

## Ernährung während und nach der Schwangerschaft

1/2 tägig

Webseminar

Als Webseminar buchbar, Start ist jederzeit möglich, absolut freie Zeiteinteilung!

„Für Zwei essen“ – dieser Leitsatz begleitet Schwangere seit Jahrzehnten. Und er stimmt nach wie vor, allerdings sollte nicht die Menge an Lebensmitteln, sondern die Nährstoffdichte im Vordergrund stehen. In diesem Webseminar lernst du alles, um Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit über ihre besonderen Nahrstoffanforderungen beraten und dabei begleiten zu können. Ernährungsphysiologische Vorkenntnisse sowie die „mami sports“-Ausbildung sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Basiswissen wird vermittelt.

### Voraussetzungen

Großes Interesse am Thema Ernährung, um positiv auf seine eigene Schwangerschaft Einfluss zu nehmen oder um Schwangeren wertvolle Tipps und Hinweise geben zu können.

Besonders empfehlen wir dieses Webseminar all unseren mami sports-Trainerinnen, um zielgruppenspezifisch - auch neben dem Training - kompetent beraten und unterstützen zu können.

### Beschreibung

Inhalte:

#### I. Ernährungsphysiologische Grundlagen

1. Makronährstoffe
  - 1.1. Kohlenhydrate
  - 1.2. Eiweiße
  - 1.3. Fette
2. Mikronährstoffe
  - 2.1. Vitamine
  - 2.2. Mineralstoffe
  - 2.3. Sekundäre Pflanzenstoffe

#### II. Veränderungen in der Schwangerschaft

1. Hormonelle Veränderungen
  - 1.1. Humanes Choriongonadotropin (HCG)
  - 1.2. Progesteron
  - 1.3. östrogen
2. Gewichtsentwicklung der Mutter
3. Energie- und Nährstoffbedarf
4. Kritische Nährstoffe
  - 4.1. Folsäure / Folat
  - 4.2. Jod
  - 4.3. Eisen
  - 4.4. Omega-3-Fettsäuren
5. Pränatale Programmierung

#### III. Ernährungspraxis in der Schwangerschaft

1. Mahlzeitenplanung
2. Vegane Ernährung
3. Tipps zur Lebensmittelauswahl

#### 4. Kritische Lebensmittel

#### IV. Umgang mit Genussmitteln

1. Koffein
2. Nikotin
3. Alkohol

#### V. Schwangerschaftsbeschwerden

1. Müdigkeit
2. Übelkeit
3. Gelüste
4. Sodbrennen
5. Wadenkrämpfe

#### VI. Stillzeit

1. Vorteile des Stillens
2. Zusammensetzung der Muttermilch
3. Energie- und Nährstoffbedarf der Mutter
4. Förderung der Milchbildung
5. Einfluss der Ernährung auf das Stillen
6. Geschmacksschulung /  
Prinzip der ersten 100 Tage

#### Anmerkung

Das Webseminar steht Ihnen nach Ihrem Erst-Login insgesamt 2 Wochen zur Verfügung.

Genießen Sie die Vorteile des Webseminars: Orts- und zeitunabhängig, wann und wie es am besten in Ihren Terminkalender passt!

#### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 95.- zzgl. MwSt.

#### Presenter



#### Termin(e)

in Online als Webinar

ERWE-Online Ernährung während und nach der Schwangerschaft Webseminar

Freischaltung des Online Zugangs: 18.01.2038, Präsenztage: in ONLINE / ONLINE