

Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg
Fakultät Gesundheit

**Einordnung von Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere
auf Instagram anhand bestehender Richtlinien in Deutschland
– eine qualitative Inhaltsanalyse**

Bachelorarbeit
im Studiengang Ökotrophologie

vorgelegt von

Ellen Sophie Westdörp
Matrikelnummer [REDACTED]

am 04. Juni 2026

Ulmenliet 20, 21033 Hamburg

Gutachterin: Prof. Dr.

Nina Riedel (HAW Hamburg)

Gutachterin: Prof. Dr.

Johanna Buchcik (HAW Hamburg)

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis.....	IV
Tabellenverzeichnis	IV
Abkürzungsverzeichnis	V
Zusammenfassung.....	1
Abstract.....	2
1 Einleitung.....	3
2 Theoretischer Hintergrund	3
2.1 <i>Online-Dienste als Gesundheitsinformationsquellen.....</i>	<i>3</i>
2.2 <i>Gefahr von Fehlinformationen.....</i>	<i>4</i>
2.3 <i>Schwangerschaft, Ernährungsempfehlungen und Online-Dienste</i>	<i>6</i>
2.4 <i>Methodische Vorgehensweise.....</i>	<i>7</i>
3 Methode	8
3.1 <i>Festlegung des Materials.....</i>	<i>9</i>
3.2 <i>Analyse der Entstehungssituation</i>	<i>11</i>
3.3 <i>Formale Charakteristika des Materials.....</i>	<i>11</i>
3.4 <i>Richtung der Analyse</i>	<i>12</i>
3.5 <i>Fragestellungen der Analyse</i>	<i>13</i>
3.6 <i>Festlegung der Analyseeinheiten und -regeln.....</i>	<i>13</i>
3.7 <i>Festlegung der Analysetechnik</i>	<i>14</i>
3.7.1 <i>Ordinale deduktive Kategorienanwendung.....</i>	<i>14</i>
3.7.2 <i>Induktive Kategorienbildung</i>	<i>22</i>
3.8 <i>Auswertung</i>	<i>22</i>
4 Ergebnisse.....	23
4.1 <i>Ergebnisse der deduktiven Analyse.....</i>	<i>24</i>
4.2 <i>Ergebnisse der induktiven Analyse</i>	<i>32</i>

5	Diskussion	33
5.1	<i>Ergebnisdiskussion.....</i>	33
5.2	<i>Methodendiskussion.....</i>	37
6	Schlussfolgerung	40
	Rechtsquellenverzeichnis.....	41
	Literaturverzeichnis.....	41
	Anhang	50
	<i>A: Kodierleitfaden.....</i>	<i>50</i>
	<i>B: Kodierung.....</i>	<i>97</i>
	Beitrag: A01	97
	Beitrag: A02	97
	Beitrag: A03	100
	Beitrag: A04	101
	Beitrag: A05	102
	Beitrag: A06	103
	Beitrag: A07	105
	Beitrag: A08	106
	Beitrag: A09	108
	Beitrag: A10	109
	Beitrag: A11	111
	Beitrag: A12	112
	<i>C: Kategorienspezifische deduktive Ergebnistabelle der Gesamt- und Ausprägungshäufigkeiten</i> <i>.....</i>	<i>114</i>
	<i>D: Eidesstattliche Erklärung</i>	<i>116</i>

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1: Adaptiertes Ablaufmodell der qualitativen Inhaltsanalyse in Parallelform, modifiziert nach Mayring (2022)</i>	<i>9</i>
<i>Abbildung 2: Ablauf der Stichprobenziehung (eigene Darstellung)</i>	<i>10</i>

Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1: Makronährstoffzusammensetzung in Abhängigkeit vom Trimester</i>	<i>15</i>
<i>Tabelle 2: Übersicht über zu verzichtende Lebensmittel aufgrund lebensmittelbedingter Infektionsrisiken</i>	<i>18</i>
<i>Tabelle 3: Stichprobenbeschreibung relevanter Beitragsmerkmale</i>	<i>24</i>
<i>Tabelle 4: Beitragsspezifische deduktive Ergebnisdarstellung von thematisierten Hauptkategorien, Empfehlungshäufigkeiten sowie Richtlinienkonformität.....</i>	<i>25</i>
<i>Tabelle 5: Thematische Übersicht und Verteilung induktiv erfasster Ernährungsempfehlungen.....</i>	<i>32</i>

Abkürzungsverzeichnis

ACOG	American College of Obstetricians & Gynecologists
AI	Adequate Intake
ALA	Alpha-Linolensäure
BfR	Bundesinstitut für Risikobewertungen
BLE	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
BMI	Body Mass Index
BMLEH	Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
BMUKN	Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit
BVL	Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
DHA	Docosahexaensäure
E%	Energieprozent
EFSA	Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit
EFSA-NDA	EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies
GOE	Gesellschaft für Optimierte Ernährung mbH
HHS	U.S. Department of Health & Human Services
ID	Identifikationsnummer
IOM	Institute of Medicine
KI	Künstliche Intelligenz
MCT	Mittelkettige Fettsäuren
NRC	National Research Council
USDA	U.S. Department of Agriculture
USPSTF	US Preventive Services Task Force
WHO	World Health Organisation

Hinweis zum Einsatz von KI als Hilfsmittel

Zur Unterstützung in der sprachlichen Gestaltung ist die textgenerierende KI „Microsoft Copilot“ im Abstract sowie in den Kapiteln 1, 2, 3.1, 3.3, 3.6, 3.7.1, 3.8, 5.1, 5.2 und im Kodierleitfaden eingesetzt worden. Die gesamte Arbeit wurde abschließend mithilfe derselben KI auf Grammatik, Rechtschreibung und Zeichensetzung geprüft.

Zusammenfassung

Schwangere in Deutschland greifen zur selbstständigen Informationssuche auf online verfügbare Ernährungsinformationen, unter anderem aus Instagram, zurück. Themenübergreifend weisen diese eine niedrige Qualität auf. Gleichzeitig ist die Zielgruppe der Schwangeren gegenüber Fehlinformationen besonders vulnerabel. Bisher wurden vornehmlich Webseiten mit Ernährungsinformationen für Schwangere anhand von entsprechenden Leitlinien bewertet. Ziel der vorliegenden Arbeit ist, eine erste systematische Einordnung von Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere aus Instagram-Beiträgen im Vergleich zu bestehenden deutschen Richtlinien vorzunehmen.

Hierfür wurde eine qualitative Inhaltsanalyse in Parallelform nach Mayring durchgeführt. Über einen neu erstellten Instagram-Account wurden anhand der Suchanfrage „Schwangerschaft Ernährung“ zwölf Beiträge in der von der Plattform vorgegebenen Reihenfolge identifiziert. Ernährungsempfehlungen wurden deduktiv anhand eines richtlinienbasierten Kategoriensystems erfasst und ordinal bewertet. Ergänzend wurden induktiv Ernährungsempfehlungen identifiziert, die nicht durch die Richtlinien abgedeckt worden sind.

Insgesamt konnten 202 Ernährungsempfehlungen mithilfe der Richtlinien analysiert werden, wobei die Mehrheit den deutschen Richtlinien entspricht. Auf Beitragsebene zeigt sich jedoch, dass lediglich ein Viertel der Beiträge vollständig übereinstimmt. Inhaltlich dominieren Auflistungen von empfohlenen sowie zu verzichtenden Lebensmitteln, während andere Haupt- und Unterkategorien der Richtlinien unterrepräsentiert bleiben und zugleich einen höheren Anteil nicht richtlinienkonformer Empfehlungen aufweisen. Ergänzend erweitern 15 induktiv erfasste Ernährungsempfehlungen die bestehenden Kategorien.

Insgesamt vermitteln die einbezogenen Beiträge fragmentiertes, generalisierendes Wissen mit teils relevanten Abweichungen von den deutschen Ernährungsrichtlinien. Zur Steigerung der Aussagekraft zukünftiger Studien sind größere, zufallsbasierte Stichproben sowie die Prüfung der Interkoderreliabilität wünschenswert. Instagram besitzt das Potenzial, eine ergänzende Informationsquelle für die Zielgruppe darzustellen, sofern eine sorgfältige Strukturierung wissenschaftsbasierter Inhalte vorgenommen wird.

Abstract

Pregnant women in Germany rely on online nutrition information, including information gathered from the social media platform Instagram. Online information is generally of poor quality, while pregnant women are particularly vulnerable to misinformation. Until now, primarily websites providing nutritional information during pregnancy have been evaluated. This study aims to provide a systematic classification of nutritional recommendations for healthy pregnant women from Instagram against German nutrition guidelines.

For this purpose, a qualitative content analysis according to Mayring was conducted. Using a newly created Instagram account, twelve posts were identified using the search query “pregnancy nutrition” in the order specified by the platform. Dietary recommendations were recorded deductively using a guideline-based categorisation system and rated on an ordinal scale. Additionally, recommendations not covered by the guidelines were identified inductively.

A total of 202 recommendations were analysed using the guidelines. The majority complied with the established guidelines. However, only a quarter of the posts were fully compliant. In terms of content, lists of recommended and prohibited foods dominate, whilst other main and sub-categories of the guidelines remain underrepresented and, simultaneously, contain a higher proportion of recommendations that do not comply. Additionally, 15 inductively identified recommendations expand the existing categories.

Overall, the posts included convey fragmented, generalised knowledge, with some relevant deviations from the guidelines. To enhance validity, larger, randomised samples and the assessment of intercoder-reliability are recommended. Still, Instagram has the potential to serve as a source of information for pregnant women, provided that the content is carefully structured based on scientific evidence.

1 Einleitung

Die Schwangerschaft stellt eine besondere und gleichzeitig vulnerable Lebensphase dar. Ernährung zählt neben anderen Lebensstilfaktoren in dieser Zeit zu den beeinflussbaren Faktoren, um die maternale und kindliche Gesundheit zu unterstützen (Santos et al., 2019; Tette et al., 2022). Gleichzeitig weisen aktuelle Studienergebnisse einer repräsentativen Querschnittserhebung in Deutschland darauf hin, dass die Mehrheit der Schwangeren eine unzureichende Informationsversorgung erlebt. Gut vier Fünftel der 3.363 befragten schwangeren Personen gaben an, vom betreuenden Fachpersonal entweder unzureichende (52,1 %) oder gar keine (30,6 %) Informationen zur Ernährung während der Schwangerschaft erhalten zu haben. Neben betreuendem Fachpersonal greifen Schwangere zur Selbstinformierung auf diverse andere Ressourcen zurück. Vor allem online verfügbare Informationen, beispielsweise aus Google-Suchanfragen sowie Instagram, nehmen einen hohen Stellenwert ein (Hett & Smollich, 2025). Allerdings zeigen sich online zugängliche Informationen zu verschiedenen Ernährungsthemen wiederholt von niedriger Qualität oder gar als fehlerbehaftet (Denniss et al., 2023). In Kombination mit einer in der deutschen Erwachsenenbevölkerung weit verbreiteten niedrig ausgeprägten digitalen Gesundheitskompetenz kann daraus eine relevante Herausforderung entstehen (Schaeffer et al., 2025). Webseiten, die Empfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft formulieren, sind im Rahmen verschiedener Arbeiten betrachtet und hinsichtlich ihrer Qualität bewertet worden (Lobo et al., 2020; Sidnell & Nestel, 2020; Storr et al., 2017; Suzuki et al., 2025). Arbeiten, die hingegen eine Einordnung von auf Social-Media formulierten Ernährungsempfehlungen für Schwangere gegenüber nationalen Ernährungsrichtlinien vornehmen, fehlen weitestgehend (Drummond et al., 2024). Eine Bewertung mit den in Deutschland geltenden Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben“ ist zum derzeitigen Stand nicht umgesetzt worden. In dieser Bachelorarbeit sollen Ernährungsempfehlungen aus Instagram-Beiträgen im Rahmen einer qualitativen Inhaltsanalyse mit den in Deutschland bestehenden Ernährungsrichtlinien beurteilt werden. In einem ersten Schritt werden dafür relevante Hintergrundinformationen sowie der derzeitige Forschungsstand dargestellt. In einem Methodenkapitel ist die an die Zielstellung adaptierte Umsetzung der qualitativen Inhaltsanalyse, unterteilt in eine deduktive sowie induktive Analyse, nachzuvollziehen. Darauf folgt eine ausführliche Ergebnisdarstellung mit der darauf anschließenden Ergebnis- sowie Methodendiskussion. Die Arbeit endet mit einer Schlussfolgerung.

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Online-Dienste als Gesundheitsinformationsquellen

Online verfügbare Dienste haben sich auch in Deutschland zu einer zentralen Quelle für Gesundheitsinformationen entwickelt. Darunter zählen beispielsweise Suchmaschinen, Gesundheitsportale, KI-Chatbots sowie Social-Media (Schmidt-Kaehler, 2025). „Social-Media“, auch soziale Medien

genannt, stehen dabei für eine spezifische Form digitaler Kommunikationsräume, die es Nutzer:innen ermöglichen, Inhalte zu erstellen, zu teilen und darüber zu interagieren (Decker, 2019, S. 115). Laut einer forsa-Umfrage setzen Nutzer:innen Online-Dienste gezielt ein, um sich eigenständig Gesundheitsfragen, unter anderem zu Erkrankungen, Selbstbehandlung sowie zur Ernährung, zu beantworten. Insbesondere Frauen und junge Menschen (18–29 Jahre) greifen auf das Angebot zurück. Insgesamt gaben etwa 42 % der Befragten an, soziale Medien bereits zur Suche nach Gesundheitsinformationen genutzt zu haben (Schmidt-Kaehler, 2025). Den Ergebnissen der aktuellen Querschnitterhebung von Hett und Smollich zufolge informiert sich der Großteil befragter schwangerer Personen (80,8 %) (zusätzlich) eigenständig über die Ernährung sowie Supplementierung in der Schwangerschaft. Als die meistgenutzte Quelle zeigen sich hierfür Google-Suchanfragen (77,7 %). Instagram ist mit gut 27 % die in diesem Zusammenhang am häufigsten verwendete Social-Media-Plattform (Hett & Smollich, 2025).

Soziale Medien wie Instagram verfügen mittlerweile über Suchfunktionen, durch die gezielt nach Themen recherchiert werden kann (Instagram, o. J.). Stifjell et al. konnten in einem aktuellen Scoping Review die Beobachtung machen, dass junge Menschen bei der Informationssuche nach Gesundheitsthemen soziale Medien ähnlich wie Suchmaschinen nutzen (Stifjell et al., 2025). Am Beispiel von Instagram kann die Suchfunktion näher erläutert werden. Nach einer Anfrage werden Ergebnisse in Abhängigkeit von verschiedenen Kriterien gefiltert und anschließend angezeigt, wodurch eine individuelle, den Bedürfnissen der Nutzer:innen angepasste Ergebnisseite entstehen soll. Die wortwörtliche Suchanfrage stellt darin den primären Einflussfaktor dar. Unter der Anfrage wird nach Accounts sowie Beiträgen gesucht, die potenziell zum eingegebenen Begriff passen. Weiter beeinflussen vorherige Aktivitäten und Interaktionen, insbesondere positives Feedback gegenüber anderen Konten und Beiträgen, die angezeigten Ergebnisse. Abschließend entscheidet die Beliebtheit (z. B. Gefällt-mir-Angaben und Aufrufhäufigkeiten) über die endgültige Beitragsposition in der Ergebnisanzeige (Mosseri, 2021).

2.2 Gefahr von Fehlinformationen

Die Verwendung sozialer Medien als Quelle für Gesundheits- bzw. Ernährungsinformationen kann aus verschiedenen Gründen herausfordernd sein. Ernährungsinformationen haben sich themenübergreifend sowohl im Internet als auch in den sozialen Medien als fehlerbehaftet und von unzureichender Qualität erwiesen. Beispielsweise berichten etwa die Hälfte der einbezogenen Studien innerhalb eines systematischen Reviews von Denniss et al. von einer niedrigen Qualität oder geringen Genauigkeit (Denniss et al., 2023). Fehlerbehaftete Informationen bergen ein Risiko, wenn sie nicht identifiziert und eingeordnet werden. Zu den Gründen, weshalb Personen Fehlinformationen Glauben schenken, lassen sich neben sozialen und situativ-kontextuellen Determinanten auch individuelle Determinanten feststellen. Hierzu gehören sowohl das Vorwissen als auch die

Gesundheitskompetenz einer Person (Schüz & Jones, 2024). Die Gesundheitskompetenz beschreibt „die Fähigkeit von Menschen, Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden“ (Schaeffer et al., 2025, S. 1). Deutschlandweit zeigt sich in der erwachsenen Bevölkerung eine niedrig ausgeprägte digitale Gesundheitskompetenz (71,1 %). Zusätzlich fällt es 78,5 % der Befragten schwer, einzuschätzen, inwieweit online gewonnene Gesundheitsinformationen verlässlich sind (Schaeffer et al., 2025). Gleichzeitig berichten mehr als die Hälfte der Befragten aus der oben genannten forsa-Erhebung, sich zumindest gelegentlich in sozialen Medien nicht richtig informiert zu fühlen (Schmidt-Kaehler, 2025).

Für die Zielgruppe der Schwangeren zeigt sich folgendes unscharfes Bild: Die Gesundheitskompetenz Schwangerer konnte in einem systematischen Review wegen einer stark variierenden Ausprägung nicht abschließend eingeschätzt werden. Ein verbreitetes niedriges Gesundheitskompetenzniveau war dennoch festzustellen (Nawabi et al., 2021). Um den Wissenstand schwangerer Frauen in Deutschland einzuschätzen, können unter anderem die Ergebnisse einer Querschnittserhebung aus Süddeutschland herangezogen werden. Die Studie betrachtet den Wissensstand von Schwangeren zu lebensstilbasierten Risikofaktoren während der Schwangerschaft und deren gesundheitlichen Auswirkungen auf das Kind. Dabei konnten relevante Wissenslücken identifiziert werden. Defizite bestanden insbesondere zu empfohlenen und nicht empfohlenen Lebensmitteln sowie zu Supplementierung während der Schwangerschaft. Weiter wurden gesundheitliche Risiken durch Alkoholkonsum und eine vegane Ernährung vielfach unterschätzt (Oechsle et al., 2020).

Die bereits erwähnte Querschnittserhebung von Hett und Smollich hat sowohl die Quellen ermittelt, auf welche Schwangere in Deutschland für Ernährungswissen zurückgreifen, als auch betrachtet, inwieweit die Informationen, die Schwangere insgesamt aus allen genutzten Quellen erhalten haben, mit den deutschen Ernährungsrichtlinien übereinstimmen. Die Autor:innen sind zu dem Schluss gekommen, dass Schwangere im Bereich Lebensmittelsicherheit zum Großteil grundlegend informiert sind. Schwangeren wurde geraten, auf etwa sieben von neun Lebensmitteln zu verzichten, die laut geltenden Empfehlungen in Deutschland wegen eines relevanten Risikos nicht verzehrt werden sollen. Es zeigte sich gleichzeitig, dass die Frauen auf mehr Lebensmittel verzichten, als notwendig und empfohlen ist. Dies galt ebenfalls im Rahmen der Allergieprävention. Auch im Rahmen der Supplementierung wiesen die Frauen relevante Defizite auf. Obwohl 87,9 % der Frauen Folsäure supplementiert haben, hat lediglich die Minderheit (40,7 %) eine adäquate Dosis eingenommen. Eine Jod-Supplementierung erfolgte nur bei 66,1 % der Frauen, unter Einbezug der Dosierung liegt die Prävalenz unter 40 % (Hett & Smollich, 2025). Zu vergleichbaren Ergebnissen sind Doru et al. mit den Daten aus der bundesweiten Studie zum Stillen und zur Säuglingsernährung in Deutschland (2017–2019) gekommen. In diesem Fall entsprach die Supplementierung im Zusammenhang mit der zeitlich richtigen Einnahme für Folsäure bei 36,2 % der Befragten den Empfehlungen und für Jod nur bei 31,9 %. Ausschließlich 15,2 % der Frauen nahmen beide Supplemente richtig ein (Doru et al., 2023).

Insgesamt scheinen Schwangere in Deutschland relevante Wissenslücken im Bereich Ernährung aufzuweisen, was wiederum das Risiko erhöht, fehlerhaften Informationen Glauben zu schenken.

2.3 Schwangerschaft, Ernährungsempfehlungen und Online-Dienste

Webseiten, die Ernährungsinformationen für die Schwangerschaft formulieren, sind bereits im Rahmen verschiedener Content-Analysen bewertet worden (Lobo et al., 2020; Sidnell & Nestel, 2020; Storr et al., 2017; Suzuki et al., 2025). Beispielsweise sind Sidnell und Nestel zu der Erkenntnis gekommen, dass 80 % der untersuchten Webseiten Inhalte aufweisen, die nicht oder nur anteilig mit den offiziellen Empfehlungen für Schwangere im Vereinigten Königreich übereinstimmen (Sidnell & Nestel, 2020). Darüber hinaus stimmen lediglich 39,7 % der 693 Webseiten, welche von Storr et al. mit den australischen Ernährungsrichtlinien von 2013 verglichen worden sind, inhaltlich mit den Empfehlungen überein (Storr et al., 2017). Analysen, die Ernährungsempfehlungen für Schwangere aus Social-Media-Beiträgen in einen Zusammenhang mit offiziellen Leitlinien stellen, sind zum jetzigen Zeitpunkt dagegen kaum durchgeführt worden. Hingegen nehmen Arbeiten, die sich mit dem Themenbereich Schwangerschaft und Social-Media beschäftigen, primär einen beschreibenden, aufdeckenden Charakter an, indem sie beispielsweise versuchen, Ernährungstrends in der Schwangerschaft zu definieren (Steube et al., 2022) oder für die Zielgruppe der Schwangeren formulierte Beitragsinhalte von beliebten Instagram-Accounts zu Bewegung und Gesundheit festzuhalten (Jones et al., 2024).

