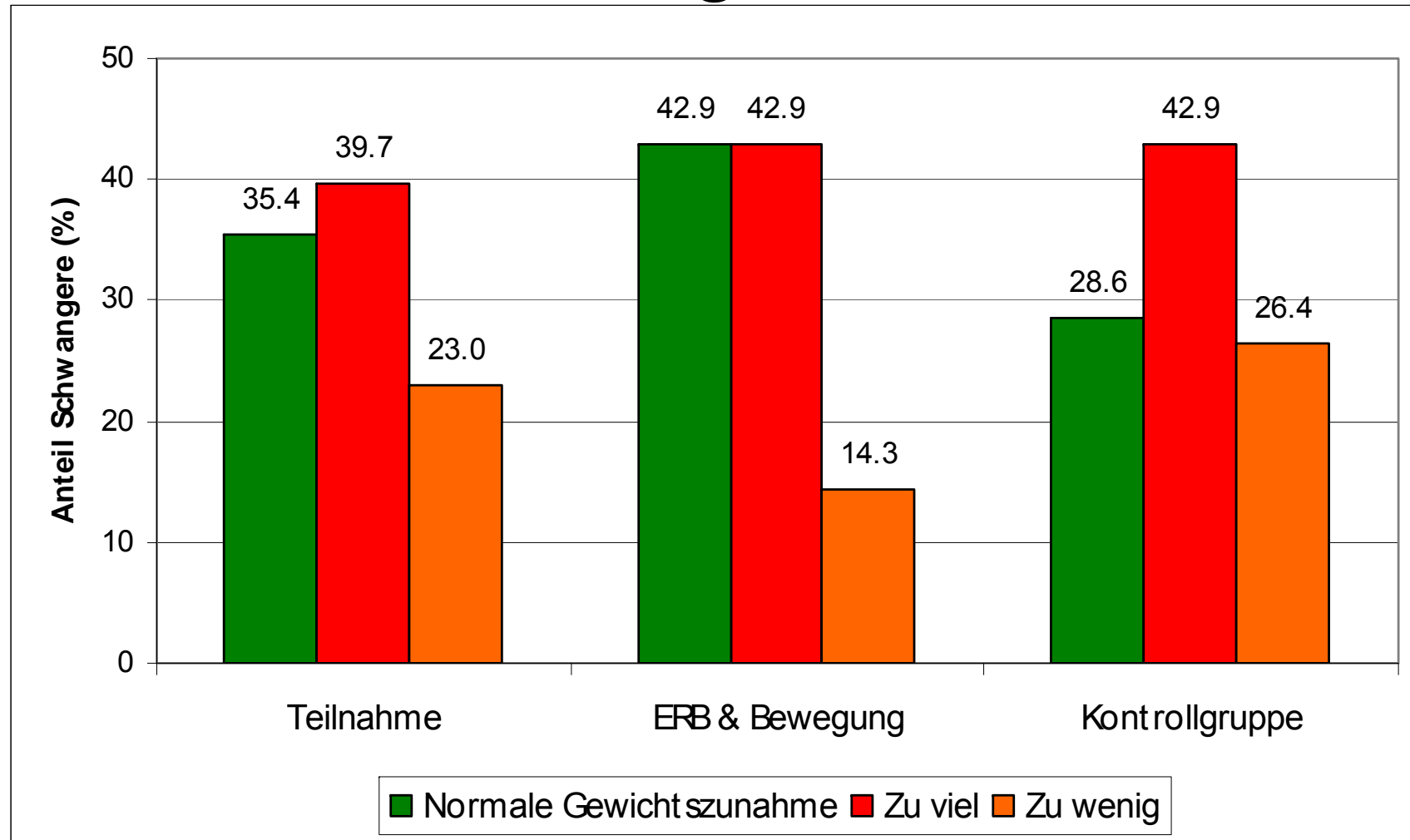
Bewegungskurse

	Bewegungsgruppe	Kontrollgruppe
	n=95	n=257
Schwanger mit erstem Kind	73.7	36.2
Migrantinnen	62.1	64.6
Normales Gewicht	67.4	64.5
Übergewichtig	12.6	18.7
Stark übergewichtig	4.2	9.4
Verheiratet	66.3	58.7
Keinen universitären Abschluss	20.0	49.0

Gewichtszunahme (IOM 1990, angepasst 2009)

	BMI vor der SS	Empfohlene Gewichtszunahme (gesamt in kg)	Empfohlene Gewichtszunahme (pro Woche in kg)
Normalgewicht	18.5 – 24.9	11.5 – 16	0.4 ab 12. SSW
Untergewicht	< 18.5	12.5 – 18	0.5 ab 12. SSW
Übergewicht	25 – 29.9	7 – 11.5	0.3 ab 12. SSW
Starkes Übergewicht	≥ 30	5 - 9	
Zwillings-SS		15.9 – 20.4	0.7 ab 12. SSW

Gewichtszunahme in der Schwangerschaft



Gemäss IOM Richtlinien

Teilnehmerinnen PEBS

- 336 Schwangere
- 291 aus dem USZ
- 53.1% aller Schwangeren aus GebPol
- Wer nimmt weniger teil?
 - Schwangere aus dem ehem. Jugoslawien
 - Nicht verheiratete Schwangere

Gründe für Nicht-Teilnahme

n=82

- **Ernährungsberatung**

- Kein Interesse: 12.2%
- ‚ich weiss schon alles‘: 9.6%
- Angebot nicht bekannt: 7.3%
- Zeitmangel: 6.1%
- 5 Schwangere: eigene Ernährungsberaterin

- **Bewegungskurse**

- Angebot nicht bekannt: 24.7%
- Kein Interesse: 22.1%
- Keine Zeit: 22.1%
- 5 Schwangere: medizinische Gründe

Dank

Sibylle Abt, dipl. Ernährungsberaterin von PEBS, Evaluation

Regula Aeberli, Kursleiterin Buggyfit

Rosita Arnold, Bewegungskursleiterin

Sarah Baggi, Bewegungskursleiterin

Claudia Brändli, Grafikerin, Betreuung Webseite www.buggyfit.ch

Christoph Burri, Betreuung Webseite www.geburtshilfe.usz.ch

Elisabeth Fuchs, Bewegungskursleiterin

Shoon-Kee Lie, Informatiker, Evaluation

Ursula Maeder, dipl. Ernährungsberaterin, Entwicklung Programm ‚Ernährungsanamnese‘

Yolanda Mohr, dipl. Physiotherapeutin, Evaluation

Mélanie Pauli, Kursleiterin Buggyfit

Jihad Taktak, Informatiker, Entwicklung Programm ‚Ernährungsanamnese‘

Viviana Velardi, Bewegungskursleiterin

Prof. Dr. med. Roland Zimmermann, Klinikdirektor

allen Ärztinnen und Ärzten, Hebammen, sowie dem Pflegepersonal der Geburtshilflichen Poliklinik...

... und besonders dem Team von leichter-leben-zh für ihre konstruktiven und sehr hilfreichen Tipps!



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



Fragen?

