

Anton Sulger

Ernährung in der Schwangerschaft.
Literaturrecherche und Erstellung eines
Flyers

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2017 GRIN Verlag
ISBN: 9783668928978

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/463650>

Anton Sulger

**Ernährung in der Schwangerschaft. Literaturrecherche
und Erstellung eines Flyers**

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann Neuberger Sportschule 3
66123 Saarbrücken

Bachelor-Thesis

zur Erlangung des Grades

Bachelor of Arts

Titel der Abschlussarbeit:

Entwicklung eines Informationsflyers für die bedarfsgerechte Ernährung in der Schwangerschaft

Studiengang: BGM

ingereicht von

Name, Vorname: Sulger, Anton

Ort und Tag der Einreichung: Saarbrücken, 28.10.2017

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG.....	4
2	ZIELSETZUNG.....	4
3	GEGENWÄRTIGER KENNNTNISSTAND.....	5
3.1	Ernährungssituation schwangerer Frauen in Deutschland.....	5
3.1.1	Makronährstoffe.....	5
3.1.2	Mikronährstoffe.....	6
3.2	Physiologische Veränderungen bei der Schwangeren.....	6
3.2.1	Kohlenhydratstoffwechsel.....	7
3.2.2	Fettstoffwechsel.....	7
3.2.3	Proteinstoffwechsel.....	8
3.3	Empfehlungen für die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft.....	8
3.4	Allgemeiner Nährstoff- und Energiebedarf in der Schwangerschaft.....	8
3.4.1	Energiebedarf.....	9
3.4.2	Makronährstoffe.....	10
3.4.3	Mikronährstoffe.....	11
3.5	Mögliche Mikronährstoffsupplemente in der Schwangerschaft.....	13
3.5.1	Folat.....	13
3.5.2	Jod.....	13
3.5.3	Eisen.....	14
3.5.4	DHA.....	14
3.5.5	Magnesium.....	14
3.6	Ausgewählte Schwangerschaftskomplikationen (Präeklampsie, Gestationsdiabetes, Listeriose, Toxoplasmose).....	14
3.6.1	Präeklampsie.....	15
3.6.2	Gestationsdiabetes.....	17
3.6.3	Listeriose.....	18
3.6.4	Toxoplasmose.....	20
3.7	Pränatale Prägung.....	23
3.7.1	Adipositas.....	23
3.7.2	Hypertonie.....	24
3.7.3	Diabetes mellitus Typ 2	25