Eine relevante Arbeit aus dem US-amerikanischen Raum hat im Rahmen eines primär qualitativen, deskriptiven und explorativen Ansatzes nach inhaltlichen Schwerpunkten zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft auf den Plattformen YouTube, Facebook, TikTok und Instagram gesucht. Ergänzend wurden empfehlungsformulierende Videobeiträge hinsichtlich deren Übereinstimmung mit bestehenden offiziellen Leitlinien aus den USA beurteilt. Dafür wurden auf Basis der Leitlinien acht thematische Schwerpunkte gebildet. Die Beiträge wurden innerhalb der Hauptkategorien als mit den Leitlinien übereinstimmend, übereinstimmend aber unvollständig oder nicht übereinstimmend eingeordnet. In jeder der acht Empfehlungskategorien konnten nicht übereinstimmende oder unvollständige Beiträge identifiziert werden. Kombiniert bilden die beiden Ausprägungen in allen Kategorien den größeren Anteil. Beispielsweise stimmten lediglich 8 % der Beiträge über Mikronährstoffbedarf mit den Empfehlungen in den USA überein (Drummond et al., 2024).

Es wird ersichtlich, dass die Forschung sich derzeit primär mit der Analyse und Bewertung von webseitenbasierten Ernährungsempfehlungen oder mit anderen Schwerpunktthemen im Bereich Social-Media und Schwangerschaft beschäftigt. Die Arbeit von Drummond et al. beurteilt zwar Social-Media-Beiträge gegenüber offiziellen Richtlinien, formuliert eine Einschätzung aber nur im Hinblick auf die Beitragseinheit, nicht in Bezug auf einzelne Empfehlungen. Außerdem erfolgt die Einordnung gegenüber den nationalen Leitlinien. Eine direkte Übertragung für den deutschen Raum ist aufgrund

vielfältiger Unterschiede, beispielsweise bereits zwischen den national geltenden Richtlinien, nicht möglich. Relevante Unterschiede dabei sind unter anderem: exakte BMI-abhängige Gewichtszunahmegrenzen (IOM & NRC, 2009, S. 2), Referenzwerte für die Makro- und Mikronährstoffzufuhr und weitgehendere Empfehlungen zur Supplementation in Form eines pränatalen Supplements (ACOG, 2025, 2026; USDA & HHS, 2020). Bewertungsgrundlage von Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere in Deutschland bilden die vom bundesweiten Netzwerk „Gesund ins Leben“, zuletzt 2018, formulierten Handlungsempfehlungen für Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft (Koletzko et al., 2018). Die darin enthaltenen Fachinhalte sind durch einen wissenschaftlichen Beirat des Netzwerks determiniert und vereinheitlicht worden (BLE, 2026a). Der wissenschaftliche Beirat besteht aus allen wichtigen Facheinrichtungen für die frühkindliche Gesundheitsförderung in Deutschland. Anteilig haben Fachgesellschaften aus der Berufungsperiode 2023 (BLE, 2026b) die Handlungsempfehlungen ergänzende beziehungsweise aktualisierende Publikationen veröffentlicht. Zusammen bilden sie die derzeit geltenden Richtlinien in Deutschland. Eine spezifisch erarbeitete Übersicht dieser befindet sich im Kapitel 3.7.1.

Auf Basis des dargestellten Forschungsstands wird ersichtlich, dass Studien, die Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere auf Instagram gegenüber den in Deutschland geltenden Richtlinien einordnen, fehlen. Ziel der Arbeit ist es, Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere aus öffentlichen, deutschsprachigen Instagram-Beiträgen hinsichtlich ihrer Übereinstimmung mit bestehenden Richtlinien in Deutschland zu überprüfen und die Beiträge qualitativ nach ergänzenden Empfehlungsschwerpunkten zu untersuchen.

2.4 Methodische Vorgehensweise

Um das Forschungsziel zu erreichen, soll eine qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring erfolgen. Inhaltsanalysen sind sowohl im Social-Media Kontext als auch bei der Analyse von Webseiten zur Beurteilung von Ernährungsempfehlungen in der Schwangerschaft eingesetzt worden (Drummond et al., 2024; Sidnell & Nestel, 2020). Bei der qualitativen Inhaltsanalyse handelt es sich um ein renommiertes, qualitativ-orientiertes Auswertungsverfahren textbasierter Daten, wobei das verwendete Material beispielsweise aus Transkripten und, wie in der vorliegenden Arbeit, aus Internetressourcen stammen kann (Mayring & Fenzl, 2022, S. 691). Die Methode lässt sich den Mixed-Method-Ansätzen zuordnen (ebd., S. 700), wodurch sich die primär qualitative Analyse durch quantitative Auswertungen ergänzen lässt. Zudem folgt sie einem vorher definierten, an der Arbeit ausgerichteten Ablaufmodell mit festgelegten Regeln und Schritten inklusive Pilotphasen, wodurch ein klares, systematisches, sich selbstüberprüfendes Arbeitssystem entsteht, was Nachvollziehbarkeit sowie intersubjektive Überprüfbarkeit stiftet (Mayring, 2022, S. 49 ff., 60). Durch spezifische inhaltsanalytische Gütekriterien kann die Methodik geprüft werden (ebd., S. 120 ff.).

Grundsätzlich werden im Rahmen der Auswertung Kategorien in einem festdefinierten Ablaufschema den dazugehörigen Textstellen zugeordnet. Die dabei verwendeten Kategorien können sowohl deduktiv aus der Theorie abgeleitet als auch induktiv aus dem Material heraus entwickelt werden (Mayring & Fenzl, 2022, S. 694). Die qualitative Inhaltsanalyse lässt eine Kombination ebendieser Analysetechniken zu. In der vorliegenden Arbeit soll dafür die Parallelförmigkeit genutzt werden. Durch den simultanen Einsatz eines deduktiven sowie induktiven Verfahrens können beide Zielstellungsanteile durch ein einzelnes Auswertungsverfahren beantwortet werden (Mayring, 2022, S. 107). Für die Einordnung von Ernährungsempfehlungen gegenüber offiziellen Richtlinien wird der deduktive Ansatz genutzt. Dafür wird ein Kategoriensystem gebildet, dem die Empfehlungen der Instagram-Beiträge gegenübergestellt werden (ebd., S. 96 ff.). Ergänzend werden induktiv Kategorien aus dem Material herausgearbeitet, das nicht bereits durch den deduktiven Part abgedeckt werden konnte, aber dennoch Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere formuliert (ebd., S. 84 ff.).

3 Methode

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring folgt einem festen Ablauf und wird in einem allgemeinen Modell dargestellt (Mayring, 2022, S. 61). Allerdings kann das vordefinierte Ablaufmodell nicht als Standardinstrument eingesetzt werden, sondern muss an Fragestellung und Material angepasst werden, sodass ein für die Analyse spezifisches Vorgehen festgelegt wird (ebd., S. 51 f.). In den anschließenden Abschnitten kann die Adaptierung nachvollzogen werden (ebd., S. 53 ff.). Das modifizierte Ablaufmodell ist in Abbildung 1 dargestellt.

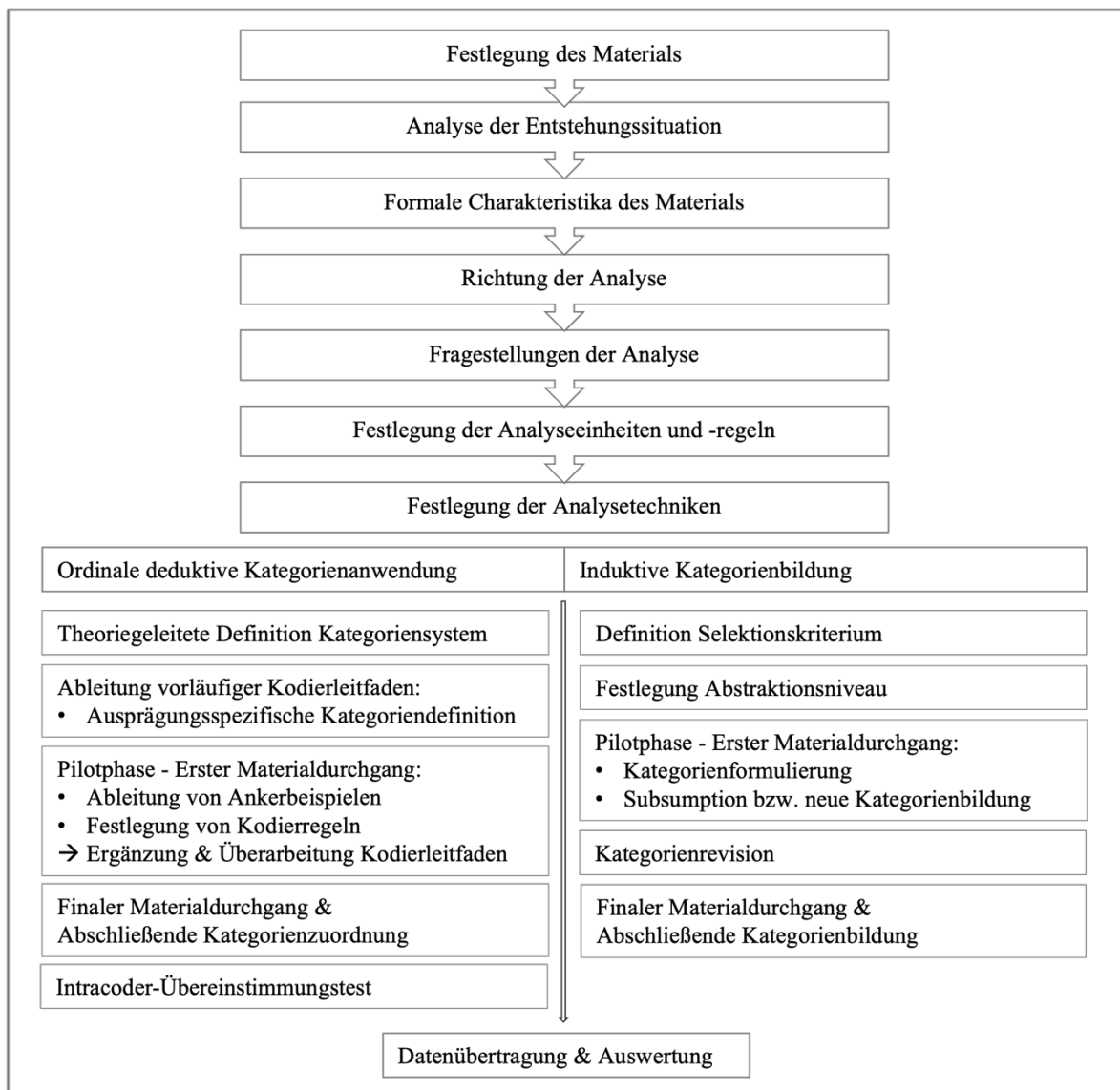


Abbildung 1: Adaptiertes Ablaufmodell der qualitativen Inhaltsanalyse in Parallelform, modifiziert nach Mayring (2022)

3.1 Festlegung des Materials

In einem ersten Schritt wird das Material der Analyse festgelegt (Mayring, 2022, S. 53 f.). Als übergeordnete Grundgesamtheit der Stichprobe können auf Deutsch veröffentlichte Instagram-Beiträge (Video/Bild) verstanden werden, die Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere formulieren und sich unter der Suchanfrage „Schwangerschaft Ernährung“ identifizieren lassen. In der Arbeit gilt eine Ernährungsempfehlung als eine inhaltliche Aussage, die die Art und Weise vorgibt, wie die Ernährung gestaltet werden sollte (handlungsleitende Aussage) (BMLEH, 2026). Der Stichprobenumfang der Analyse umfasst aus Kapazitätsgründen der Arbeit zwölf Beiträge. Abbildung 2 spiegelt den Prozess der Stichprobenziehung wider.

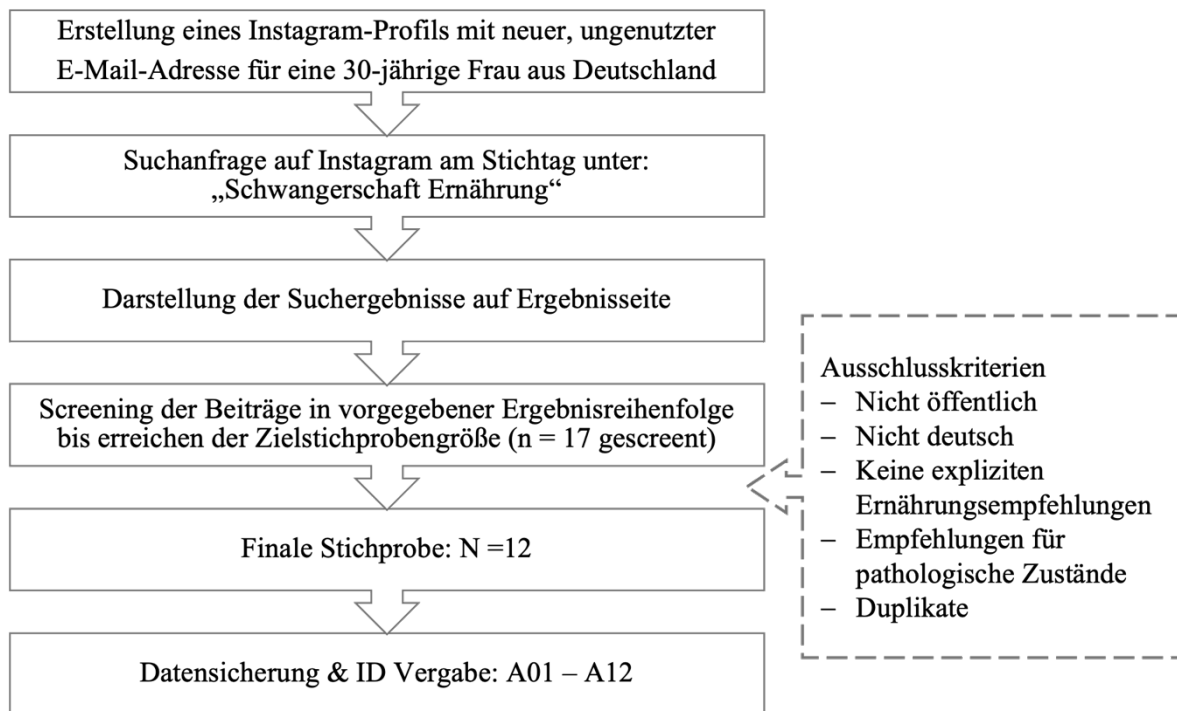


Abbildung 2: Ablauf der Stichprobenziehung (eigene Darstellung)

Bevor die Stichprobe gezogen worden ist, wurde im privaten Surfmodus eine neue E-Mail-Adresse angelegt. Damit ist ein neues Instagram-Profil für eine 30-jährige Frau aus Deutschland erstellt worden. Das Alter wurde gewählt, da Frauen aus Deutschland bei der Geburt des ersten Kindes etwa 30 Jahre alt sind (Statistisches Bundesamt, 2025). Die Erstellung eines neuen Profils, ohne vorherige Suchanfragen, Gefällt-mir-Angaben oder andere Interaktionen, inklusive der neu erstellten, ungenutzten E-Mail-Adresse soll den individuellen Einfluss auf die Ergebnisseite nach einer Suchanfrage minimieren und eine möglichst repräsentative Ergebnisseite generieren (Mosseri, 2021).

Die Erhebung erfolgte zu einem Stichtag im April über die Instagram-App. Einbezogen wurden die Beiträge unter der Suchanfrage „Schwangerschaft Ernährung“. Die Suchanfrage erfolgte auf Deutsch, um Beiträge aus dem deutschsprachigen Raum zu identifizieren. Der Begriff „Ernährung“ wurde ergänzend zu „Schwangerschaft“ gewählt, da er als umfassender Überbegriff in den deutschen Richtlinien verwendet wird (DGE, 2020; Koletzko et al., 2018). Die Beiträge sind unter der vorgegebenen Reihenfolge der Ergebnisseite gescreent worden, da die relevantesten Beiträge inkludiert werden sollten (Mosseri, 2021) und angenommen wurde, dass früh positionierte Beiträge mehr Aufmerksamkeit im Suchprozess erhalten (Eysenbach & Köhler, 2002). Gründe für einen Beitragsausschluss waren Beiträge, die (i) nicht öffentlich zugänglich waren, (ii) die nicht in deutscher Sprache verfasst wurden, (iii) keine Formulierung von Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere (z. B. Empfehlungen zu pathologischen Zuständen) enthielten oder (iv) mehrfach in der Stichprobe enthalten waren. Die Beiträge mussten entweder in schriftlicher oder mündlicher Form explizit eine

Ernährungsempfehlung aussprechen. Eine eigenständige Interpretation von Aussagen oder Abbildungen findet nicht statt. Erfüllte ein Beitrag die Kriterien nicht, wurde er durch den danach folgenden Beitrag ersetzt, bis insgesamt zwölf Beiträge einbezogen werden konnten.

Die Beiträge sind über die integrierte Aufnahmefunktion des Endgeräts festgehalten worden. Zusätzlich wurde als Bestandteil der Beitragseinheit die Beitragsbeschreibung per Bildschirmaufnahme gesichert. Um ergänzende Informationen zu erhalten, wurde das veröffentlichende Profil besucht und dort die Startseite inklusive der biographischen Beschreibung per Screenshot dokumentiert. Sämtliche Aufnahmen sind in ein Album importiert worden. Gleichzeitig wurde für jeden Beitrag in Erhebungsreihenfolge, abhängig von der Position auf der Ergebnisseite, eine spezifische ID von A01 bis A12 vergeben.

3.2 Analyse der Entstehungssituation

Für die qualitative Inhaltsanalyse muss beachtet werden, unter welchen Bedingungen das zu analysierende Material entstanden ist (Mayring, 2022, S. 54). Die Stichprobe umfasst öffentlich zugängliche Beiträge verschiedener Autor:innen. Das Hochladen eines Beitrags steht in keinem Zusammenhang mit der hier durchgeführten Analyse. Stattdessen erfolgte die Veröffentlichung aus intrinsischer Motivation der jeweiligen Autor:innen im jeweiligen spezifischen Kontext der Beiträge. Gemeinsamkeit der Beiträge ist, dass die Inhalte schwangere Personen im deutschsprachigen Raum adressieren und Ernährungsempfehlungen aussprechen.

3.3 Formale Charakteristika des Materials

Nach der Erhebung liegt das gesamte Material vorerst als Bildschirmfoto-/Bildschirmvideoaufnahme vor und muss für die Analyse einheitlich und beitragsweise in Schriftform überführt werden. Eine Beitragseinheit umfasst abschließend das Bild/Video-Transkript sowie das Transkript der dazugehörigen Beitragsbeschreibung. Diese werden durch zusätzlich festgehaltene Beitragsmerkmale im Transkriptkopf ergänzt.

Der Transkriptkopf umfasst Beitragsart, Veröffentlichungsdatum, Autor:innen, Fachrichtung/Profession der Autor:innen, Werbekennzeichnung sowie Literaturverweis. Die Autor:innen wurden im Transkriptkopf unmittelbar in Individualperson, Unternehmen oder Organisation gruppiert. Für die Klassifizierung sind die in der Profilbeschreibung bereitgestellten Informationen sowie der erkennbare inhaltliche und strukturelle Auftritt der Accounts berücksichtigt worden. Profile werden als „Individualperson“ klassifiziert, wenn diese eindeutig einer oder mehreren explizit benannten Personen zugeordnet werden konnten, ohne dass unternehmensähnliche Strukturen erkennbar waren. Ein fachlicher Hintergrund der Person, wie beispielsweise „Hebamme“, ist dabei kein Ausschlusskriterium gewesen. Die Kategorie „Unternehmen“ umfasst Profile, bei denen nicht ein individueller Personenbezug im Vordergrund steht, sondern stattdessen ein markenbezogener Auftritt. Insbesondere

kommerzielles Interesse, wie der Verkauf von Produkten oder Dienstleistungen, war dabei ausschlaggebend. Profile fallen unter die Kategorie „Organisation“, wenn diese nicht primär kommerziell ausgerichtet waren, sondern beispielsweise öffentliche oder gemeinnützige Akteure repräsentieren.

Weiterführend wurden für das Beitragsmerkmal „Fachrichtung bzw. Profession der Autor:innen“ die in der Profilbeschreibung angegebenen Tätigkeiten, Berufsbezeichnungen oder Angebots- und Dienstleistungsschwerpunkte nah am Ausgangsmaterial dokumentiert. Eine inhaltliche Gruppierung erfolgte erst im Rahmen der Auswertung. Beiträge gelten als Werbung, wenn eine direkte und eindeutige Werbekennzeichnung erfolgt ist (Verbraucherzentrale, 2025). Als Literaturverweis gilt die Angabe der eingesetzten Quellen.

Für die Verschriftlichung der Beiträge wurden die nachfolgenden Transkriptionsregeln angewendet:

Bei der Beitragsbeschreibung handelt es sich bereits um ein Schriftformat. Deshalb ist der dort formulierte Text wortwörtlich kopiert worden. Zur besseren Handhabung der Daten sind ausschließlich sinnstiftende Symbole/Emojis übernommen worden. Hashtags sind sowohl für ein verbessertes Datenmanagement als auch wegen des Analyseschwerpunkts ausgeschlossen worden.

Textbasierte Inhalte aus den Bildbeiträgen sind wortwörtlich übernommen worden. Nur inhaltstragende Symbole wurden dabei berücksichtigt. Abbildungen innerhalb eines Beitrags ohne eindeutige Beschriftung wurden nicht einbezogen, da deren Bedeutung nicht eindeutig wiedergegeben werden konnte. Stand eine Abbildung wiederum in Verbindung mit einer Beschriftung, wurde letztere in die Transkription übernommen.

Aus den Videobeiträgen wurde nur das tatsächlich formulierte Wort (mündlich gesagt oder schriftlich dargestellt) transkribiert. Aspekte der nonverbalen Kommunikation sind nicht berücksichtigt worden (Langer, 2013, S. 519). Zur Transkription wurde die Diktierfunktion in „Microsoft Word“ verwendet. Der dadurch generierte Text wurde manuell mithilfe der Audiospur und, wenn vorhanden, Untertitel korrigiert.

Direkte namentliche Verweise auf die Autor:innen wurden aus dem Transkript ausgeschlossen.

3.4 Richtung der Analyse

Die qualitative Inhaltsanalyse fordert vor der Materialbearbeitung eine Einordnung der Analyse in ein Kommunikationsmodell (Mayring, 2022, S. 57 f.). In dieser Arbeit liegt der Analysefokus auf dem Text selbst. Es sollen Aussagen über die sachliche Inhaltsebene getroffen werden. Die eingeschlossenen Beiträge sind spezifisch für die Zielgruppe formuliert worden und beabsichtigen, Verhaltensweisen zu beeinflussen. Die Autor:innen haben die Beiträge generiert und üben dadurch Einfluss aus, spielen jedoch keine vordergründige Analyserolle.

3.5 Fragestellungen der Analyse

Im Rahmen der Analyse sollen zwei Fragen betrachtet werden:

- 1. Stimmen Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere aus öffentlichen, deutschsprachigen Instagram-Beiträgen mit den bestehenden Richtlinien in Deutschland überein?*
- 2. Welche ergänzenden Empfehlungen beinhalten diese Instagram-Beiträge zur Ernährung in der Schwangerschaft?*

3.6 Festlegung der Analyseeinheiten und -regeln

Wie bereits definiert, wird eine Ernährungsempfehlung als eine inhaltliche Aussage verstanden, die die Art und Weise vorgibt, wie die Ernährung gestaltet werden sollte (handlungsleitende Aussage). Vor Beginn der Analyse werden ergänzend Analyseeinheiten festgelegt. Als Kodiereinheit (kleinster, als eine Kategorie auszuwertender Materialausschnitt) ist eine Wortsequenz bzw. Phrase definiert worden, sofern darin eine thematisch zusammenhängende Ernährungsempfehlung formuliert wurde. Die Kontexteinheit bestimmt, welche Informationen zur Kategorienbildung herangezogen werden dürfen, und bildet sich aus der jeweils betrachteten Beitragseinheit. Die zwölf Beiträge bilden gemeinsam die Auswertungseinheit. Sie werden nacheinander von A01 bis A12 bearbeitet (Mayring & Fenzl, 2022, S. 694).

Für die gesamte Analyse wurden übergeordnete Regeln festgelegt:

- Überschriften, Rahmungssätze, Motivierungen und Appelle, die zwar thematischen Bezug besitzen, aber keine eigene handlungsleitende Ernährungsempfehlung formulieren und nicht Teil einer Empfehlung sind, werden nicht analysiert.
- Wiederholungen inhaltsgleicher, beziehungsweise sinngemäßer Empfehlungen sowie aufeinanderfolgende verstärkende Begründungen derselben Aussage innerhalb eines Beitrags werden einmal ausgewertet. Unterscheidet sich dabei die Verbindlichkeit, wird die konkretere Formulierung in die Analyse einbezogen.
- Ernährungsempfehlungen müssen in sich schlüssig sein. Im Sinne der festgelegten Kontexteinheit beziehen sich vorgegebene Grundthemen innerhalb eines Beitrags, beispielsweise „Empfohlene Lebensmittel“, auf die danach folgenden Empfehlungen, ausgenommen, diese formulieren ein neues unabhängiges Thema. Das vorgegebene Grundthema wird nicht separat, sondern im Zusammenhang mit den dazugehörigen spezifischen Empfehlungen gewertet. Formulierungen im Grundthema (z. B. „bestmöglich“) beeinflussen die Beurteilung der damit verbundenen Empfehlungen.

3.7 Festlegung der Analysetechnik

Zur Beantwortung der beiden Fragestellungen wird die Parallelform verwendet, die eine kombinierte deduktive sowie induktive Analyse in einem Verfahren zulässt (Mayring, 2022, S. 107).

3.7.1 Ordinale deduktive Kategorienanwendung

Die deduktive Kategorienanwendung wird auch als Strukturierung bezeichnet, da eine durch das vorab definierte Kategoriensystem spezifische Struktur aus dem Material gefiltert wird. Alle Passagen, die unter das System fallen, werden somit systematisch aus dem Material herausgearbeitet (ebd., S. 96 ff.). Im Falle der vorliegenden Arbeit sind in einem ersten Schritt die in Deutschland bestehenden Richtlinien im Rahmen von zehn Hauptkategorien zusammengetragen worden:

1. Körpergewicht, Gewichtszunahme und Schwangerschaft

Bereits vor Schwangerschaftsbeginn sollte bei Unter- und Übergewicht eine Orientierung an einem Normalgewicht stattfinden. Liegt eine stark ausgeprägte Adipositas vor, soll individuell nach ärztlicher Beratung über Gewichtsreduktionsmöglichkeiten entschieden werden. In der Regel erfolgt eine relevante Gewichtszunahme etwa ab dem zweiten Trimester. Die angemessene Gewichtszunahme ist abhängig von dem mütterlichen pränatalen Ausgangsgewicht. Bei Normalgewicht liegt die Gewichtszunahme insgesamt etwa zwischen 10–16 kg. Adipöse sowie übergewichtige Frauen sollten weniger Gewicht (bis zu ca. 10 kg) zunehmen. Bei Untergewicht sollte ausreichend Gewicht zugenommen werden (kein Mindestmaß). Es werden keine exakten Ober- und Untergrenzen in Abhängigkeit des präkonzeptionellen BMI formuliert (Koletzko et al., 2018).

2. Energiebedarf in der Schwangerschaft

Im Verlauf der Schwangerschaft erhöht sich der Energiebedarf nur leicht, weshalb Schwangere die Energiezufuhr erst in den letzten Monaten anteilig (bis zu etwa 10 %) anheben sollen. Bei einer vor Schwangerschaftsbeginn normalgewichtigen Frau mit anzustrebender, angemessener Gewichtszunahme (12 kg) ergibt sich ein rechnerischer Mehrbedarf von 76.530 kcal für die gesamte Schwangerschaft (Koletzko et al., 2018). Getrennt nach Trimestern lässt sich bei Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität für das erste Trimester ein geringer, vernachlässigbarer Mehrbedarf feststellen. Für das zweite Trimester besteht ein zusätzlicher Energiebedarf von bis zu 250 kcal/Tag und im dritten Trimester bis zu 500 kcal/Tag. Bei pränatalem Übergewicht, verringerter körperlicher Aktivität sowie Untergewicht verändert sich der Mehrbedarf und Anpassungen sind notwendig. Eine zu niedrige Energiezufuhr (1.500–1.800 kcal/Tag) z. B. in Form einer Reduktionsdiät sollte zum Schutz von Mutter und Kind vermieden werden (DGE, 2020).

3. Makro- und Mikronährstoffbedarf in der Schwangerschaft

Für die Makronährstoffe empfiehlt die DGE in Abhängigkeit vom Trimester und dem steigenden Bedarf folgende in Tabelle 1 dargestellte Zusammensetzung (DGE, o. J.-a).

Tabelle 1: Makronährstoffzusammensetzung in Abhängigkeit vom Trimester

Trimester	E% durch Gesamtfett	E% durch Kohlenhydrate	Protein g/ kg KG/Tag
1	30	> 50	0,8
2	30-35	> 50	0,9
3	30-35	> 50	1,0

Quelle: Modifiziert nach DGE (o. J.-a)

Der Bedarf einzelner Mikronährstoffe nimmt im Verhältnis zum Energiebedarf bereits mit Schwangerschaftsbeginn zu. Im Verlauf erhöhen sich die Bedarfe von Vitamin A, E, B1/2/3/6/9/12, C, Eisen, Jod, Magnesium, Phosphor und Zink. In der Regel kann dieser Mehrbedarf über eine ausgewogene Ernährung und gezielte Lebensmittelauswahl gedeckt werden. Ausgenommen davon werden im Normalfall die Nährstoffe Jod und Folat, welche standardmäßig supplementiert werden. Weitere kritische Nährstoffe innerhalb einer Schwangerschaft können essenzielle Fettsäuren, Vitamin D, Eisen und ggf. Magnesium sein. Es gilt, Lebensmittel mit einem hohen Anteil essenzieller Nährstoffe bei gleichzeitig geringerem Energiegehalt (nährstoffdicht) auszuwählen und dementsprechend auf die Qualität der Ernährung zu achten (DGE, 2020; Koletzko et al., 2018).

4. Supplementierung in der Schwangerschaft

Standardmäßig gelten in jeder Schwangerschaft neben den Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung folgende Empfehlungen zur ergänzenden Supplementeinnahme (Koletzko et al., 2018):

Spätestens vier Wochen vor der Konzeption bis zum Ende des ersten Trimesters sollten täglich 400 µg Folsäure oder dazu äquivalente Dosen anderer Folate (Calcium L-Methylfolat oder 5-Methyltetrahydrofolsäure-Glucosamin) supplementiert werden. Falls die Supplementierung vor Schwangerschaftsbeginn nicht erfolgt, wird der Einsatz hochdosierter (800 µg Folsäure) Supplemente empfohlen (Koletzko et al., 2018). Dosisanpassungen können nach ärztlicher Rücksprache zudem in Frage kommen, wenn ein Kind aus einer vorherigen Schwangerschaft von einem Neuralrohrdefekt betroffen war oder simultan Antiepileptika eingenommen werden. Neben der Supplementeinnahme sollten täglich folatreiche Lebensmittel wie (grünes) Gemüse, Hülsenfrüchte, Früchte, Ei und Vollkorngetreideprodukte konsumiert werden (BfR, 2021).

Jod sollte ab Schwangerschaftsbeginn nach ärztlicher Rücksprache mit 100 bis 150 µg/Tag supplementiert werden. Bestehen Schilddrüsenerkrankungen, ist die ärztliche Rücksprache besonders empfohlen. Weiter ist zur Bedarfsdeckung die Verwendung von jodiertem Speisesalz, der Verzehr von mit jodiertem Speisesalz hergestellten Lebensmitteln (z. B. Brot, Fleischwaren), Milchprodukten und

Meeresfisch (z. B. Seelachs, Kabeljau) ratsam. Vom Verzehr (getrockneter) Algen- und Tang-Produkte wird, unter anderem wegen des Überdosierungsrisikos, abgeraten (BfR, 2021; DGE, 2020, 2024; Koletzko et al., 2018). Generell empfiehlt das BfR zur Absicherung einer möglichen Überdosierung vor Beginn der Supplementierung die Durchführung einer Jodanamnese (BfR, 2021).

Unter gegebenen Umständen kann eine zusätzliche Supplementierung weiterer Nährstoffe notwendig sein. Eisen sollte nur nach ärztlicher Anordnung supplementiert werden. Eine allgemeingültige Empfehlung besteht nicht (DGE, 2020). Eine eisenreiche Ernährung wird dagegen grundsätzlich empfohlen. Die Supplementierung von DHA ist indiziert, wenn nicht, wie empfohlen, fettreicher Meeresfisch verzehrt wird (Koletzko et al., 2018). Täglich sollten mindestens 200 mg DHA zugeführt werden (DGE, 2020). Eine Supplementierung mit Vitamin D (20 µg/Tag) wird bei mangelnder endogener Synthese empfohlen (DGE, 2012).

Die Supplementation weiterer Nährstoffe sollte nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen. Auf eine Nährstoffselbstmedikation ist zu verzichten (BfR, 2024b). Zur Vermeidung von Fehldosierungen ist insbesondere bei der Einnahme von Kombinationspräparaten auf Wirkstoff und Dosierung zu achten (BfR, 2021).

5. und 6. Empfohlene Ernährungsweise und Lebensmittel in der Schwangerschaft

Die Ernährungsweise orientiert sich an den Empfehlungen der gesunden erwachsenen Bevölkerung und sollte unter anderem ausgewogen, bedarfsgerecht sowie abwechslungsreich gestaltet werden. Lebensmittel sind nach deren empfohlener Verzehrhäufigkeit in reichlich, mäßig und sparsam eingeteilt. Reichlich sollten pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden. Dazu gehören täglich fünf Portionen Gemüse, je nach Sorte roh oder gegart, und Obst (jeweils möglichst saisonal und frisch, alternativ tiefgekühlt) sowie eine kleine Portion Nüsse (z. B. Walnüsse). Mindestens einmal wöchentlich Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen und Kichererbsen sowie das Bevorzugen von Vollkorn beim täglichen Verzehr von Getreideprodukten und Kartoffeln. Ebenfalls täglich sollten mindestens 1,5 L energiefreie Getränke, am besten in Form von Wasser, zugeführt werden. Auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsaftschorlen eignen sich. Die Zufuhrmenge muss unter anderem bei ausgeprägtem Erbrechen und ausgiebiger körperlicher Aktivität angepasst werden (DGE, 2020, 2024; Koletzko et al., 2018). Im Sinne des Klimawandels ist insbesondere das Erhöhen der Trinkzufuhr bei hohen Außentemperaturen zur Prävention des Hitzeschlags notwendig (Bechert et al., 2024).

Der Verzehr tierischer Lebensmittel wie fettarme Fleisch- und Wurstprodukte sowie von Eiern sollte mäßig sein. Milchprodukte sollten dennoch täglich konsumiert werden. Auch Fisch sollte zweimal pro Woche verzehrt werden, wovon mindestens eine Portion fettreicher Fisch, z. B. in Form von Lachs, Makrele, Sardine oder Hering, sein sollte. Sparsam sollte der Umgang mit Zucker, Salz, Fetten, insbesondere mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren, und Ölen sein. Sie befinden sich

vordergründig verarbeitet in Süßwaren, Snack-, Fertigprodukten und -gerichten sowie gesüßten Getränken. Als vorrangige Fettquelle sollten Pflanzenöle wie Raps-, Walnuss-, Lein- und Olivenöl genutzt werden. Auch daraus hergestellte Streichfette sollten bevorzugt werden (DGE, 2020, 2024; Koletzko et al., 2018).

Für andere spezifische Ernährungsweisen werden keine Empfehlungen ausgesprochen. Für Schwangere kann es gerade im späteren Verlauf angenehm sein, Mahlzeiten in mehreren kleinen über den Tag verteilten Portionen zu sich zu nehmen (Koletzko et al., 2018). Regelmäßige Mahlzeiten können Heißhungerattacken vorbeugen (DGE, 2020).

7. Vegetarische, vegane Ernährung und Schwangerschaft

Eine ausgewogene ovo-lakto-vegetarische Ernährung mit gezielter Lebensmittelauswahl hat das Potenzial, den Nährstoffbedarf ausgenommen der grundsätzlich zu supplementierenden Nährstoffe Jod und Folsäure sowie, bei Verzicht auf Fisch, DHA zu decken. Die Versorgung mit weiteren Nährstoffen, insbesondere Vitamin B12, Eisen und ggf. Zink, welche vermehrt über den Konsum von Fleisch aufgenommen werden, kann dagegen kritisch ausfallen. Zur Verbesserung der Eisenaufnahme aus pflanzlichen Quellen sollten gleichzeitig Vitamin-C-reiche Lebensmittel, beispielsweise Zitrusfrüchte, verzehrt werden. Kaffee und schwarzer Tee sollten dagegen nicht zu einer Mahlzeit konsumiert werden. Liegt ein Eisenmangel vor, muss nach ärztlicher Rücksprache supplementiert werden. Der Proteinbedarf kann durch verschiedene Quellen wie Hülsenfrüchte, Eier, Getreide- und Milchprodukte gedeckt werden. Dennoch wird eine gezielte Ernährungsberatung empfohlen (DGE, 2020; Koletzko et al., 2018).

Die vegane Ernährung in der Schwangerschaft kann weder empfohlen noch eindeutig abgelehnt werden. Verschiedene Nährstoffe können, neben Folat und Jod, in dieser Ernährungsform als (potenziell) kritisch erachtet werden, darunter Vitamin B12/2 und D, Protein, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Eisen, Zink, Selen und ggf. Vitamin A. Neben den Standardempfehlungen zur Supplementierung ist die Einnahme von Vitamin B12 zwingend erforderlich und auch DHA sollte eingenommen werden. Weitere kritische Nährstoffe sollten ärztlicherseits überprüft werden, ggf. ist anschließend eine ergänzende Supplementierung indiziert. Im Rahmen einer veganen Ernährung ist die sorgfältige und gezielte Auswahl der Lebensmittel zur Nährstoffbedarfsdeckung auch durch den Verzehr angereicherter Produkte unbedingt erforderlich. Zu einer qualifizierten Ernährungsberatung wird dringend geraten (Klug et al., 2024; Koletzko et al., 2018).

8. Ernährung in der Schwangerschaft zur Allergieprävention beim Kind

Der Verzicht auf spezifische Lebensmittel zur Allergieprävention beim Kind wird nicht empfohlen (Kopp et al., 2022). Dennoch sollten Lebensmittel, auf die die Schwangere selbst allergisch reagiert, in der Schwangerschaft nicht verzehrt werden (Koletzko et al., 2018). Im Sinne der

Allergieprävention wird zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung geraten. Zum derzeitigen Zeitpunkt können keine eindeutigen Empfehlungen hinsichtlich des gezielten Verzehr einzelner Lebensmittel, der Einnahme zusätzlicher Vitaminsupplemente, langkettiger Omega-3-Fettsäuren sowie von Prä- und Probiotika gegeben werden (Kopp et al., 2022).

9. Zu limitierende Lebensmittel in der Schwangerschaft

Koffeinhaltige Getränke sollten nur in moderaten Mengen, zwei bis drei kleine Tassen pro Tag, zugeführt werden. Dazu gehören neben Kaffee auch verschiedene Teesorten (schwarz, grün, weiß), Kakao und Limonaden, insbesondere Cola-Getränke (DGE, 2020). Der sichere Koffein-Zufuhrbereich liegt in der Schwangerschaft insgesamt bei 200 mg/Tag (EFSA-NDA, 2015). Leberhaltige Produkte sollten, wenn überhaupt, in deutlich reduziertem Umfang konsumiert werden. Insbesondere zu Schwangerschaftsbeginn sollte der Verzehr sehr zurückhaltend sein (BfR, 2024b). Schwangere sollten auf den ständigen Verzehr größerer Lakritzmengen verzichten, da der Gehalt der enthaltenen Glycyrrhizinsäure nicht eindeutig erkannt werden kann (BfR, 2023a). Der übermäßige Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an Mohnsamen wird in der Schwangerschaft wegen möglicherweise höheren Gehalten relevanter Mengen von Opiumalkaloiden nicht empfohlen (BfR, 2018).

10. Zu verzichtende Lebensmittel in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft sollte auf Alkohol verzichtet werden. Von Energy-Drinks wird wegen des Koffein- und Zuckergehalts sowie aufgrund verschiedener anderer Inhaltsstoffe abgeraten (Koletzko et al., 2018). Auch auf den Konsum chininhaltiger Getränke wie Bitter Lemon sollten Schwangere vorsorglich verzichten (BfR, 2008). Weiter sollen sich Schwangere vor lebensmittelbasierten Infektionen, insbesondere der Listeriose, Toxoplasmose und Salmonellose, schützen (Koletzko et al., 2018). Deswegen wird ihnen vor allem vom Verzehr roher (tierischer) Lebensmittel abgeraten beziehungsweise sollen sie diese nur verzehren, wenn direkt vorher eine ausreichende Erhitzung (Innere des Lebensmittels mindestens zwei Minuten über 70 °C) stattgefunden hat (BfR, 2024a; Groeneveld & Maschkowski, 2024). Die risikobelasteten Lebensmittelgruppen lassen sich in Untergruppen strukturieren. Tabelle 2 liefert einen Überblick aller relevanten Lebensmittelgruppen sowie den dazugehörigen Untergruppen, anteilig mit Produktbeispielen.

***Tabelle 2:** Übersicht über zu verzichtende Lebensmittel aufgrund lebensmittelbedingter Infektionsrisiken*

Lebensmittelgruppen mit Risiko für Lebensmittelinfektionen	Dazugehörige Untergruppen <i>ggf. mit Produktbeispielen</i>
Rohes Gemüse, roher Salat und Feinkost	- Ungewaschene/-s Gemüse, Kräuter, Salate - Tiefgefrorene/-s Gemüse, Kräuter, Salate - Rohe Sprossen - Rohe Getreide-/Keimlinge - Vorgefertigte Salate, z. B. <i>Krautsalat</i>

	- Frisch gepresste Gemüsesäfte und Smoothies an Saftständen oder in der Gastronomie - Feinkostsalate, Oliven und Antipasti aus offenen Gefäßen und in Restaurants, Kantinen - Feinkostsalate mit Zutaten, die Schwangere meiden sollten z. B. <i>Matjes</i>
Rohes Obst	- Ungewaschenes Obst - Tiefgefrorenes Obst - Vorgefertigte Obstsalate - Vorgeschnittene, ungekühlte Melonen im Einzelhandel oder in der Gastronomie - Frisch gepresste Fruchtsäfte/Smoothies an Saftständen oder in der Gastronomie
Verzehrfertige Backwaren	- Pasteten (Pâté) aus Fleisch, Fisch oder pflanzlichen Lebensmitteln - Verzehrfertige belegte Sandwiches/Brötchen - Kuchen/Teilchen mit nicht durchgebackenen Füllungen wie Sahne oder Cremes aus Verkaufstheken
Rohe Milch/-produkte und spezifische Käsesorten	- Rohmilchprodukte z. B. <i>Rohmilchkäse</i> - Weichkäse (auch aus pasteurisierter Milch) mit Oberflächenschmiere z. B. <i>Esrom</i> - Halbfester Blauschimmelkäse z. B. <i>Gorgonzola</i> - Eingelegter Käse aus offenen Gefäßen in der Kühltheke oder in der Gastronomie z. B. <i>Feta</i> - Frischkäse aus offenen Gefäßen in der Kühltheke oder in der Gastronomie z. B. <i>Kräuterquark</i> - Vorgefertigter Reibekäse - Käserinde aller Käsesorten
Rohe/halbgare Fischerzeugnisse und Meerestiere	- Roher Fisch z. B. <i>Sushi</i> - Rohe Meerestiere z. B. <i>Austern</i> - Vorgegarte Meerestiere z. B. <i>Garnelen</i> - Geräucherter/gebeizter Fisch z. B. <i>Räucherlachs</i> - Zu kühlende Fischerzeugnisse in Halbkonserven z. B. <i>Matjes</i>
Rohe Fleisch/-produkte	- Rohes, nicht vollständig durchgegartes Fleisch (inkl. Geflügel) z. B. <i>rosa Steak</i> - Rohwürste z. B. <i>Salami</i> - Rohe Pökelfleischerzeugnisse z. B. <i>Rohschinken</i>
Rohes (verarbeitetes) Ei	- Rohes Ei - Verarbeitetes rohes Ei z. B. <i>in Tiramisu</i>

Quelle: Modifiziert nach BfR (2017, 2024a), Groeneveld & Maschkowski (2024), Koletzko et al. (2018)

Neben dem Verzicht auf risikobelastete Lebensmittel spielt die Einhaltung der persönlichen Hygiene sowie der Lebensmittel- und Küchen-Hygiene kontinuierlich eine wichtige Rolle (Groeneveld & Maschkowski, 2024), wird aber aufgrund des Themenschwerpunktes der vorliegenden Arbeit nicht weiter beleuchtet.

Zudem sollten Schwangere auf den Verzehr von Fischarten mit einem hohen Gehalt an Methyl-/Quecksilber und daraus hergestellten Produkten verzichten. Dazu gehören Haiarten, Butter- und Schlangemakrele, Ölfisch, Aal, gestreifter Seewolf, Schwertfisch, weißer und schwarzer Heilbutt, Hecht, Seeteufel, Thunfisch, echter Bonito und Rotbarsch (BfR, 2023b; BMUKN, 2025). Generell sollte wegen der potenziellen Schadstoffbelastung ebenfalls auf den Verzehr von Raubfischarten sowie auf die Einnahme von Lebertran, Algen- und Tangprodukten verzichtet werden (BfR, 2021; DGE, 2020). Während der Schwangerschaft sollte mit bleihaltiger Munition erlegtes Wild nicht konsumiert werden (BfR, 2011). Wildinnereien, insbesondere vom Wildschwein, sowie Produkte daraus sollten wegen eines möglicherweise hohen Gehalts an Schadstoffen gemieden werden (BMUKN, 2025). Generell gilt der Verzehr von Leber aller Tierarten in der Schwangerschaft, gerade zu Beginn, wegen anteilig sehr hohen Vitamin-A-Gehalten als nicht empfehlenswert (BfR, 2024b).

In ihrer Gesamtheit bilden diese Hauptkategorien das grundlegende Kategoriensystem der deduktiven Analyse. Anteilig ist die Hauptkategorienstruktur weiter in thematische Unterkategorien differenziert worden. Zusätzlich ist danach jeder Unterkategorie oder nicht getrennten Hauptkategorie ein ordinales Skalenniveau zugrunde gelegt worden (Mayring, 2022, S. 96). Innerhalb dieser ordinalen Ausprägungen wurde unterteilt in stimmt voll, anteilig oder nicht überein. Daraus ergeben sich schließlich ausprägungsspezifische Kategoriendefinitionen für jede Haupt- beziehungsweise, wenn definiert, Unterkategorie. Die ordinalen Ausprägungen wurden wie folgt definiert:

- „Stimmt voll überein“: Die gesamte Ernährungsempfehlung (Inhalt und Richtung) lässt sich in der Haupt-/Unterkategorie der Richtlinien wiederfinden.
- „Stimmt anteilig überein“: Mindestens ein Anteil der Ernährungsempfehlung ist nicht in der Haupt-/Unterkategorie der Richtlinien gegeben (Verschärfung/Präzisierung). Der Grundgedanke widerspricht diesen allerdings nicht.
- „Stimmt nicht überein“: Die Ernährungsempfehlung widerspricht der Haupt-/Unterkategorie der Richtlinien in mindestens einem Aspekt.

Auf Basis des ausprägungsspezifischen Kategoriensystems wurde der Kodierleitfaden, das Hauptanalyseinstrument, formuliert. Dieser Kodierleitfaden besteht insgesamt aus drei Dimensionen: den ausprägungsspezifischen Kategoriendefinitionen, Ankerbeispielen und Kodierregeln. Erstere bestimmt, welche Transkriptausschnitte als eine Ernährungsempfehlung zu einer Haupt-/Unterkategorie sowie deren Ausprägung zugeordnet werden können. Den identifizierten Transkriptausschnitten wurde ein spezifischer Code zugeordnet, der Haupt-, ggf. Unterkategorie und Ausprägung widerspiegelt (s. Kodierung). Die beiden anderen Dimensionen wurden im Analysenverlauf ergänzt. Ankerbeispiele bestehen aus eindeutigen Textbeispielen für eine bestimmte Kategorienausprägung,

während Kodierregeln bei uneindeutigen Stellen zur Abgrenzung zwischen Kategorien und Ausprägungen formuliert wurden (ebd., S. 96 ff.).

Die Analyse beginnt mit einer Pilotphase, in der das Material in der festgelegten Reihenfolge (A01–A12) schrittweise bearbeitet wurde. Der Kodierleitfaden besteht zu Beginn der Analyse vorerst ausschließlich aus ausprägungsspezifischen Kategoriendefinitionen und ist während des ersten Materialdurchgangs in Abhängigkeit von den identifizierten Transkriptausschnitten entweder mit einem spezifischen Ankerbeispiel oder einer dazugehörigen Kodierregel ergänzt worden. In diesem ersten Durchgang wurde der Kodierleitfaden kontinuierlich überarbeitet und explizit auf das Material zugeschnitten. Nachdem der erste Durchlauf beendet wurde, wurde mit dem Revisionsdurchgang begonnen. Dabei wurden den identifizierten Ernährungsempfehlungen aus den Beiträgen die endgültigen ausprägungsspezifischen Kategorien zugewiesen (ebd., S. 96 ff.). Zu guter Letzt wurde zur Prüfung der Intracoderreliabilität als Gütekriterium und damit der Stabilität der Analyse der entwickelte Kodierleitfaden erneut auf einen Materialausschnitt angewendet (ebd., S. 122).

Der endgültige Kodierleitfaden (s. Anhang A) umfasst die Gesamtheit der spezifisch für das Material definierten Ankerbeispiele und Kodierregeln. Haupt- oder Unterkategorien, die nicht in den Beiträgen vorgekommen sind, enthalten weder Ankerbeispiele noch Kodierregeln. Kodierregeln, die vorgeordnet für alle drei Ausprägungen einer Haupt-/Unterkategorie gelten, sind in einem extra eingefügten Bereich oberhalb der jeweiligen Kategorie festgehalten worden. Als ergänzende übergeordnete Analyseregeln der gesamten deduktiven Auswertung wurden für alle Haupt- und Unterkategorien folgende Regeln umgesetzt:

- Ausschließlich Ernährungsempfehlungen wurden hinsichtlich ihrer Übereinstimmung beurteilt. Die Argumentation, warum eine Empfehlung gegeben wurde, wird aufgrund des Fokus der Arbeit sowie Umfangsgründen nicht betrachtet.
- Quantitative Empfehlungen wurden anhand der in den Richtlinien verwendeten Grenzwerte beurteilt. Aufgrund von teils unvergleichbaren Einheitsgrößen (wie μg , kg , kg/m^2) wurden keine allgemeingültigen Abweichungen festgelegt. Liegen Werte außerhalb des offiziellen Referenzrahmens, wird die Empfehlung entsprechend herabgestuft (s. Kodierleitfaden).
- Empfehlungen für oder gegen spezifische Lebensmittel (z. B. „Apfel“) sowie Lebensmittelgruppen (z. B. „Obst“), auch innerhalb einer Auflistung/Beispielsnennung, sind als eine unabhängige Empfehlung kodiert worden, sofern sie handlungsleitend formuliert wurden. Überbegriffe beispielsweise „tierische Rohprodukte“ werden dagegen nicht kodiert, außer sie stehen allein ohne weitere Spezifizierungen.

Im Anhang B befindet sich die vollständige Kodierung der Beiträge.

3.7.2 Induktive Kategorienbildung

Im zweiten Schritt der Analyse wurden ergänzend induktiv aus dem Material heraus Kategorien gebildet. Dafür wurde vorab ein Selektionskriterium definiert, welches die Materialausschnitte identifiziert, die zur Kategoriendefinition genutzt werden können und welche wiederum aus der Analyse ausgeschlossen werden (Mayring, 2022, S. 84 ff.). Das Selektionskriterium wurde wie folgt definiert:

Welche die Richtlinien ergänzenden handlungsleitenden Empfehlungen für gesunde Schwangere werden in deutschsprachigen Instagram-Beiträgen formuliert?

Daraus ergibt sich für diese Analyse als übergeordnete Kategoriendefinition (ebd., S. 87) die Formulierung einer inhaltlichen Aussage, die die Art und Weise vorgibt, wie die Ernährung einer gesunden schwangeren Person gestaltet werden sollte, die nicht im Rahmen der Richtlinien wiedergegeben wurde und deshalb nicht über den Kodierleitfaden deduktiv eingeordnet werden konnte.

Bevor die induktive Analyse umgesetzt werden kann, muss ein Abstraktionsniveau für die Kategorien festgelegt werden (ebd., S. 86): Aus den Beiträgen sollen konkrete Ernährungsempfehlungen formuliert werden, die soweit abstrahiert sind, dass sinngemäße Aussagen anderer Beiträge unter die identische Kategoriendefinition einbezogen werden können.

Die induktive Kategorienbildung beginnt ebenfalls mit einer Pilotphase, in der das noch nicht durch die deduktive Analyse bearbeitete Material in der vorgegebenen Reihenfolge zeilen- und beitragsweise bearbeitet wurde. Ist ein Transkriptausschnitt durch das Selektionskriterium angesprochen worden, wurde in Anlehnung an die im Beitrag verwendete Formulierung und unter Berücksichtigung des Abstraktionsniveaus eine Empfehlungskategorie in Form einer Phrase festgehalten. Darauf folgende, auf das Selektionskriterium zutreffende Ausschnitte konnten entweder unter die bestehenden Kategorien subsumiert werden oder eine neue Kategorie bilden. Hierdurch ist nach dem ersten Materialdurchgang ein Kategoriensystem entstanden. Dieses System ist dem Analysenziel gegenübergestellt worden, um Selektionskriterium und Abstraktionsniveau zu überprüfen. Im Anschluss wurde ein finaler Revisionsdurchgang umgesetzt und die induktiv gebildeten Kategorien festgehalten (Mayring, 2022, S. 85 f.). Die Zuordnung ist gemeinsam mit der deduktiven Kodierung im Anhang B zu finden.

3.8 Auswertung

Um abschließend eine systematische, quantitative Auswertung der deduktiven Kategorienhäufigkeiten zu ermöglichen, wurde eine tabellarische Struktur in „Microsoft Excel“ erstellt. In dieser sind die Beiträge A01–A12 spaltenweise den definierten deduktiven Kategorien gegenübergestellt worden. Jedem Beitrag wurden drei Spalten zugeteilt, die die Ausprägungen „stimmt voll überein“, „stimmt anteilig überein“ und „stimmt nicht überein“ widerspiegeln. Die Kategorien wurden hierarchisch strukturiert nach Haupt-, Unterkategorie und den dazugehörigen Codes. Dadurch wurde jeder

Tabellenzeile ein spezifischer Code zugeordnet. Die in den Beiträgen vergebenen Codes sind in Abhängigkeit der Ausprägung beitragsweise ausgezählt und in die Tabelle übertragen worden. Auf diese Weise wurde eine beitrags- sowie kategorienbezogene Auswertung ermöglicht.

Für jeden Beitrag konnte die Gesamthäufigkeit der Empfehlungen sowie die Häufigkeiten getrennt nach den Ausprägungen erhoben werden. Weiter konnte die Verteilung der Ernährungsempfehlungen innerhalb eines Beitrags auf die jeweiligen Kategorien nachvollzogen werden. Abschließend konnten die Beiträge als Einheit gemäß den enthaltenen Empfehlungsausprägungen eingeteilt werden in voll, anteilig oder nicht übereinstimmend. Auf Kategorienebene konnten differenziert nach Code, Unter- und Hauptkategorie Gesamt- sowie Ausprägungshäufigkeiten erhoben werden. Auch hier lässt sich innerhalb einer Kategorie das Vorkommen in den einzelnen Beiträgen nachvollziehen.

Die im Transkriptkopf festgehaltenen ergänzenden Beitragsmerkmale (Beitragsart, Veröffentlichungsdatum, Autor:innen, Fachrichtung/Profession der Autor:innen, Werbekennzeichnung, Literaturverweis) wurden gesondert in einer Tabelle strukturiert. Merkmalsausprägungen wurden zur Beschreibung der Stichprobe ergänzend gruppiert und quantifiziert.

Die induktiven Kategorien wurden aufgrund der geringen Anzahl primär direkt in der Kodierung (s. Anhang B) festgehalten. Bei den Beiträgen, in denen induktiv Kategorien gebildet wurden, ist die Gesamtanzahl der induktiven Kategorien zusätzlich in der deduktiven Auswertungstabelle festgehalten worden.

4 Ergebnisse

Nach Umsetzung der qualitativen Inhaltsanalyse können die nachfolgenden Ergebnisse festgehalten werden. Die erhobene Stichprobe setzt sich insgesamt aus zwölf Beiträgen zusammen, darunter befinden sich fünf videobasierte Beiträge und sieben Bildbeiträge. Der älteste Beitrag (A02) ist datiert auf den 07.03.2023, während der Jüngste (A10) aus dem Jahr 2026 (11.03.2026) stammt. Die meisten Beiträge (n=7) sind 2025 hochgeladen worden. Veröffentlicht wurden die Beiträge von Unternehmen (n=5), Individualpersonen (n=6) sowie von einer Organisation (n=1). Die Unternehmen verkaufen Schwangerschafts-/Still-/Babyprodukte (n=2) oder Nahrungsergänzungsmittel unter anderem speziell für Schwangere (n=2). Ein Unternehmen bietet eine Tracking-App für die Schwangerschaft an. Bei der Organisation handelt es sich um den Social-Media-Auftritt eines öffentlich-rechtlichen Wissenschaftsmagazins. Die fachlichen Ausrichtungen der Individualpersonen lassen sich in Hebammen (n=3), Beraterinnen für Ernährung & Gesundheit (n=2) und eine „Mama-Content“-Creatorin einteilen. Von den zwölf Beiträgen haben drei innerhalb des Beitrags auf Quellen verwiesen, darunter das öffentlich-rechtliche Wissensmagazin (A02) sowie ein Unternehmen (A06) und eine Individualperson (A07). Keiner der Beiträge ist als Werbung gekennzeichnet. Tabelle 3 zeigt die wichtigsten Beitragsmerkmale der Stichprobe.

Tabelle 3: Stichprobenbeschreibung relevanter Beitragsmerkmale

ID	Beitragsart	Veröffentlichungsdatum	Autor:innen	Fachrichtung/Profession der Autor:innen	Literaturverweis
A01	Bild	19.01.25	Unternehmen	Schwangerschaft-/Still-/Babyprodukte	nein
A02	Bild	07.03.23	Organisation	Wissensmagazin	ja
A03	Video	12.05.25	Individuum	Hebamme	nein
A04	Bild	12.08.24	Unternehmen	Tracking App	nein
A05	Video	09.12.24	Individuum	„Mama-Content“-Creatorin	nein
A06	Bild	23.10.24	Unternehmen	Nahrungsergänzungsmittel	ja
A07	Bild	04.07.25	Individuum	Hebamme	ja
A08	Video	09.07.25	Unternehmen	Schwangerschaft-/Still-/Babyprodukte	nein
A09	Video	10.02.25	Individuum	Hebamme	nein
A10	Bild	11.03.26	Unternehmen	Nahrungsergänzungsmittel	nein
A11	Bild	16.05.25	Individuum	Beraterin Ernährung & Gesundheit	nein
A12	Video	30.04.25	Individuum	Beraterin Ernährung & Gesundheit	nein

4.1 Ergebnisse der deduktiven Analyse

Zuerst erfolgt die Ergebnisdarstellung der deduktiven Analyse. Angelehnt an die offiziellen Richtlinien sind zehn Empfehlungs-Hauptkategorien entwickelt worden, welche sich in 39 Empfehlungs-Unterkategorien auffächern lassen. Im Folgenden werden die Ergebnisse zunächst nach Beiträgen und in einem zweiten Schritt nach Hauptkategorien aufgeschlüsselt. Für die Beitragsebene lassen sich folgende Ergebnisse festhalten:

Die Mehrheit (n=8) kombiniert verschiedene Empfehlungs-Hauptkategorien. Vier Beiträge bleiben in ihren Empfehlungen jedoch monothematisch (A03/04/07/09). Maximal werden indirekt durch die Empfehlungen drei Hauptkategorien erwähnt. Entsprechend spricht kein Beitrag alle zehn Hauptkategorien an. Bezogen auf die Beiträge werden die Hauptkategorien „Empfohlene Lebensmittel in der Schwangerschaft“ und „Empfohlene Ernährungsweise in der Schwangerschaft“ am häufigsten thematisiert (n=6), indem sie in den meisten Beiträgen mindestens einmal angesprochen werden. Über die Beiträge hinweg sind insgesamt 202 deduktiv einordbare Empfehlungen formuliert worden. Die Häufigkeiten schwanken dabei zwischen zwei (A03) und 43 (A10) deduktiven Empfehlungen pro Beitrag. Werden die Beiträge in ihrer Gesamtheit betrachtet, lassen sie sich einordnen in: „stimmen voll überein“, „stimmt anteilig überein“ oder „stimmt nicht überein“. Die Hälfte der Beiträge (n=6, A02/06/07/10/11/12) enthält mindestens eine den Richtlinien widersprechende Empfehlung, weshalb der Gesamtbeitrag als nicht übereinstimmend gewertet wird. Mit fünf solchen Empfehlungen ist A06 der Beitrag mit den meisten nicht übereinstimmenden Empfehlungen. Hier werden der

Mikronährstoffbedarf sowie die Supplementierung in der Schwangerschaft thematisiert. Ein Viertel der Beiträge (n=3, A03/04/09) enthält anteilig sowie voll übereinstimmende Empfehlungen und wird somit gesamt als anteilig übereinstimmend bewertet. Der Beitrag A09 weist mit einer absoluten Häufigkeit von sechs teilweise übereinstimmenden Empfehlungen den höchsten Wert auf. Der Beitrag thematisiert ausschließlich zu verzichtende Lebensmittel. Fünf dieser anteilig übereinstimmenden Empfehlungen sind aufgrund der Formulierung „bestmöglich“ entsprechend bewertet worden, da sie im Rahmen von nicht zu verzehrenden Lebensmitteln eine nicht vorhandene Toleranz signalisieren.

Die restlichen drei Beiträge besitzen ausschließlich voll übereinstimmende Empfehlungen, darunter fallen A01, A05 und A08. Hauptthema aller drei Beiträge ist nach absoluten Empfehlungshäufigkeiten die Hauptkategorie „Empfohlene Lebensmittel in der Schwangerschaft“. Tabelle 4 liefert eine Ergebnisübersicht der durch die Empfehlungen angesprochenen Hauptkategorien sowie die Gesamthäufigkeiten deduktiver Empfehlungen und die abschließende Gesamteinordnung der Beiträge.

Tabelle 4: Beitragsspezifische deduktive Ergebnisdarstellung von thematisierten Hauptkategorien, Empfehlungshäufigkeiten sowie Richtlinienkonformität

ID	Thematisierte deduktive Hauptkategorien pro Beitrag	Anzahl deduktiver Empfehlungen pro Beitrag	Einordnung Beitragseinheit
A01	Makro- & Mikronährstoffbedarf	11	stimmt voll
	Empfohlene Lebensmittel		
A02	Ernährungsweise	40	stimmt nicht
	Zu limitierende Lebensmittel		
	Zu verzichtende Lebensmittel		
A03	Ernährungsweise	2	stimmt anteilig
A04	Empfohlene Lebensmittel	12	stimmt anteilig
A05	Empfohlene Lebensmittel	18	stimmt voll
	Ernährungsweise		
	Zu limitierende Lebensmittel		
A06	Makro- & Mikronährstoffbedarf	8	stimmt nicht
	Supplementierung		
A07	Energiebedarf	4	stimmt nicht
A08	Empfohlene Lebensmittel	19	stimmt voll
	Ernährungsweise		
A09	Zu verzichtende Lebensmittel	28	stimmt anteilig
A10	Empfohlene Lebensmittel	43	stimmt nicht
	Zu limitierende Lebensmittel		
	Zu verzichtende Lebensmittel		
A11	Körpergewicht & Gewichtszunahme	7	stimmt nicht
	Makro- & Mikronährstoffbedarf		
	Ernährungsweise		
A12	Empfohlene Lebensmittel (Diätbezogen)	10	stimmt nicht
	Ernährungsweise (Diätbezogen)		

Innerhalb der Stichprobe werden lediglich acht der zehn Hauptempfehlungskategorien angesprochen. Deren Ergebnisse sollen nachfolgend systematisch dargestellt werden. Im Anhang C befindet sich eine Ergebnistabelle zur deduktiven Analyse, aufgeschlüsselt nach Haupt- und Unterkategorien.

Die erste Hauptkategorie „Körpergewicht & Gewichtszunahme in der Schwangerschaft“ setzt sich aus zwei Unterkategorien zusammen. Im Rahmen der Unterkategorie „Pränatales Körpergewicht“ wurden keine Empfehlungen formuliert. In Verbindung mit der zweiten Unterkategorie „Natale Gewichtszunahme“ sind insgesamt fünf Empfehlungen ausgesprochen worden, von denen alle aus demselben Beitrag stammen (A11). Vier dieser Empfehlungen geben BMI-abhängige Gewichtszunahmegrenzen vor und wurden entweder unter „stimmt anteilig“ (n=2) oder „stimmt nicht“ (n=2) eingeordnet. Die fünfte Empfehlung zur Gewichtszunahme abhängig vom Körpergewicht stimmt voll mit den Richtlinien überein.

Die zweite Hauptkategorie „Energiebedarf in der Schwangerschaft“ besitzt keine Unterkategorien. Insgesamt konnten dieser vier Empfehlungen zugeordnet werden, die alle aus dem Beitrag A07 stammen. A07 empfiehlt standardisierte trimesterabhängige Einheitskalorienzufuhren sowie eine für die Gesamtschwangerschaft geltende Energieempfehlung, ohne auf Abhängigkeitsfaktoren einzugehen. Die Empfehlungen wurden mit den Ausprägungen „stimmt anteilig“ (n=2) und „stimmt nicht“ (n=2) bewertet.

Innerhalb der nächsten Hauptkategorie „Makro- und Mikronährstoffbedarf in der Schwangerschaft“ existieren zwei Unterkategorien. Für „Makronährstoffzusammensetzung nach Trimestern“ wurden keine Empfehlungen formuliert. Im Rahmen von drei Beiträgen (A01/06/11) ist jeweils eine Empfehlung zu der Unterkategorie „Mikronährstoffbedarf“ gegeben worden. Damit ist „Makro- und Mikronährstoffbedarf in der Schwangerschaft“ die Hauptkategorie mit den wenigsten Empfehlungen (ohne Berücksichtigung der nicht angesprochenen Hauptkategorien). Zwei Beiträge empfehlen eine nährstoffdichte Ernährung und „stimmen voll“ mit den Richtlinien überein. Die dritte Empfehlung bezieht sich auf Möglichkeiten, den hinsichtlich der Schwangerschaft erhöhten Mikronährstoffbedarf zu decken (A06) und widerspricht dabei den Richtlinien.

Derselbe Beitrag (A06) gibt als einziger aus der Stichprobe Empfehlungen zu der vierten Hauptkategorie „Supplementierung in der Schwangerschaft“. Innerhalb dieser existieren drei Unterkategorien: „Grundlagen der Supplementierung“, „Standardsupplementation“ (Folsäure und Jod) und „Supplementation bei gesonderter Indikation“ (Eisen, DHA und Vitamin D). Insgesamt konnten der Hauptkategorie sieben Empfehlungen zugeordnet werden, diese wurden entweder als „stimmt voll“ (n=3) oder „stimmt nicht“ (n=4) eingeteilt, womit der prozentuale Anteil der den Richtlinien widersprechenden Empfehlungen (57,1 %) in dieser Hauptkategorie am stärksten ausgeprägt ist. Unter die Unterkategorie „Standardsupplementation“ fallen vier der sieben Empfehlungen, jeweils zwei zu

Folsäure und zu Jod. Die Empfehlungen zu Folsäure beschreiben dosisabhängige Supplementierungsempfehlungen und werden beide mit „stimmt voll“ bewertet. Die zwei Empfehlungen für Jod thematisieren einerseits eine Dosierungsempfehlung und andererseits Einschätzungen zur Jodbedarfsdeckung. Beide widersprechen den Richtlinienvorgaben. Die Empfehlung für Eisen bei Indikation „stimmt voll“, während für DHA wiederum eine standardmäßige Supplementierung empfohlen wird, die den Richtlinien widerspricht. Zu Vitamin D werden keine Empfehlungen ausgesprochen. „Grundlagen der Supplementierung“ umfasst eine Empfehlung, die eine standardmäßige Supplementierung fünf verschiedener Nährstoffe vorgibt. Diese wird ebenfalls als nicht richtlinienkonform beurteilt.

Die fünfte Hauptkategorie „Empfohlene Lebensmittel in der Schwangerschaft“ ist mit insgesamt 63 Empfehlungen die zweitgrößte. Des Weiteren ist in ihr der Anteil der voll übereinstimmenden Empfehlungen (n=59; 93,7 %) am stärksten ausgeprägt. Empfehlungen fallen unter diese Hauptkategorie, wenn sie eine Lebensmittelgruppe oder dazugehörige spezifische Lebensmittel positiv zum Verzehr hervorheben oder nährstoffbezogene Lebensmittelempfehlungen formulieren. Die Hälfte der Beiträge (n=6) bezieht sich auf diese Hauptkategorie. In der Regel werden dabei Lebensmittellisten aufgeführt (A01/04/05/08) oder einzelne Lebensmittelgruppen, in diesem Fall Meeres-/Fisch, besonders erwähnt (A10). Eine Ausnahme bildet der Beitrag A12. Hier werden Lebensmittel auf Grundlage einer spezifisch für die Schwangerschaft gestalteten Kostform („Louwen-Diät“ (A12)) eingeordnet. Empfehlungen, die im Rahmen dieser Diät getroffen werden, sind, wenn möglich, deduktiv den Richtlinien gegenübergestellt worden, die restliche Auswertung ist im Abschnitt der induktiven Analyse nachzulesen.

Insgesamt lässt sich die Hauptkategorie der empfohlenen Lebensmittel in zwölf Unterkategorien gliedern. Für drei Unterkategorien („Energiefreie Getränke“, „Pflanzenöle“, „Jodiertes/Fluoridiertes Speisesalz“) werden in der Stichprobe keine Empfehlungen ausgesprochen. Insgesamt ist „Obst“ mit 28 Empfehlungen die Unterkategorie mit den meisten Empfehlungen. Davon stammen bereits 18 aus dem Beitrag A08, der sich ausschließlich auf spezifische Obstsorten bezieht. Danach folgen „Getreideprodukte & Kartoffeln“ (n=9), „Gemüse & Salat“ (n=9), „Milch/-produkte“ (n=5), „Hülsenfrüchte“ (n=4), „Meeres-/Fisch“ (n=3), „Nüsse“ (n=2), „Eier“ (n=2) und „Fettarme Fleisch/-produkte“ (n=1).

Von den insgesamt 28 Empfehlungen zu „Obst“ (A01/04/05/08/12) stimmen 25 vollständig überein. Die restlichen drei Empfehlungen stimmen anteilig überein und thematisieren den Verzehr von Trockenfrüchten (A04/12). Diese werden in den Richtlinien nicht explizit empfohlen, lassen sich aber in die empfohlene Lebensmittelgruppe „Obst“ einordnen (DGE, o. J.-b; Koletzko et al., 2018). Die Beiträge empfehlen vorrangig spezifische Obstsorten (n=12), am häufigsten Beeren (n=3), Avocado (n=2) und Orangen (n=2). Unter diesen werden in Beitrag A08 Beeren, Kiwi, Kokosnuss, Trauben,

Orange und Apfel als Nährstoffquellen hervorgehoben. In diesem Zusammenhang werden ergänzend zwölf nährstoffbezogene Empfehlungen zu Obst gegeben, die mit den Richtlinien übereinstimmen. Dazu gehören Empfehlungen für Obst als Quelle von Ballaststoffen (n=2), Folat (n=3), sekundären Pflanzenstoffen (n=3) und Vitamin C (n=4).

Innerhalb der Unterkategorie „Getreideprodukte & Kartoffeln“ werden nur spezifische Produktempfehlungen ausgesprochen (A01/04/05/12). Die Empfehlungen über „Vollkornprodukte“ (n=4), „Hafer/-flocken“ (n=2), „Süßkartoffeln“ (n=1) und eine Empfehlung zu „Natur-/Reis“ entsprechen dabei voll den Richtlinien. Eine zweite Empfehlung zu „Natur-/Reis“ spricht sich aufgrund diätetischer Vorgaben gegen den Verzehr aus (A12) und ist somit nicht richtlinienkonform.

Die restlichen Lebensmittelunterkategorien enthalten ausschließlich voll übereinstimmende Empfehlungen. „Gemüse & Salat“ wird als Lebensmittelgruppe viermal empfohlen (A04/05/12), spezifische Gemüsesorten (Karotten, Kohlgemüse, Spinat) insgesamt fünfmal (A01/05). Die Unterkategorie „Milch/-produkte“ enthält nur Produktempfehlungen für „Joghurt“ (n=3, A01/04/05) und „Frischkäse“ (n=2, A01/05). „Hülsenfrüchte“ werden einmalig als Gruppe empfohlen (A12) und dreimal sortenspezifisch (A01/04/05). In der Unterkategorie „Meeres-/Fisch“ wird sowohl die Lebensmittelgruppe (A10) als auch das Lebensmittel „Lachs“ als Produkt (A04) empfohlen. Außerdem wird „Meeres-/Fisch“ einmalig als Nährstoffquelle für essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren hervorgehoben (A10). Die Unterkategorie „Nüsse“ wird einmal als Lebensmittelgruppe (A05) und in Form von „Walnüssen“ (A04) erwähnt. Abschließend wird zweimal zum Verzehr von „Eiern“ (A01/04) und einmal von „Fettarmen Fleisch/-produkten“ (A04) angeregt.

Unter die nächste Hauptkategorie „Empfohlene Ernährungsweise in der Schwangerschaft“ fallen insgesamt elf Empfehlungen. Während zwei zu der Unterkategorie „Grundlagen der Ernährungsweise“ gehören, beziehen sich die restlichen neun auf die „Gewichtung der Lebensmittelgruppen“. Die beiden Empfehlungen aus der ersten Unterkategorie stammen aus unterschiedlichen Beiträgen und teilen sich auf in eine voll übereinstimmende Empfehlung zur Bevorzugung einer ausgewogenen Ernährung (A11) und eine nicht übereinstimmende, die zur Geburtsvorbereitung zu der bereits erwähnten „Louwen-Diät“ rät (A12). Im Hinblick auf die zweite Unterkategorie wird vorrangig ein zurückhaltender Zuckerkonsum thematisiert (n=7, A02/03/05/12). Anderweitige Themen sind ein täglicher Obstverzehr (A08) und die Reduzierung von Weißmehlprodukten (A12). Jede dieser Empfehlungen wird als mit den Richtlinien übereinstimmend bewertet, davon sieben „voll“ und zwei „anteilig“. Die anteilig übereinstimmenden Empfehlungen verschärfen Vorgaben oder vertreten eine andere Empfehlungsrichtung als die Richtlinien, indem sie ganz vom Verzehr von Zucker (A03) oder Weißmehlprodukten (A12) abraten.

Zu den Hauptkategorien sieben („Vegetarische & Vegane Ernährung in der Schwangerschaft“) und acht („Ernährung in der Schwangerschaft zur Allergieprävention beim Kind“) werden innerhalb der Stichprobe keine Empfehlungen ausgesprochen.

Die vorletzte Hauptkategorie umfasst Lebensmittel, die in der Schwangerschaft zu limitieren sind. Sie unterteilt sich in „Koffeinhaltige Getränke“, „Leberhaltige Produkte“, „Lakritze“ und „Produkte mit einem hohen Mohnsamenanteil“. Zur Letzteren werden in den Beiträgen keinerlei Aussagen formuliert. Hingegen werden zu „Lakritze“ (n=1, A02) und zu „Leberhaltigen Produkten“ (n=2, A02/10) Empfehlungen gegeben. Diese stimmen jeweils nur zum Teil mit den Richtlinien überein, da sie zu einer stärkeren Reduzierung bzw. dem vollständigen Verzicht der Produkte raten. Die größte Unterkategorie innerhalb „Zu limitierende Lebensmittel in der Schwangerschaft“ bildet „Koffeinhaltige Getränke“ mit insgesamt sieben Empfehlungen aus zwei Beiträgen, die allesamt mit „stimmt voll“ beurteilt werden. Thematisch beziehen sich die Empfehlungen entweder auf die akzeptable Koffeinzufuhr (n=2, A02/05) oder benennen beispielhaft zu berücksichtigende koffeinhaltige Produkte (n=5, A05). „Energy-Drinks“ besitzen unter den koffeinhaltigen Getränken einen Sonderstatus und gehören der letzten Hauptkategorie an. Allerdings erwähnt keiner der Beiträge den in der Schwangerschaft empfohlenen Verzicht.

Die zehnte Hauptkategorie umfasst ebendiese Verzichtsempfehlungen für potenziell gesundheitsschädliche Lebensmittel/-gruppen und ist mit einer Gesamtanzahl von 99 Empfehlungen die größte Hauptkategorie. Bei den drei Beiträgen (A02/09/10), die „Zu verzichtende Lebensmittel in der Schwangerschaft“ ansprechen, handelt es sich um umfangreiche Auflistungen dieser Lebensmittel/-gruppen. Die Hauptkategorie lässt sich in zwölf Unterkategorien gliedern, welche wiederum in drei größere Themenbereiche strukturiert werden können. Zum ersten Themenbereich gehört die bereits angesprochene Unterkategorie „Energy-Drinks“ (n=0). Die anderen sind „Alkohol & alkoholische Getränke“ und „Chininhaltige Getränke“. Während Alkohol insgesamt zwei ausschließlich voll übereinstimmende Verzichtsempfehlungen aus individuellen Beiträgen (A02/09) erhält, widersprechen die Empfehlungen zu chininhaltigen Getränken (n=2) aus dem Beitrag A02 den Richtlinien, indem ein Restverzehr toleriert wird.

Von den verbliebenen Unterkategorien beziehen sich sieben auf das potenzielle Risiko, Lebensmittelinfektionen auszulösen und bilden damit den zweiten Themenbereich. Die darin am häufigsten angesprochene Unterkategorie ist „Rohe Milch/-produkte und spezifische Käsesorten“ mit insgesamt 24 Empfehlungen aus den drei bereits genannten Beiträgen. Diese Unterkategorie wird sowohl durch Verzichtsempfehlungen risikobelasteter Untergruppen (n=6) sowie Produkte (n=13) als auch durch das Aufzeigen sicherer Alternativen (n=5, A02/10) angesprochen. In den Beiträgen thematisierte Untergruppen sind: „Rohmilchprodukte“ (n=3), „Vorgefertigter Reibekäse“ (n=1, A02) und „Weichkäse mit Oberflächenschmiere“ (n=2, A02/10). Während die ersten beiden Untergruppen ausschließlich

aus voll übereinstimmenden Empfehlungen bestehen, enthält letztere nur anteilige Übereinstimmungen. Die Beiträge differenzieren bei dieser Untergruppe nicht zwischen „Weichkäse“ und „Weichkäse mit Oberflächenschmiere“. Die Empfehlungen, auf spezifische Produkte innerhalb der Untergruppen zu verzichten, sind ebenfalls ausschließlich mit „stimmt voll“ (n=11) oder „stimmt anteilig“ (n=2) bewertet worden. Am häufigsten wurden konkrete Weichkäsesorten mit Oberflächenschmiere (n=6) aufgelistet. Diese sind im Gegensatz zu der Untergruppe immer voll übereinstimmend. Auch die Verzichtsempfehlungen für spezifische halbfeste Blauschimmelkäsesorten (n=2, A10) und drei von vier konkreten Rohmilchprodukten (A02/10) stimmen voll überein. Mit „stimmt anteilig“ bewertet worden ist jeweils ein Produkt der Untergruppen „Eingelegte Käsesorten aus offenen Gefäßen“ (n=1, A10) und „Rohmilchprodukte“ (A09). Hierbei wurden wie schon bei der Untergruppe „Weichkäse mit Oberflächenschmiere“ risikorelevante Bedingungen nicht aufgeführt. Zudem wurden für die Unterkategorie insgesamt fünf sichere Alternativen empfohlen. Drei stimmen mit den Vorgaben der Richtlinien überein (Selbstgeriebener Parmesan (A02), Pasteurisierte Milchprodukte und Hartkäse (A10)), während zwei nicht übereinstimmen (Pasteurisierte Produkte (A02), Pasteurisierter Weichkäse (A10)).

An zweiter Stelle steht mit insgesamt 22 Empfehlungen die Unterkategorie „Rohe Fleisch/-produkte“. In den drei Beiträgen werden als zu verzichtende Untergruppe „Rohes/Nicht durchgegartes Fleisch“ (n=3) sowie zusätzlich in A09 „Rohwurst“ (n=1) erwähnt. Die Untergruppen-Empfehlungen stimmen jeweils voll überein. Spezifische zu verzichtende Produkte sind dagegen häufiger erwähnt worden (n=18). Am häufigsten hervorgehoben wurden: „Rohe Hackfleischzubereitungen“ (n=5, A09/10) wie Mett oder Tartar, „Salami“ (n=4) und „Rohschinken“ (n=3). Alle Produktempfehlungen außer eine zu „Rohschinken“ (A09), die „anteilig“ übereinstimmt, sind richtlinienkonform.

Mit einer Empfehlung weniger (n=21) schließt sich die Unterkategorie „Rohe/Halbgare Fischerzeugnisse und Meerestiere“ an. Als Untergruppen werden jeweils voll übereinstimmend angesprochen: „Rohes Fisch“ (n=3) und „Geräucherter/Gebeizter Fisch“ (n=2, A09/10). Auch in dieser Unterkategorie wird innerhalb der Beiträge eine Vielzahl (n=16) risikobelasteter Produkte aufgeführt. Am häufigsten wird roher, geräucherter und/oder gebeizter Fisch (Lachs, Hering oder Thunfisch) aufgelistet (n=8). Andernfalls werden noch „Sushi“ (n=3), „Sashimi“ (n=2, A02/10), „Austern“ (n=2, A02/10) sowie einmalig „Ceviche“ (A10) erwähnt. Neben einer anteilig übereinstimmenden Empfehlung zu „Sushi“ (A09) wurden alle anderen als „stimmt voll“ eingeordnet.

Weniger häufig kommt die Unterkategorie „Rohes (verarbeitetes) Ei“ (n=11) vor. Sie wird von zwei Beiträgen, A02 und A09, angesprochen. Direkt erwähnt werden beide relevanten Untergruppen: „Rohes Ei“ (n=2, A02/09) und „Verarbeitetes rohes Ei“ (n=1, A09). Hervorgehoben als rohehaltige Produkte wurden in beiden Beiträgen „Mousse & Cremes“ (n=4) sowie „Mayonnaise & Salatsaucen“ (n=3). Abgesehen von einer anteilig übereinstimmenden Untergruppen-Empfehlung zu „Rohes Ei“

(A09), stimmen alle sonstigen Empfehlungen voll überein. Für die Unterkategorie wurde zudem eine als „stimmt voll“ bewertete sichere Alternative in Form von pasteurisierten Eiprodukten empfohlen (A02).

In „Rohes Gemüse, roher Salat und Feinkost“ formulieren alle drei Beiträge Untergruppen-Empfehlungen. Angesprochen werden „Vorgefertigte Salate“ (n=4), „Ungewaschenes Gemüse & ungewaschener Salat“ (n=3) und „Rohe Sprosse“ (n=1, A10). Neben einer Empfehlung zu ungewaschenem Gemüse aus A09, die den Richtlinien nur anteilig entspricht, stimmen alle anderen voll überein.

„Rohes Obst“ wird als Unterkategorie insgesamt viermal in den Beiträgen A09 und A10 durch die Aufführung der Untergruppen „Ungewaschenes Obst“ (n=2), „Vorgefertigte Obstsalate“ (n=1, A10) und „Vorgeschnittene, ungekühlte Melone“ (n=1, A10) angesprochen. Der Beitrag A10 differenziert dabei nicht zwischen „Melone“ und „vorgeschnittener, ungekühlter Melone“, weshalb diese sowie eine Empfehlung zu ungewaschenem Obst (A09) im Gegensatz zu den anderen nicht voll, sondern nur anteilig übereinstimmen. Die letzte Untergruppe des Themenbereiches „Verzehrfertige Backwaren“ wird im Rahmen der Stichprobe nicht erwähnt.

Der letzte Themenbereich setzt sich aus den übrig gebliebenen Unterkategorien zusammen. Diese beinhalten Lebensmittel/-gruppen, die aufgrund einer potenziellen Schadstoffbelastung oder einer anderen relevanten Gesundheitsgefahr nicht verzehrt werden sollen. Zur Unterkategorie „Wild & Innereien“ wurden keine Empfehlungen formuliert. In der Unterkategorie „Fisch/-erzeugnisse und Meeresprodukte“ sind jeweils eine voll übereinstimmende Empfehlung zur Untergruppe „Fischarten mit hohem Methyl-/Quecksilbergehalt“ (A10), zu einem dazugehörigen Produktbeispiel (Thunfisch) (A02) sowie zu drei sicheren Alternativen (Lachs, Hering, Sardine) (A10) gegeben worden.

Einen Überblick der dargelegten Ergebnisse aufgeschlüsselt nach Haupt- und Unterkategorien zeigt die Ergebnistabelle im Anhang C.

4.2 Ergebnisse der induktiven Analyse

In der induktiven Analyse werden Ernährungsempfehlungen erfasst, die nicht durch eine der deduktiven Kategorien des Kodierleitfadens repräsentiert werden können. Fünf Beiträge der Stichprobe liefern insgesamt 15 induktiv auswertbare Ernährungsempfehlungen. Die genaue Verteilung sowie die übergeordneten Themen der induktiven Empfehlungen können Tabelle 5 entnommen werden.

Tabelle 5: Thematische Übersicht und Verteilung induktiv erfasster Ernährungsempfehlungen

ID	Anzahl induktiver Empfehlungen	Übergeordnetes Thema der induktiven Empfehlungen
A02	2	Relativierung von Ernährungsmythen
A06	1	Empfehlungen für Cholin
A08	3	Obst als Quelle für spezifische Nährstoffe
A11	3	Makronährstoffspezifische Empfehlungen für eine gesunde Gewichtszunahme
A12	6	Gestaltung der Ernährung unter der „Louwen-Diät“

Beitrag A02 formuliert zu dem übergeordneten Thema „Relativierung von Ernährungsmythen“ zwei Empfehlungen. Einerseits, dass in der Schwangerschaft in üblichen Mengen sämtliche Gewürze eingesetzt werden können und andererseits, dass der Verzehr von Honig in der Schwangerschaft unbedenklich ist. Im Zusammenhang mit letzterer wird die Empfehlung eines zurückhaltenden Zuckerkonsums gegeben, die allerdings bereits über das deduktive System erfasst werden konnte.

„Cholin“ wird im Beitrag A06 als ein essenzielles Vitaminoid vorgestellt, das supplementiert werden sollte. Eine konkrete Dosis wird nicht gegeben. Allerdings werden zwei verschiedene Bedarfe erwähnt: „Die EFSA [...] beziffert den Bedarf auf etwa 480 mg, die National Academy of Medicine auf 425 mg täglich“ (A06).

Der Beitrag A08 formuliert verschiedene nährstoffbezogene Obstempfehlungen. Der Großteil davon konnte bereits im Rahmen der deduktiven Analyse thematisiert werden. Nährstoff-Obst-Kombinationen, die nicht über die Richtlinien eingeordnet werden können, beziehen sich auf (i) Kokosnuss als Nährstoffquelle für MCTs und (ii) Elektrolyte sowie (iii) Trauben als Nährstoffquelle für Vitamin K.

Für eine gesunde Gewichtszunahme in der Schwangerschaft empfiehlt der Beitrag A11 den Einsatz von „Komplexe[n] Kohlenhydrate[n] & Eiweiß“ (A11) sowie „Gesunde Fette“ (A11). Die Kombination von Kohlenhydraten und Eiweiß wird dabei in Zusammenhang einer stabilen Energiezufuhr gestellt, die Fette mit der Kindesentwicklung.

Auch der letzte Beitrag (A12) formuliert Empfehlungen bezüglich der Makronährstoffauswahl, stellt diese allerdings in Verbindung mit einer spezifischen Diätform, der bereits erwähnten „Louwen-Diät“ (A12). Innerhalb dieser sollen folgende Lebensmittel bzw. Makronährstoffe reduziert werden: „schnell verfügbare Kohlenhydrate [...], Lebensmittel mit hoher glykämischer Last“ (A12) und

„tropische Früchte“ (A12). Über das deduktive System konnten in dieser Verbindung bereits verschiedene Empfehlungen eingeordnet werden. Reduzierungsempfehlungen, die voll mit den Richtlinien übereinstimmen, thematisieren Zucker und Süßigkeiten. Anteilig übereinstimmende Empfehlungen zu Weißmehlprodukten und Trockenfrüchten. Auch Reis soll gemieden werden. Dies steht allerdings nicht mit den Empfehlungen in Übereinstimmung.

Unter der „Louwen-Diät“ empfohlen und nicht über das deduktive System einzuordnen sind: „gute Fette, Eiweißquellen und komplexe Kohlenhydrate“ (A12). In der deduktiven Analyse sind Empfehlungen für Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Vollkornprodukte bereits als voll übereinstimmend bewertet worden.

5 Diskussion

Ausgangspunkt für die Zielsetzung der vorliegenden Arbeit waren aktuelle Ergebnisse einer repräsentativen Querschnittstudie in Deutschland, die darauf hindeuten, dass schwangere Personen vermehrt auf online verfügbare Ernährungsinformationen zurückgreifen, während die Mehrheit der Befragten simultan eine unzureichende Informationsversorgung durch Fachpersonal erlebt (Hett & Smollich, 2025). Schwangere Personen befinden sich in einer vulnerablen Lebensphase, in der die Ernährung einen entscheidenden Einfluss nehmen kann (Santos et al., 2019; Tette et al., 2022). Gleichzeitig bilden sie eine gegenüber Fehlinformationen potenziell zugängliche und somit vulnerable Personengruppe (Nawabi et al., 2021; Oechsle et al., 2020; Schaeffer et al., 2025; Schüz & Jones, 2024). Online verfügbare Ernährungsinformationen zu verschiedenen Themenschwerpunkten haben sich bereits wiederholt als fehlerhaft oder von niedriger Qualität gezeigt (Denniss et al., 2023). Analysen von Webseiten, die Ernährungsinformationen für die Schwangerschaft bereitstellen, sind zu vergleichbaren Ergebnissen gekommen (Sidnell & Nestel, 2020; Storr et al., 2017). Um eine erste Beurteilung von Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere auf Instagram gegenüber bestehenden deutschen Richtlinien zu ermöglichen, ist eine qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring durchgeführt worden, die ergänzend Themen außerhalb der direkten Bewertbarkeit der Richtlinien als Kategorien erfasst hat.

5.1 Ergebnisdiskussion

Im Rahmen der qualitativen Inhaltsanalyse sind zwölf Instagram-Beiträge beurteilt worden. Darin konnten 202 deduktiv einordbare Ernährungsempfehlungen sowie 15 induktive Ergänzungen erfasst werden. Insgesamt zeigt sich sowohl in den Empfehlungen als auch den Beiträgen eine heterogene, unausgeglichene Qualität. Auf Beitragsebene stimmt in der deduktiven Analyse lediglich ein Viertel der Beiträge vollständig mit den Richtlinien überein, was mit den Ergebnissen existierender Analysen im Einklang steht (Drummond et al., 2024; Sidnell & Nestel, 2020; Storr et al., 2017). Zudem ist hier eine starke Schwankung in der Anzahl formulierter Empfehlungen pro Beitrag und somit in der

Informationsdichte auffällig. Diese Variabilität scheint allerdings nicht die Richtlinienkonformität der Beiträge zu bestimmen, da sowohl Beiträge mit geringer als auch hoher Informationsdichte wiederholt von den Richtlinienvorgaben abweichen. Inhaltlich zeigt sich ebenfalls, losgelöst von der Informationsdichte in den Beiträgen sowie in der Gesamtheit der Empfehlungen, die Vermittlung von unvollständigem Wissen. Weder schafft es ein einzelner Beitrag noch die gesamte Stichprobe, ein umfassendes Abbild über die Gesamtheit der Richtlinienempfehlungen zu geben oder innerhalb angesprochener Empfehlungskategorien sämtliche relevanten Empfehlungen zu formulieren. Gleichzeitig zeigt sich innerhalb der analysierten Empfehlungen ein thematisches Ungleichgewicht, welches den Fokus vor allem auf spezifische empfohlene oder zu verzichtende Lebensmittel/-gruppen setzt, während andere ernährungsrelevante Hauptkategorien deutlich weniger oder sogar gar keine Repräsentation finden.

Die Hauptkategorien „Zu verzichtende Lebensmittel in der Schwangerschaft“ und „Empfohlene Lebensmittel in der Schwangerschaft“ werden nicht nur am häufigsten adressiert, sondern weisen simultan den höchsten Anteil richtlinienkonformer Empfehlungen auf. Auflistungen von Lebensmittel/-gruppen unter beiden Themen scheinen im Rahmen von Instagram-Beiträgen umsetzbar zu sein. Tatsächlich könnten strukturierte, vollständige Listen einen potenziellen Mehrwert zur Information der Zielgruppe bieten, insbesondere vor dem Hintergrund bestehender Wissenslücken in beiden Bereichen (Oechsle et al., 2020). Allerdings zeigen die einbezogenen Beiträge einen vereinfachenden sowie selektiven Charakter. In Bezug auf empfohlene Lebensmittel werden vorrangig spezifische Lebensmittel statt dazugehörige Lebensmittelgruppen in den Vordergrund gestellt. Gleichzeitig werden verschiedene Lebensmittelgruppen, wie beispielsweise „Pflanzenöle“, nicht und andere deutlich weniger intensiv empfohlen. Auffällig ist dagegen die übermäßig starke Betonung von „Obst“. Ein Beitrag bezieht sich dabei sogar ausschließlich auf verschiedene Obstsorten und deren Vorteile als Nährstoffquelle (A08). Hierbei sind ergänzend nährstoffbezogene Obstempfehlungen induktiv erfasst worden. Obwohl auch diese Empfehlungen inhaltlich korrekt sind (GOE, 2026), legen sie wie die anderen Empfehlungen einen spezifischen und teils limitierenden Akzent, statt eine ausgewogene, vollwertige Ernährung und Lebensmittelauswahl widerzuspiegeln. Gleichmaßen verhalten sich die Empfehlungen der Hauptkategorie „Empfohlene Ernährungsweise in der Schwangerschaft“. Vordergründig wird hierbei ein zurückhaltender Zuckerkonsum thematisiert. Obwohl dabei eine relevante Botschaft vermittelt wird, werden andere grundlegende Prinzipien einer ausgewogenen Ernährungsweise nicht ersichtlich (Koletzko et al., 2018).

Auch bei den Verzichtsempfehlungen werden umfangreiche Auflistungen zu verschiedenen Unterkategorien, deren Untergruppen und dazugehörigen expliziten Produktbeispielen formuliert. Allerdings zeigen auch diese Listen einen unvollständigen beziehungsweise unsystematischen Charakter. Wichtige Unterkategorien, darunter beispielsweise „Energy-Drinks“ oder „Wild & Innereien“, erscheinen nicht. Auch relevante Untergruppen wie „Tiefgefrorenes Obst“ werden weder direkt noch

indirekt mittels Produktbeispielen abgebildet, wodurch risikorelevante Informationen unausgesprochen bleiben. Zudem zeigt sich eine ungleichmäßige Repräsentation in den vorhandenen Untergruppen, indem beispielsweise rohe Fleischprodukte besonders häufig hervorgehoben und andere deutlich weniger thematisiert werden. Besonderes Risiko geht dabei von eben diesen wenig thematisierten Untergruppen aus, wenn sie zeitgleich vor allem aus widersprechenden Empfehlungen bestehen. Weiter legen die Beiträge einen starken Fokus auf explizite Produktbeispiele, wobei im Rahmen der Produktvielfalt im Gegensatz zu den Untergruppen kaum auf Vollständigkeit abgezielt werden kann. Anteilig erweitern die Beiträge Verzichtsempfehlungen auf ein umfassenderes, nicht zwingend notwendiges Maß, beispielsweise bei den zu limitierenden Lebensmitteln „Lakritze“ und „Leberhaltige Produkte“. Zeitgleich werden andere Untergruppen wie „Weichkäse mit Oberflächenschmiere“ nicht mit der dazugehörigen risikorelevanten Bedingung kontextualisiert, wodurch mehr Lebensmittel ausgeschlossen werden als notwendig. Hinzu kommt, dass das eigentliche Risiko der Gruppe nicht ersichtlich wird. Im Gegensatz dazu stehen Aufweichungen von tatsächlich sinnvollen Verzichtsempfehlungen durch die Verwendung von Formulierungen wie „bestmöglich“, die eine nicht vorhandene Toleranz signalisieren. Unvollständige beziehungsweise nicht sorgfältig formulierte Auflistungen bergen das Risiko, insbesondere bei bestehenden Unsicherheiten (Hett & Smollich, 2025; Oechsle et al., 2020) zu fehlerhaften Entscheidungen wie dem unnötigen Verzicht auf Lebensmittel oder dem unterlassenen notwendigen Verzicht beizutragen.

Ein besonders kritischer Bereich stellt die Supplementierung in der Schwangerschaft dar. Hier zeigt sich der höchste Anteil nicht richtlinienkonformer Empfehlungen. Zeitgleich stammen die hierzu formulierten Empfehlungen aus einem Beitrag, der von einem Unternehmen mit kommerziellem Interesse veröffentlicht wurde. Neben den widersprüchlichen Empfehlungen ist auffällig, dass auch richtlinienkonforme Empfehlungen relevante, kontextgebende Informationen vernachlässigen. So wird für Folsäure zwar die richtige Dosierung empfohlen, der notwendige Zeitraum für die Supplementierung allerdings nicht angegeben. Hinzu kommt, dass im Vergleich zu den Richtlinien standardmäßig mehr Supplemente empfohlen werden. Vor dem Hintergrund bekannter Defizite in der Supplementeinnahme (Doru et al., 2023; Hett & Smollich, 2025) erscheint dies besonders problematisch.

„Körpergewicht, Gewichtszunahme und Schwangerschaft“ und „Energiebedarf in der Schwangerschaft“ weisen jeweils insgesamt wenige und gleichzeitig vermehrt nicht richtlinienkonforme Empfehlungen auf. Obwohl die Empfehlungen zu der empfohlenen Gewichtszunahme BMI-abhängige Grenzen formulieren und damit einer direkten Richtlinienvorgabe widersprechen (Koletzko et al., 2018), sind die empfohlenen Grenzen dennoch dem jeweiligen Referenzrahmen der Richtlinien zu Unter-, Normal- und Übergewicht sowie Adipositas gegenübergestellt worden. Hierdurch konnten die Empfehlungen zu Normalgewicht und Adipositas trotz geringfügiger Abweichungen, die aber im Referenzrahmen der Richtlinien liegen, als zumindest anteilig übereinstimmend bewertet werden.

Empfehlungen zum Energiebedarf besitzen dagegen ähnlich wie andere Empfehlungen einen vereinfachenden, generalisierenden Charakter. In den Empfehlungen werden relevante Einflussfaktoren auf den Energiebedarf nicht thematisiert.

Durch die induktiv identifizierten Inhalte konnte die beitragspezifische Darstellung der „Louwen-Diät“ vollständig erfasst werden, was abschließend eine ganzheitliche Einordnung ermöglicht. Während einzelne Empfehlungen, darunter die Reduzierung von Zucker, mit den Richtlinien im Einklang stehen, geht eine pauschale Reduzierungsempfehlung zu „schnell verfügbare[n] Kohlenhydrate[n] [und] Lebensmittel[n] mit hoher glykämischer Last“ (A12) darüber hinaus (Koletzko et al., 2018). Schnell verfügbare Kohlenhydrate wie Mono-/Disaccharide kommen nicht nur verarbeitet, beispielsweise in Süßwaren vor, sondern auch natürlicherweise in ernährungsphysiologisch wertvollen Lebensmitteln wie Obst sowie Milchprodukten (Müller, 2025). Während es sich bei der glykämischen Last um ein komplexeres Konzept handelt, das den glykämischen Index sowie die verwertbaren Kohlenhydrate aus einem Lebensmittel berücksichtigt, kann dessen Ausprägung nicht mit dem gesundheitlichen Wert eines Lebensmittels gleichgesetzt werden. Dennoch scheint sich abzuzeichnen, dass eine Ernährung mit hoher glykämischer Last sowie hohem glykämischen Index mit dem Risiko verschiedener ernährungsmitbedingter Erkrankungen verbunden ist. Zu den Lebensmitteln, die den glykämischen Index senken, gehören unter anderem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie einheimisches Obst (Strohm, 2013). Gleichzeitig sind diese in der Schwangerschaft empfohlen (Koletzko et al., 2018). Empfehlungen, spezifische Lebensmittel aufgrund der Louwen-Diät zu reduzieren und andere zu bevorzugen, lassen sich dementsprechend anteilig argumentativ begründen. Dennoch bleiben Reduzierungsempfehlungen, beispielsweise zu Reis, sowie die generelle Umsetzung einer spezifischen Ernährungsweise nicht richtlinienkonform (Koletzko et al., 2018). Ohne Vorkenntnisse oder Fähigkeiten, die Empfehlungen zu kontextualisieren, kann eine nicht notwendige Einschränkung der Lebensmittelauswahl begünstigt werden. Zudem bleiben Empfehlungen für „gute Fette“ und „Eiweißquellen“ (A12) unspezifisch. Die Empfehlungen lassen somit einen gewissen Interpretationsspielraum, was die praktische Umsetzbarkeit letztlich erschwert.

Ähnliche Einschränkungen zeigen sich bei anderen induktiv erfassten Makronährstoffempfehlungen für eine gesunde Gewichtszunahme, die ebenfalls außerhalb der direkten Einordbarkeit liegen. Während die Empfehlung für Eiweiß unspezifisch bleibt, werden die anderen Makronährstoffe konkretisiert. „Komplexe Kohlenhydrate“ können den Polysacchariden, beispielsweise aus Vollkornprodukten, zugeordnet werden und besitzen gesundheitliche Vorteile (Müller, 2025). Gleichzeitig können unter „gesunden Fetten“ Fettquellen mit einem geringen Anteil gesättigter und einem höheren Anteil ein- und mehrfach ungesättigter Fettsäuren verstanden werden (Müller, 2026). Beide Empfehlungen lassen sich mit den Richtlinienvorgaben verbinden (Koletzko et al., 2018). Allerdings bleiben sie auf der Nährstoffebene unspezifisch und zudem nicht lebensmittelbezogen, wodurch sie uneindeutig sowie interpretativ bleiben.

Weiter lässt sich die zusätzliche Empfehlung zur Supplementation von Cholin einordnen. Während Cholin physiologisch vom Körper gebildet wird, kann es aufgrund von Störungen essenziell werden. Die Cholinzufuhr ist über vielfältige Nahrungsquellen möglich, beispielsweise über Eier, Fisch, Vollkornprodukte, Gemüse und Obst sowie Öle. Die EFSA definiert lediglich einen AI von 480 mg/Tag für Schwangere und keinen durchschnittlichen Bedarf oder eine empfohlene Zufuhr. Der AI wird dabei tatsächlich oberhalb desjenigen nicht-schwangerer Frauen angesiedelt. Im Durchschnitt wurde die Gesamtcholinaufnahme schwangerer Frauen auf 356 mg/Tag geschätzt (EFSA-NDA, 2016). Eine pauschale Supplementation ohne Indikation entspricht nicht den deutschen Richtlinien (BfR, 2024b; Koletzko et al., 2018). Zusätzlich kann die Beitragsdarstellung der zugrundeliegenden Referenzgröße als Bedarf irreführend aufgefasst werden.

Positiv hervorzuheben sind dagegen die induktiv erfassten Empfehlungen zur Relativierung von Ernährungsmythen. Aussagen zur Unbedenklichkeit von Gewürzen und Honig stehen nicht im Widerspruch mit den Richtlinien (BfR, 2024b; Koletzko et al., 2018) und können potenziell überflüssiges vermeidendes Verhalten reduzieren.

Auf Basis der durchgeführten qualitativen Inhaltsanalyse von zwölf Instagram-Beiträgen lassen sich abschließend verschiedene Aspekte festhalten. Obwohl die deduktiv erfassten Ernährungsempfehlungen mehrheitlich als mit den Richtlinien übereinstimmend beurteilt worden sind, weisen sie inhaltlich gesundheitsrelevante Lücken auf. Gleichzeitig weichen zentrale Empfehlungen außerhalb von empfohlenen oder zu verzichtenden Lebensmitteln wiederholt von den deutschen Richtlinien ab. Die zusätzlich induktiv erfassten Empfehlungen bilden keine grundlegend neuen Themen, sondern sind vielmehr als Erweiterung bestehender Kategorien zu sehen, die sich allerdings ohne eine Kontextualisierung nicht direkt bewerten lassen. Auch sie nehmen einen vereinfachenden, teils missverständlichen Charakter an. Vor dem Hintergrund bestehender Wissenslücken sowie der Vulnerabilität der Zielgruppe erscheint Instagram daher nur bedingt geeignet, eine Informationsquelle zur Ernährung in der Schwangerschaft darzustellen. Aufgrund der Plattformbeliebtheit wäre die Repräsentation sorgfältig strukturierter, evidenzbasierter Empfehlungen, beispielsweise durch das Netzwerk „Gesund ins Leben“, wünschenswert.

5.2 Methodendiskussion

Die Methodik der vorliegenden Arbeit basiert auf mehreren aufeinander aufbauenden Schritten, beginnend mit der Stichprobenerhebung als Voraussetzung für die anschließende qualitative Inhaltsanalyse. Der Feldzugang wurde über die Instagram-Suchfunktion geschaffen. Trotz gezielter Maßnahmen zur Reduzierung individueller Einflussfaktoren, insbesondere durch die Neuerstellung einer E-Mail-Adresse sowie eines Instagram-Accounts, bleibt die Ergebnisanzeige abhängig von plattform-spezifischen Faktoren (Mosseri, 2021), was die Reproduzierbarkeit der Arbeit einschränkt. Weiter prägt auch die Stichprobenerhebung zu einem Stichtag das Ergebnis.

Die Auswahl der Beiträge erfolgte unter der Suchanfrage „Schwangerschaft Ernährung“, die bewusst als thematisch übergeordnete Operationalisierung für das Analysenziel gewählt wurde. Gleichzeitig limitiert diese Suchanfrage aber potenzielle Ergebnisse, da ergänzende oder themenspezifische Suchbegriffe andere Beiträge generieren könnten. Außerdem können Nutzer:innen durch anderssprachige Suchanfragen auch auf internationale Beiträge zurückgreifen, die eine entsprechende regionale Prägung aufweisen können (Mosseri, 2021).

Statt eine Zufallsauswahl zu treffen, wurden die Beiträge in der vorgegebenen Rankingreihenfolge erhoben. Die Stichprobe bildet somit nicht die Grundgesamtheit ab, sondern wird beeinflusst durch Sichtbarkeit sowie Zugänglichkeit der Inhalte. Allerdings sollte diese Vorgehensweise das Verhalten von Nutzer:innen möglichst realitätsnah abbilden (Eysenbach & Köhler, 2002).

Weiter stellt der begrenzte Stichprobenumfang von zwölf Beiträgen eine Limitation dar. Sowohl die Verteilung als auch das Auftreten von Empfehlungen könnten bei einer größeren oder repräsentativeren Stichprobe abweichen. Beispielsweise könnte die in der jetzigen Stichprobe starke Repräsentation von „Obst“ als empfohlene Lebensmittelgruppe das Ergebnis der Stichprobenziehung sowie vom Stichprobenumfang sein.

Bereits bei der Transkription handelt es sich um einen interpretativen, das Ausgangsmaterial verändernden Schritt, weshalb durch die Anwendung fester Transkriptionsregeln eine größtmögliche Vereinheitlichung angestrebt wurde. Gleichzeitig erfolgte die Fokussierung auf die tatsächlich formulierte Inhaltsebene, wodurch nonverbale Kommunikationsaspekte sowie nicht inhaltstragende visuelle Gestaltungselemente ausgeschlossen wurden. Auch Interaktionsmetriken wie Gefällt-mir-Angaben sowie zusätzliche Kontextinformationen (z. B. Hashtags) sind in diesem Schritt exkludiert worden. Hierdurch wurde das Material zwar auf relevante Analyseigenschaften ausgerichtet, zeitgleich allerdings auch die Möglichkeit, darüberhinausgehende Parameter auszuwerten, ausgeschlossen.

Die Durchführung der qualitativen Inhaltsanalyse erfolgte letztlich in der Parallelförmigkeit, da sie den simultanen Einsatz eines induktiven sowie deduktiven Verfahrens ermöglicht (Mayring, 2022, S. 107) und zeitgleich der vorgegebenen Systematik sowie Regelgeleitetheit folgt. Jedoch entsteht durch die notwendige Adaptierung an Material und Fragestellung (Mayring, 2022, S. 49 f.) eine spezifische und begrenzt übertragbare Methodik. Um dennoch Nachvollziehbarkeit sowie systematisches Vorgehen zu sichern, sind beide Analyseschritte auf Basis eindeutiger Definitionen sowie klar formulierter Regeln durchgeführt worden. Die Grundlage der Analyse stellt dabei die einheitliche Definition der „Ernährungsempfehlung“ dar, wodurch das Material gezielt bearbeitet und unrelevante Ausschnitte direkt ausgeschlossen werden konnten. Ergänzend sind spezifische übergeordnete Analyseregeln formuliert worden, die eine auf die Zielstellung ausgerichtete, das Ausgangsmaterial repräsentierende Kodierung ohne Unter- und Überkodierung ermöglichen. Gleichzeitig bleibt die Formulierung von diesen Definitionen und Analyseregeln zu einem gewissen Grad subjektiv.

Das für die deduktive Analyse erstellte Kategoriensystem basiert vordergründig auf den in 2018 formulierten Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben“ (Koletzko et al., 2018). Diese wurden ergänzt durch Publikationen der im aktuellen wissenschaftlichen Beirat vertretenen Organisationen (BLE, 2026b), wodurch ein möglichst umfassendes Abbild der derzeit bestehenden Ernährungsempfehlungen angestrebt wurde. Allerdings kann diese Erweiterung eine systematische Aktualisierung der Handlungsempfehlungen nicht ersetzen. An dieser Stelle ist ebenfalls zu beachten, dass der Fokus der Arbeit bewusst auf nationale Empfehlungen gesetzt wurde, weshalb das Kategoriensystem nicht durch internationale Empfehlungen kontextualisiert wird.

Als inhaltsanalytisches Gütekriterium zeigt sich die „semantische Gültigkeit“ in der Angemessenheit der Kategoriendefinitionen (Mayring, 2022, S. 121). In der vorliegenden Arbeit wird dieses Gütekriterium durch die eben erwähnte Ableitung aus bestehenden Richtlinien gestützt. Durch die Erweiterung um spezifische Ankerbeispiele und Kodierregeln wird die deduktive Analyse sowohl transparent als auch konsistent gehalten. Dennoch bleibt die Kategorienzuordnung zu einem gewissen Grad interpretativ (Mayring, 2022, S. 96 f.). Auch die Zuordnung von Empfehlungen zu einer der ordinalen Ausprägungen beinhaltet einigen Ermessensspielraum. Gleichzeitig kann ein ordinales Schema vereinfachend wirken.

Die „Stichprobengültigkeit“ als weiteres Gütekriterium (Mayring, 2022, S. 121) ist mit den bereits diskutierten Einschränkungen berücksichtigt worden. Die „Konstruktvalidität“ (Mayring, 2022, S. 122) wird ihrerseits durch die Anwendung einer etablierten qualitativen Analysemethodik (Mayring & Fenzl, 2022, S. 691) sowie durch den Bezug auf wissenschaftlich fundierte Handlungsempfehlungen als Referenzrahmen gestützt. Andere Gütekriterien hinsichtlich der Validität konnten im Rahmen der Arbeit aufgrund des Designs oder fehlender Vergleichbarkeit mit anderen Studien nicht betrachtet werden (Mayring, 2022, S. 121 f.).

Im Hinblick auf die Reliabilität wurde eine Intracoderprüfung durchgeführt, in welcher der entwickelte Kodierleitfaden erneut auf einen Materialausschnitt angewendet wurde, was die Stabilität des Analyseinstruments unterstreichen konnte (Mayring, 2022, S. 122). Eine Prüfung der Intercoderreliabilität konnte nicht umgesetzt werden, wodurch die Reproduzierbarkeit ungeprüft bleibt.

Auf dieser Basis ergeben sich Ansatzpunkte für zukünftige Forschungsvorhaben. Eine größere und zufallsbasierte Stichprobe könnte die Aussagekraft der Ergebnisse erhöhen. Durch ergänzende Suchanfragen könnten Themenschwerpunkte zielgenauer erhoben werden, beispielsweise zu besonderen Ernährungsformen wie einer veganen Ernährung. Darüber hinaus wäre die Betrachtung möglicher Zusammenhänge zwischen der Richtlinienübereinstimmung und Faktoren wie der Angabe von Literaturverweisen, dem beruflichen Hintergrund der Autor:innen sowie Interaktionsmetriken wie Gefällt-mir-Angaben von Interesse. Begründungslogiken hinter den Empfehlungen, die aus Kapazitätsgründen im Rahmen der Arbeit nicht betrachtet wurden, könnten ergänzende Erkenntnisse liefern.

6 Schlussfolgerung

Die vorliegende Arbeit liefert in einem explorativen, qualitativen Ansatz eine erste systematische Einordnung von Ernährungsempfehlungen für gesunde Schwangere aus Instagram-Beiträgen gegenüber den deutschen Richtlinien. Dabei zeigt sich die Verbreitung von überwiegend fragmentiertem Wissen mit gesundheitsrelevanten, teils potenziell risikobehafteten Abweichungen. Während inhaltlich größtenteils richtlinienkonforme Auflistungen zu empfohlenen sowie zu verzichtenden Lebensmitteln dominieren, bleiben andere Haupt- und Unterkategorien der Richtlinien unterrepräsentiert und weisen zugleich einen höheren Anteil nicht richtlinienkonformer Empfehlungen auf. Insbesondere Empfehlungen zur Supplementation sind im Zusammenhang mit der Zielgruppe als kritisch zu beurteilen. Dennoch besitzt Instagram als eine von der Zielgruppe bevorzugte Plattform das Potenzial, eine ergänzende Informationsquelle darzustellen. Voraussetzung hierfür ist allerdings die sorgfältige Strukturierung umfassender und wissenschaftsbasierter Inhalte.

Rechtsquellenverzeichnis

Anlage 1, A zu § 7, 1b zu §8 KäseV

zuletzt geändert durch Art. 9 Abs. 3 V. v. 24.11.2025 I Nr. 280

Literaturverzeichnis

ACOG. (2025). *FAQs—Good Health Before Pregnancy: Prepregnancy Care*. Every Stage Health - From the American College of Obstetricians & Gynecologists. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/good-health-before-pregnancy-prepregnancy-care>
<https://www.acog.org/womens-health/faqs/healthy-eating-during-pregnancy>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026

ACOG. (2026). *FAQs—Healthy Eating During Pregnancy*. Every Stage Health - From the American College of Obstetricians & Gynecologists. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/healthy-eating-during-pregnancy>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit. (2023). *Wurstwaren*. Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit. https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc_08_wurstwaren/index.htm. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026

Bechert, S., Holthaus-Hesse, E., Lehmann, S., Rockel, A., Mezger, N., Kantelhardt, E. J., Hasenburg, A., & Schleußner, E. (2024). Positionspapier – Klimakrise – was jetzt für Geburtshilfe und Frauengesundheit in Deutschland zu tun ist. *Geburtshilfe und Frauenheilkunde*, 84(04), 319–324. <https://doi.org/10.1055/a-2232-3981>

BfR. (2008). *Chininhaltige Getränke können gesundheitlich problematisch sein Aktualisierte Gesundheitliche Bewertung* Nr: 020/2008 des BfR vom 17. Februar 2005*. https://www.bfr.bund.de/cm/343/chininhaltige_getraenke_koennen_gesundheitlich_problematisch_sein.pdf. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026

BfR. (2011). *Fragen und Antworten zum Verzehr von Wild, das mit bleihaltiger Munition geschossen wurde—FAQ des BfR vom 19. September 2011*. <https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zum-verzehr-von-wild-das-mit-bleihaltiger-munition-geschossen-wurde.pdf>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026

- BfR. (2017). *Verbrauchertipps: Schutz vor Lebensmittelinfektionen mit Listerien*.
<https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps-schutz-vor-lebensmittelinfektionen-mit-listerien.pdf>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- BfR. (2018). *Gehalte an pharmakologisch aktiven Opiumalkaloiden in Mohnsamen sollten auf das technologisch erreichbare Mindestmaß gesenkt werden Mitteilung Nr. 018/2018 des BfR vom 5. Juni 2018*. <https://www.bfr.bund.de/cm/343/gehalte-an-pharmakologisch-aktiven-opiumalkaloiden-in-mohnsamen-sollten-auf-das-technologisch-erreichbare-mindestmass-gesenkt-werden.pdf>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- BfR. (2021). *Ratschläge für die ärztliche Praxis: Jod, Folat/Folsäure und Schwangerschaft*.
<https://www.bfr.bund.de/cm/350/jod-folat-folsaeure-und-schwangerschaft.pdf>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- BfR (Hrsg.). (2022). *Informationsbroschüre: Schwanger werden? - Aber nicht ohne Folsäure!*
<https://www.bfr.bund.de/cm/350/schwanger-werden-aber-nicht-ohne-folsaeure.pdf>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- BfR. (2023a). *Beeinträchtigt der Lakritzverzehr von Schwangeren die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern? Mitteilung Nr. 010/2023 vom 14. Februar 2023*.
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/beeintraehtigt-der-lakritzverzehr-von-schwangeren-die-geistige-und-koerperliche-entwicklung-von-kindern.pdf>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- BfR. (2023b). *Fischverzehr in Schwangerschaft und Stillzeit: Einige Fischarten weisen hohe Methylquecksilber-Gehalte auf: Stellungnahme Nr. 047/2023 des BfR vom 11. Oktober 2023. BfR-Stellungnahmen, 2023(047), 1–10*. <https://doi.org/https://doi.org/10.17590/20231011-130808-0>
- BfR (Hrsg.). (2024a). *Fragen und Antworten zum Schutz vor Infektionen mit Salmonellen*.
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zum-schutz-vor-infektionen-mit-salmonellen.pdf>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- BfR. (2024b). *Risiken erkennen, Schwangere schützen*. Bundesinstitut für Risikobewertung.
<https://www.bfr.bund.de/ueber-uns/risikobewertung-durch-das-bfr/schwangere/>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026

- BLE. (2026a). *Wer ist am Netzwerk beteiligt? - Aufbau*. Netzwerk Gesund ins Leben.
<https://www.gesund-ins-leben.de/netzwerk-gesund-ins-leben/warum-gibt-es-das-netzwerk/wer-ist-am-netzwerk-beteiligt/>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- BLE. (2026b). *Wissenschaftlicher Beirat - Netzwerk Gesund ins Leben*. Netzwerk Gesund ins Leben. <https://www.gesund-ins-leben.de/netzwerk-gesund-ins-leben/warum-gibt-es-das-netzwerk/wissenschaftlicher-beirat/>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- BMLEH. (2026). *Ernährungsempfehlungen*. Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat. <https://www.bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsstrategie/es-hf5-ernaehrungsempfehlungen.html>. Zuletzt aufgerufen am 30.05.2026
- BMUKN. (2025). *Verbrauchertipps Gesundheit und Lebensmittelsicherheit*. BMUKN.
<https://www.bundesumweltministerium.de/WS534>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- BVL. (o. J.). *Super(?)foods*. Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit.
https://www.bvl.bund.de/DE/Service/01_Infothek/07_themen/superfoods/superfoods_node.html. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Decker, A. (2019). Social Media – Grundlegende Aspekte zum Begriff und zum systematischen Management. In Deutscher Dialogmarketing Verband e.V. (Hrsg.), *Dialogmarketing Perspektiven 2018/2019*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 109–150
https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-658-25583-1_6
- Défayes, A., & Lattion, R. (2026). *Speisen mit rohem Ei* (Departement für Gesundheit, Sozialwesen und Kultur Dienststelle für Verbraucherschutz und Veterinärwesen, Hrsg.).
<https://www.vs.ch/documents/d/scav/speisen-mit-rohen-eiern>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Denniss, E., Lindberg, R., & McNaughton, S. A. (2023). Quality and accuracy of online nutrition-related information: A systematic review of content analysis studies. *Public Health Nutrition*, 26(7), 1345–1357. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1368980023000873>
- deutschesee Fischmanufaktur. (o. J.). *Genussratgeber—Ceviche, Streetfood aus Südamerika*. deutschesee Fischmanufaktur. <https://www.deutschesee.de/fisch-meeresfruechte/ernaehrung-gesundheit/ceviche/>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026

- DGE. (o. J.-a). *DGE/ÖGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in der Schwangerschaft*.
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte-tool/filter/699/633,634,648,664,682?>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- DGE. (o. J.-b). *Die DGE-Empfehlungen—Obst und Gemüse – viel und bunt*. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/obst-und-gemuese/>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- DGE. (2012). *Referenzwert Vitamin D*. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
<http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d/>. Zuletzt aufgerufen 31.05.2026
- DGE. (2014). *Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit*. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. <https://www.dge.de/wissenschaft/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-die-gesundheit/#c4299>. Zuletzt aufgerufen 31.05.2026
- DGE (Hrsg.). (2020). Kapitel 3.1: Ernährung in der Schwangerschaft. In *DGE-Beratungsstandards* (1. Aufl.). Bonn, 1–14 .
- DGE (Hrsg.). (2024). *Die DGE-Empfehlungen—Gut essen und trinken*. https://www.dge-medien-service.de/media/productattach/1/2/122430_2025_infoblatt_dge-empfehlungen_bf.pdf. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Doru, B., Hockamp, N., Sievers, E., Hülk, P., Lücke, T., & Kersting, M. (2023). Adherence to recommendations for nutrient supplementation related to pregnancy in Germany. *Food Science & Nutrition*, 11(9), 5236–5247. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/fsn3.3482>
- Drummond, N., Miller, A., Kramer, M., & Zielinski, R. (2024). Social Media and Nutritional Guidelines in Pregnancy. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 69(3), 353–360.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jmwh.13645>
- EFSA-NDA. (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*, 13(5), 1–120.
<https://doi.org/https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4102>
- EFSA-NDA. (2016). Dietary Reference Values for choline. *EFSA Journal*, 14(8), 1–70.
<https://doi.org/https://doi.org/10.2903/j.efsa.2016.4484>
- Europäische Kommission. (2013). Durchführungsverordnung (EU) Nr. 1208/2013 der Kommission vom 25. November 2013 zur Genehmigung einer geringfügigen Änderung der

- Spezifikation einer im Register der geschützten Ursprungsbezeichnungen und der geschützten geografischen Angaben eingetragenen Bezeichnung (Prosciutto di Parma (g. U.)). *Amtsblatt der Europäischen Union*, 56(L317), 8–16. https://doi.org/http://data.europa.eu/eli/reg_impl/2013/1208/oj
- Europäische Kommission. (2022a). Veröffentlichung des infolge der Genehmigung einer geringfügigen Änderung gemäß Artikel 53 Absatz 2 Unterabsatz 2 der Verordnung (EU) Nr. 1151/2012 geänderten Einzigsten Dokuments (2022/C 223/08). *Amtsblatt der Europäischen Union*, 65(C223/08), 58–62.
- Europäische Kommission. (2022b). Veröffentlichung des infolge der Genehmigung einer geringfügigen Änderung gemäß Artikel 53 Absatz 2 Unterabsatz 2 der Verordnung (EU) Nr. 1151/2012 geänderten Einzigsten Dokuments (2022/C 234/07). *Amtsblatt der Europäischen Union*, 65(C234/07), 9–13.
- Eysenbach, G., & Köhler, C. (2002). How do consumers search for and appraise health information on the world wide web? Qualitative study using focus groups, usability tests, and in-depth interviews. *BMJ*, 324, 573–577. <https://doi.org/10.1136/bmj.324.7337.573>
- GOE. (2026). *OptiDiet Plus* (Version 6.2.0.000) [Software]. GOE.
- Groeneveld, M., & Maschkowski, G. (2024). *Listeriose und Toxoplasmose – Sicher essen in der Schwangerschaft* (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Hrsg.). <https://www.ble-medienservice.de/0346-3-listeriose-und-toxoplasmose-sicher-essen-in-der-schwangerschaft.html>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Hett, A., & Smollich, M. (2025). Sources of dietary recommendations and adherence to clinical guidelines in pregnant women in Germany. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25, 1072. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12884-025-08228-1>
- Instagram. (o. J.). *Instagram Suchen und Entdecken—Entdecke Themen, die dich inspirieren, und tauche tiefer ein*. about.instagram. Abgerufen <https://about.instagram.com/de-de/features/search-and-explore>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026

- IOM & NRC. (2009). *Weight gain during pregnancy: Reexamining the guidelines* (K. M. Rasmussen & A. L. Yaktine, Hrsg.). Washington DC: The National Academies Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17226/12584>
- Jones, H. M., Orr, J., Whelan, M. E., & Oyeboode, O. (2024). An exploration of pregnancy and postpartum content on Instagram: A content analysis of health and exercise focused accounts. *Women and Birth*, 37(4), 101632.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.wombi.2024.101632>
- Klug, A., Barbaresko, J., Alexy, U., Kühn, T., Kroke, A., Lotze-Campen, H., Nöthlings, U., Richter, M., Schader, C., Schlesinger, S., Virmani, K., Conrad, J., Watzl, B., & on behalf of the German Nutrition Society (DGE). (2024). Update of the DGE position on vegan diet – position statement of the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau*, 71(7), 60–84.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4455/eu.2024.22>
- Koletzko, B., Cremer, M., Flothkötter, M., Graf, C., Hauner, H., Hellmers, C., Kersting, M., Krawinkel, M., Przyrembel, H., Röbl-Mathieu, M., Schiffner, U., Vetter, K., Weißenborn, A., & Wöckel, A. (2018). Diet and Lifestyle Before and During Pregnancy – Practical Recommendations of the Germany-wide Healthy Start – Young Family Network. *Geburtshilfe Und Frauenheilkunde*, 78(12), 1262–1283. <https://doi.org/https://doi.org/10.1055/a-0713-1058>
- Kopp, M., Muche-Borowski, C., Abou-Dakn, M., Ahrens, B., Beyer, K., Blümchen, K., Bubel, P., Chaker, A., Cremer, M., Ensenaue, R., Gerstlauer, M., Gieler, U., Hübner, I. M., Horak, F., Klimek, L., Koletzko, B., Koletzko, S., Lau, S., Lob-Corzilius, T., ... Hamelmann, E. (2022). *S3-Leitlinie Allergieprävention - Stand 11. November 2022 AWMF-Registernr. 061-016*. https://register.awmf.org/assets/guidelines/061-016l_S3_Allergiepraevention_2022-11-verlaengert.pdf. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Langer, A. (2013). Transkribieren—Grundlagen und Regeln. In B. Friebertshäuser, A. Langer, & A. Prengel (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (4. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa, 515–526.

- Lobo, S., Lucas, C. J., Herbert, J. S., Townsend, M. L., Smith, M., Kunkler, E., & Charlton, K. E. (2020). Nutrition information in pregnancy: Where do women seek advice and has this changed over time? *Nutrition & Dietetics: The Journal of the Dietitians Association of Australia*, 77(3), 382–391. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1747-0080.12589>
- Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (13. überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P., & Fenzl, T. (2022). Qualitative Inhaltsanalyse. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (3. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS, 691–706. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-658-37985-8_43
- Mosseri, A. (2021). *So funktioniert die Suche auf Instagram*. about.instagram. <https://about.instagram.com/de-de/blog/announcements/break-down-how-instagram-search-works/>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Müller, C. (2025). *Kohlenhydrate—Power für den Körper*. Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/naehrstoffe/kohlenhydrate>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Müller, C. (2026). *Fett—Wichtiger Energielieferant und Nährstoff*. Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/naehrstoffe/fette>. Zuletzt aufgerufen 31.05.2026
- Nawabi, F., Krebs, F., Vennedey, V., Shukri, A., Lorenz, L., & Stock, S. (2021). Health Literacy in Pregnant Women: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3847. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18073847>
- Oechsle, A., Wensing, M., Ullrich, C., & Bombana, M. (2020). Health Knowledge of Lifestyle-Related Risks during Pregnancy: A Cross-Sectional Study of Pregnant Women in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8626. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17228626>
- REWE. (o. J.). *Serrano Schinken – der luftgetrocknete Rohschinken*. REWE. <https://www.rewe.de/lexikon/serrano-schinken/>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Santos, S., Voerman, E., Amiano, P., Barros, H., Beilin, L. J., Bergström, A., Charles, M.-A., Chatzi, L., Chevrier, C., Chrousos, G. P., Corpeleijn, E., Costa, O., Costet, N., Crozier, S.,

- Devereux, G., Doyon, M., Eggesbø, M., Fantini, M. P., Farchi, S., ... Jaddoe, V. (2019). Impact of maternal body mass index and gestational weight gain on pregnancy complications: An individual participant data meta-analysis of European, North American and Australian cohorts. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 126(8), 984–995. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1471-0528.15661>
- Schaeffer, D., Griese, L., Singh, H., Ewers, M., & Hurrelmann, K. (2025). *Factsheet: Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland – Ergebnisse des HLS-GER 3* (Interdisziplinäres Zentrum für Gesundheitskompetenzforschung (IZGK) & Universität Bielefeld, Hrsg.). <https://www.uni-bielefeld.de/fakultaeten/erziehungswissenschaft/izgk/forschung/hls-ger-3-1/Factsheet-HLS-GER-3.pdf>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Schek, A. (2002). Sekundäre Pflanzenstoffe. *Leistungssport*, 32(05), 44–52.
- Schmidt-Kaehler, S. (2025). *Online-Dienste als Informationsquellen in Gesundheitsfragen Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung* (Bertelsmann Stiftung, Hrsg.). https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/user_upload/2740_Studie_Online-Dienste_als_Informationsquellen_DE_web.pdf. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Schüz, B., & Jones, C. (2024). Falsch- und Desinformation in sozialen Medien: Ansätze zur Minimierung von Risiken in digitaler Kommunikation über Gesundheit. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 67(3), 300–307. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00103-024-03836-2>
- Sidnell, A., & Nestel, P. (2020). UK Internet antenatal dietary advice: A content accuracy and readability analysis. *The British Journal of Nutrition*, 124(10), 1061–1068. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0007114520002135>
- Statistisches Bundesamt. (2025). *Daten zum durchschnittlichen Alter der Mutter bei Geburt insgesamt und 1. Kind nach Bundesländern*. Statistisches Bundesamt. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Geburten/Tabellen/geburten-mutter-alter-bundeslaender.html>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Steube, F., Löwe, B., & Weigel, A. (2022). “Belly Only Pregnancy” content on social media and in internet blogs: A qualitative analysis on its definition and potential risks and benefits.

- Eating and Weight Disorders: EWD*, 27(7), 2435–2445.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40519-022-01381-y>
- Stiffjell, K., Sandanger, T. M., & Wien, C. (2025). Exploring Online Health Information–Seeking Behavior Among Young Adults: Scoping Review. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e70379. <https://doi.org/10.2196/70379>
- Storr, T., Maher, J., & Swanepoel, E. (2017). Online nutrition information for pregnant women: A content analysis. *Maternal & Child Nutrition*, 13(2), e12315.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/mcn.12315>
- Strohm, D. (2013). Glykämischer Index und glykämische Last – ein für die Ernährungspraxis des Gesunden relevantes Konzept? Wissenschaftliche Stellungnahme der DGE. *Ernährungs Umschau*, 1, M26–M38.
- Suzuki, D., Nishimura, E., Shoki, R., Octawijaya, I. H., & Ota, E. (2025). Quality Assessment of Web-Based Information Related to Diet During Pregnancy in Pregnant Women: Cross-Sectional Descriptive Study. *JMIR Formative Research*, 9, e64630.
<https://doi.org/https://doi.org/10.2196/64630>
- Tette, E. M. A., Intiful, F. D., Asare, A. A., & Enos, J. Y. (2022). Pregnancy as a Fundamental Determinant of Child Health: A Review. *Current Nutrition Reports*, 11(3), 457–485.
<https://doi.org/10.1007/s13668-022-00416-1>
- USDA & HHS (Hrsg.). (2020). *Dietary Guidelines for Americans 2020-2025. 9th Edition*.
https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026
- Verbraucherzentrale. (2025). *Influencer:in oder nicht? Wann ein Beitrag in Social Media Werbung ist*. Verbraucherzentrale. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/soziale-netzwerke/influencerin-oder-nicht-wann-ein-beitrag-in-social-media-werbung-ist-39954>. Zuletzt aufgerufen am 31.05.2026

Anhang

A: Kodierleitfaden

Kategoriensystem - Definitionen		Kodierleitfaden		
Hauptkategorien	Unterkategorien	Ordinale Ausprägung	Ankerbeispiele	Kodierregeln
Körpergewicht, Gewichtszunahme und Schwangerschaft Code: d-KG/Gw-	Pränatales Körpergewicht - Vor Schwangerschaftsbeginn bei Unter- (U) und Übergewicht (Ü) Normalgewicht (N) anstreben - Bei stark ausgeprägter Adipositas (A): individuell über präkonzeptionelle Gewichtsreduktionsmöglichkeiten im Rahmen einer ärztlichen Beratung entscheiden (Koletzko et al., 2018)	1 - Stimmt voll überein		
		2 – Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Natale Gewichtszunahme“: - Empfehlungen, die abhängig vom Körpergewicht, eingeteilt nach U, N, Ü und A, eine spezifische Gewichtszunahme vorgeben, werden innerhalb dieser Einteilung als einzelne Empfehlungen beurteilt. - Empfehlungen, die zwar mit exakten BMI-abhängigen Gewichtszunahmegrenzen arbeiten, werden unter Berücksichtigung dieser Einschränkung dennoch hinsichtlich der Übereinstimmung der empfohlenen Gewichtszunahme mit den Vorgaben der offiziellen Richtlinien (s. Kategoriendefinition Natale Gewichtszunahme) beurteilt.			

	Natale Gewichtszunahme - Relevante Gewichtszunahme ab 2. Trimester - Angemessene Gewichtszunahme abhängig vom pränatalen Ausgangsgewicht der Mutter: → U: kein Mindestmaß, ausreichende Zunahme → N: etwa zwischen 10 – 16 kg → Ü und A: geringere Zunahme, bis etwa 10 kg - Keine exakten vom präkonzeptionellen BMI abhängigen Gewichtsgrenzen (z. B. des IOM) (Koletzko et al., 2018) Code: d-KG/Gw-Gw-	1 - Stimmt voll überein	Eine gesunde Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ist wichtig für Mama und Baby. Wie viel „normal“ ist, hängt vom Ausgangsgewicht ab.	
		2 - Stimmt anteilig überein		Wird bei Normalgewicht wie in den Richtlinien ein oberer und unterer Grenzwert festgelegt, allerdings jeweils als klare, feste Grenze definiert und einer der im Beitrag empfohlenen Werte weicht knapp (+/- 1 kg) von den offiziellen Vorgaben ab, liegt aber noch innerhalb des Referenzbereichs, gilt die Empfehlung als „stimmt anteilig überein“. Werden bei Adipositas zwar feste Grenzen (Ober- und Unterwert) für die Gewichtszunahme definiert, liegen dabei aber innerhalb des Referenzrahmens der offiziellen Vorgaben, wobei der obere Grenzwert knapp unter dem Richtwert liegt (- 1 kg), gilt die Empfehlung als „stimmt anteilig überein“.
		3 - Stimmt nicht überein	Empfohlene Gewichtszunahme nach BMI: Untergewicht (BMI < 18,5): 12-18 kg	Werden bei Übergewicht feste Grenzen (Ober- und Unterwert) für die Gewichtszunahme definiert und die obere Grenze liegt außerhalb der

				offiziellen Vorgaben, gilt die Empfehlung als „stimmt nicht überein“.
Energiebedarf in der Schwangerschaft Code: d-En-	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Hauptkategorie „Energiebedarf in der Schwangerschaft“: - Auf Trimester (T) bezogene Kalorienempfehlungen werden aufgrund der notwendigen spezifischen Verhaltensanpassungen einzeln gewertet.			
	Energiebedarf in der Schwangerschaft - Energiezufuhr gering (bis zu ca. 10 %) in den letzten Monaten der Schwangerschaft erhöhen - Rechnerischer Gesamtmehrbedarf bei pränatalem N & 12 kg Gewichtszunahme: 76.530 kcal - Zusätzlicher Energiebedarf bei pränatalem N, angemessener Gewichtszunahme und gleichbleibender körperlicher Aktivität: 1. T gering, deswegen vernachlässigbar 2. T + 250 kcal/Tag 3. T + 500 kcal/Tag → Anpassungen nötig bei: Übergewicht, Veränderungen in körperlicher Aktivität, Untergewicht - Keine Reduktionsdiäten während der Schwangerschaft - Zu niedrige Energiezufuhr (1.500–1.800 kcal/Tag) vermeiden (DGE, 2020; Koletzko et al., 2018)	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		Beinhaltet verallgemeinernde Energiezufuhrempfehlungen ohne Hinweis auf dessen Abhängigkeit vom pränatalen Ausgangsgewicht, von der angemessenen Gewichtszunahme und der körperlichen Aktivität. Empfohlene Zufuhr liegt aber im Rahmen der Referenzwerte.
		3 - Stimmt nicht überein		Beinhaltet verallgemeinernde Energiezufuhrempfehlungen ohne Hinweis auf dessen Abhängigkeit vom pränatalen Ausgangsgewicht, von der angemessenen Gewichtszunahme sowie der körperlichen Aktivität und die empfohlene Zufuhr liegt außerhalb der Referenzwerte.
Code: d-En-				

Makro- und Mikronährstoffbedarf in der Schwangerschaft Code: d-NB-	Makronährstoffzusammensetzung nach Trimester 1. GF 30 E% / KH >50 E% / P 0,8 g/kg KG/d 2. GF 30-35 E% / KH >50 E% / P 0,9 g/kg KG/d 3. GF 30-35 E% / KH >50 E% / P 1,0 g/kg KG/d GF-Gesamt fett, KH-Kohlenhydrate, P-Protein (DGE, o. J.-a) Code: d-NB-Ma-	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Mikronährstoffbedarf“: - Im Rahmen der Schwangerschaft kommt es zu einer physiologischen Gewichtszunahme. Ernährungsempfehlungen, die auf eine gelingende Gewichtszunahme abzielen, sind gleichzusetzen mit der grundsätzlich anzustrebenden Ernährung in der Schwangerschaft.			
	Mikronährstoffbedarf - Bedarf einzelner Mikronährstoffe steigt im Verhältnis zum Energiebedarf deutlicher - Erhöhte Bedarfe im Verlauf der Schwangerschaft: Vitamin A, E, B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B6, B9 (Folat), B12, C, Eisen, Jod, Magnesium, Phosphor, Zink - Gesteigerte Mikronährstoffbedarf kann in der Regel über ausgewogene Ernährung und gezielte Lebensmittelauswahl gedeckt	1 - Stimmt voll überein	Tipps für eine gesunde Gewichtszunahme: Nährstoffreiche statt kalorienreicher Lebensmittel wählen	Empfehlungen, die übergeordnet zu einer nährstoffdichten/-reichen Ernährung anregen, ohne dabei explizit auf einzelne Nährstoffe und deren Lebensmittelquelle einzugehen, werden über die Kategorie Mikronährstoffbedarf mit „stimmt voll überein“ bewertet.
		2 - Stimmt anteilig überein		

	werden, im Regelfall mit den Ausnahmen: Jod & Folat - Kritische Nährstoffe sind Jod, Folat, essenzielle Fettsäuren, Vitamin D, Eisen & ggf. Magnesium - Während der Schwangerschaft ist besonders auf die Qualität der Ernährung zu achten → Bevorzugung nährstoffdichter Lebensmittel wie <i>Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Getreidegerichte, Kartoffeln</i> (DGE, 2020; Koletzko et al., 2018) Code: d-NB-Mi-	3 - Stimmt nicht überein	Mit diesen 5 Mikronährstoffen [Folsäure, Jod, Omega 3, Eisen, Cholin] bist du in der Schwangerschaft garantiert unterversorgt - egal wie gesund du dich ernährst.	
Supplementierung in der Schwangerschaft Code: d-Sup-	Grundlagen der Supplementierung - Standardsupplementierung im Regelfall mit Folsäure und Jod, unter gegebener Indikation Supplementeinnahme von DHA, Eisen, Vitamin D - Einnahme weiterer anderer Supplemente nur nach ärztlicher Rücksprache, keine Nährstoffselbstmedikation - Supplemente immer mit einer ausgewogenen Ernährung kombinieren, ersetzen diese nicht - Beachten von Nährstoffen und deren Dosierungen ib. bei Multivitamin- und Kombinationspräparaten zur Vermeidung von Fehldosierungen	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein	deshalb empfehlen hochrangige Fachgesellschaften weltweit, genau diese 5 Nährstoffe [Folsäure, Jod, Omega 3, Eisen, Cholin] zu supplementieren, um sicherzugehen, dass ihr beide perfekt versorgt seid	

	(BfR, 2021, 2024b; Koletzko et al., 2018)			
	Code: d-Sup-A-			
	Standardsupplementation – Folsäure - Ergänzend zu folatreicher Ernährung - Folatbedarf insgesamt: 550 µg/Tag - 1 µg Folatäquivalent = 1 µg Nahrungsfolat = 0,5 µg synthetische Folsäure (nüchterne Einnahme) / 0,6 µg synthetische Folsäure (bei gleichzeitiger Aufnahme mit Lebensmitteln) - Supplement mit 400 µg synthetischer Folsäure/Tag oder äquivalente Dosen anderer Folate (Calcium L-Methylfolat, 5-Methyltetrahydrofolsäure-Glucosamin) 4 Wochen vor Schwangerschaftsbeginn, bis Ende 1. T supplementieren - Hochdosiert (800 µg synthetische Folsäure/Tag), wenn nicht 4 Wochen vor Schwangerschaftsbeginn mit Supplementation begonnen wurde - Ggf. Dosierungsanpassung bei: Einnahme von Antiepileptika oder vorangegangener Schwangerschaft mit kindlichem Neuralrohrdefekt	1 - Stimmt voll überein	Folsäure [...] Du solltest in der Schwangerschaft 400 µg ergänzen. Wenn du in der Kinderwunschzeit keine Folsäure supplementiert hast, solltest du in den ersten 12 SSW 800 µg Folat ergänzen.	
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	(BfR, 2021; DGE, o. J.-a; Koletzko et al., 2018)			
	Code: d-Sup-StaFol-			

	Standardsupplementation – Jod - Ergänzend zu einer jodreichen Ernährung - Jodbedarf insgesamt: 220 µg/Tag - Vor Supplementierung Jodanamnese (→ Ernährung: <i>Jodiertes Speisesalz, Milch, Meeresfisch, Backwaren/Fleischprodukte mit Jodsalz</i>; Algen- und Tangpräparate; Nahrungsergänzungsmittel) zum Schutz vor Übersupplementierung durchführen - Nach ärztlicher Rücksprache Jodsupplement mit 100 bis 150 µg Jod/Tag mit Beginn Schwangerschaft supplementieren - Bei Schilddrüsenerkrankungen hinsichtlich Supplementierung vorab ärztliche Rücksprache halten (BfR, 2021; DGE, o. J.-a, 2020; Koletzko et al., 2018) Code: d-Sup-StaJ-	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein	Alle Menschen, die nicht mindestens zweimal pro Woche Seefisch essen, nehmen zu wenig Jod zu sich, auch dann, wenn sie jodiertes Speisesalz verwenden.	Empfehlungen, die die Jod-Supplementierung auf Basis eines fehlerhaften Jod-Tagesbedarfs begründen, werden mit „stimmt nicht überein“ bewertet.
	Supplementation bei gesonderter Indikation – Eisen - Alltäglich eisenreiche Lebensmittel essen - Eisenbedarf insgesamt: 27 mg/Tag - Supplementeinnahme nur nach ärztlicher Anordnung bei Eisenunterversorgung (DGE, o. J.-a; Koletzko et al., 2018) Code: d-Sup-SupIFe-	1 - Stimmt voll überein	In der Schwangerschaft steigt dein Eisenbedarf um satte 100 Prozent, für knapp die Hälfte aller Frauen bedeutet das meistens am Ende des zweiten Schwangerschaftsdrittels: Der regelmäßig gemessene Hb-Wert rutscht in anämische Bereiche und du solltest supplementieren.	
		2 - Stimmt anteilig überein		

		3 - Stimmt nicht überein		
	Supplementation bei gesonderter Indikation – DHA - Mind. 200 mg DHA/Tag aufnehmen - Bei Verzicht auf fettreichen Meeresfisch DHA supplementieren (DGE, o. J.-a; Koletzko et al., 2018) Code: d-Sup-SupIDHA-	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein	[...] 400 bis 800 mg DHA/EPA, am besten im Verhältnis 2:1, ist eine sinnvolle Dosis für ein Supplement in der Schwangerschaft [...]	
	Supplementation bei gesonderter Indikation – Vit D - Bei fehlender Eigensynthese 20 µg Vitamin D/Tag supplementieren (DGE, o. J.-a; Koletzko et al., 2018) Code: d-Sup-SupIVitD-	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		

Empfohlene Lebensmittel in der Schwangerschaft Code: d-eLM-	Energiefreie Getränke	1 - Stimmt voll überein		
	- Allgemein - Explizit: Trink- und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Fruchtsaftschorlen - Als Nährstoffquelle für: - o Magnesium → Angereichertes Wasser - o Calcium → Angereichertes Wasser (DGE, 2020; Koletzko et al., 2018)	2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	Code – LM-Gruppe: d-eLM-G-			
Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Gemüse & Salat“: - Beschreibt ein Beitrag ein Lebensmittel oder Lebensmittelgruppe explizit positiv z. B. als gut, gesund oder auch als „Superfood“ (BVL, o. J.), wird die Kategorie „Empfohlene Lebensmittel“ angewendet. Diese Kategorie beinhaltet ebenfalls explizite nährstoffbezogene Lebensmittelempfehlungen. Die Nennung eines Nährstoffes im Zusammenhang mit einem Lebensmittel wird dabei jeweils als eine Empfehlung gewertet. Das alleinige Nennen einer persönlichen Präferenz ohne Kontextualisierung, wie beispielsweise gesund, gilt hingegen nicht als eine Empfehlung. - Wird die übergeordnete Lebensmittelgruppe empfohlen wird der Gruppen-Code: <i>d-eLM-G/S-</i> genutzt. Wird ein spezifisches Lebensmittel der Lebensmittelgruppe empfohlen, wird der Code: <i>d-eLM-G/S-Bsp:[Sorte]-</i> verwendet und das Beispiel wird eingesetzt, damit auf beiden Ebenen Häufigkeiten ausgewertet werden können. - Bei positiven Verzehrsempfehlungen für Gemüse/Salat ohne ergänzenden Hinweis zur Lebensmittelsicherheit wie „Tiefgekühltes Gemüse durcherhitzen“, ist das Fehlen dieses Hinweises kein Grund, die Aussage hinsichtlich ihrer Übereinstimmung herabzustufen, da der Fokus auf der Empfehlung liegt und nicht auf dem potenziellen Gesundheitsrisiko.				
	Gemüse & Salat	1 - Stimmt voll überein	Hier ist unsere Top 10 der Superfoods:	Empfehlungen für Gemüse im Rahmen einer spezifischen Kostform, die
	- Allgemein		[...] Karotten [...]	

	- Gegartes Gemüse/Rohkost - Frisches Gemüse (abgewaschen) - Tiefgekühltes Gemüse (durchgegart) - Saisonales Gemüse - Als Nährstoffquelle für: - o Ballaststoffe - o Sekundäre Pflanzenstoffe - o Folat → ib. grünes Blatt/-gemüse wie Spinat & Brokkoli, Kohlgemüse, Tomaten - o Vitamin C (zur Förderung der Eisenaufnahme) → z. B. Paprikaschoten - o Eisen (BfR, 2021; DGE, 2020, 2024; Koletzko et al., 2018) Code – LM-Gruppe: d-eLM-G/S- Code – LM-Beispiel: d-eLM-G/S-Bsp:[Sorte]-		Hier ist unsere Top 10 der Superfoods: [...] Spinat 11 tolle Lebensmittel für Schwangere: [...] buntes Gemüse [...] Gesunder Basic Einkauf für Schwangere - [...] Hierbei kauf ich mir meistens tiefgekühltes Gemüse, [...] Gesunder Basic Einkauf für Schwangere - [...] Blumenkohl [...] Gesunder Basic Einkauf für Schwangere - [...] Brokkoli [...] Gesunder Basic Einkauf für Schwangere - [...] Möhren [...] Gesunder Basic Einkauf für Schwangere - [...] Mein Restlicher Basic Einkauf besteht aus Gemüse [...]	aber mit den offiziellen Richtlinien übereinstimmen.
		2 - Stimmt anteilig überein		

		3 - Stimmt nicht überein		
	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Hülsenfrüchte“: - Beschreibt ein Beitrag ein Lebensmittel oder Lebensmittelgruppe explizit positiv z. B. als gut, gesund oder auch als „Superfood“ (BVL, o. J.), wird die Kategorie „Empfohlene Lebensmittel“ angewendet. Diese Kategorie beinhaltet ebenfalls explizite nährstoffbezogene Lebensmittelempfehlungen. Die Nennung eines Nährstoffes im Zusammenhang mit einem Lebensmittel wird dabei jeweils als eine Empfehlung gewertet. Das alleinige Nennen einer persönlichen Präferenz ohne Kontextualisierung, wie beispielsweise gesund, gilt hingegen nicht als eine Empfehlung. - Wird die übergeordnete Lebensmittelgruppe empfohlen wird der Gruppen-Code: <i>d-eLM-Hü-</i> genutzt. Wird ein spezifisches Lebensmittel der Lebensmittelgruppe empfohlen, wird der Code: <i>d-eLM-Hü-Bsp:[Sorte]-</i> verwendet und das Beispiel wird eingesetzt, damit auf beiden Ebenen Häufigkeiten ausgewertet werden können.			
	Hülsenfrüchte - Allgemein - Als Nährstoffquelle für: - o Protein → z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Kichererbsen - o Ballaststoffe → z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Kichererbsen - o Sekundäre Pflanzenstoffe - o Folat - o Eisen (BfR, 2021; DGE, 2020, 2024; Koletzko et al., 2018) Code – LM-Gruppe: d-eLM-Hü- Code – LM-Beispiel: d-eLM-Hü-Bsp:[Sorte]-	1 - Stimmt voll überein	Hier ist unsere Top 10 der Superfoods: [...] Linsen [...] 11 tolle Lebensmittel für Schwangere: Bohnen [...] Gesunder Basic Einkauf für Schwangere - [...] Erbsen [...]	Empfehlungen für Hülsenfrüchte im Rahmen einer spezifischen Kostform, die aber mit den offiziellen Vorgaben übereinstimmen.
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		

Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Obst“:

- Beschreibt ein Beitrag ein Lebensmittel oder Lebensmittelgruppe explizit positiv z. B. als gut, gesund oder auch als „Superfood“ (BVL, o. J.), wird die Kategorie „Empfohlene Lebensmittel“ angewendet. Diese Kategorie beinhaltet ebenfalls explizite nährstoffbezogene Lebensmittelempfehlungen. Die Nennung eines Nährstoffes im Zusammenhang mit einem Lebensmittel wird dabei jeweils als eine Empfehlung gewertet. Das alleinige Nennen einer persönlichen Präferenz ohne Kontextualisierung, wie beispielsweise gesund, gilt hingegen nicht als eine Empfehlung.
- Wird die übergeordnete Lebensmittelgruppe empfohlen wird der Gruppen-Code: *d-eLM-O-* genutzt. Wird ein spezifisches Lebensmittel der Lebensmittelgruppe empfohlen, wird der Code: *d-eLM-O-Bsp:[Sorte]-* verwendet und das Beispiel wird eingesetzt, damit auf beiden Ebenen Häufigkeiten ausgewertet werden können.
- Bei positiven Verzehrsempfehlungen für Obst ohne ergänzenden Hinweis zur Lebensmittelsicherheit wie „gewaschenes frisches Obst“, ist das Fehlen dieses Hinweises kein Grund, die Aussage hinsichtlich ihrer Übereinstimmung herabzustufen, da der Fokus auf der Empfehlung liegt und nicht auf dem potenziellen Gesundheitsrisiko.
- Wird „Folsäure“ lebensmittelbezogen verwendet, werden diese Lebensmittel als Folat-Quelle beurteilt.

Obst

- Allgemein
- Frisches Obst (abgewaschen)
- Tiefgekühltes Obst (durchgegart)
- Saisonales Obst
- Als Nährstoffquelle für:
 - o Ballaststoffe
 - o Sekundäre Pflanzenstoffe
 - o Folat → ib. Zitrusfrüchte, Orangen
 - o Vitamin C (u.a. zur Förderung der Eisenaufnahme) → z. B. Zitrusfrüchte

(BfR, 2021; DGE, 2020, 2024; Koletzko et al., 2018)

1 - Stimmt
voll
überein

Hier ist unsere Top 10 der Superfoods:
Avocado [...]

Hier ist unsere Top 10 der Superfoods:
[...] Orangen [...]

Hier ist unsere Top 10 der Superfoods:
[...] Beeren [...]

Werden einzelne Obstsorten explizit als Quelle für die in den Richtlinien im Zusammenhang mit Obst erwähnten Nährstoffe (sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, Folat und/oder Vitamin C) genannt, wird unabhängig von der Obstsorte für jeden genannten Nährstoff jeweils der Code: *d-eLM-O-Bsp-[Nährstoff]-1* verwendet. Die empfohlene Obstsorte wird zusätzlich unter dem Code: *d-eLM-O-Bsp:[Sorte]-1* einbezogen und mit dem Zusatzvermerk „(Nährbezug)“ festgehalten.

	Code – LM-Gruppe: d-eLM-O- Code – LM-Beispiel: d-eLM-O-Bsp:[Sorte]- Mit spezifischem Nährstoffbezug: Code – LM-Beispiel: d-eLM-O-Bsp-[Nährstoff]-		11 tolle Lebensmittel für Schwangere: [...] Avocados [...] 11 tolle Lebensmittel für Schwangere: [...] bunt Obst [...] Gesunder Basic Einkauf für Schwangere - [...] Heidelbeeren, die kauf ich mir sehr oft. Gesunder Basic Einkauf für Schwangere - [...] Mein Restlicher Basic Einkauf besteht aus [...] Obst	Werden diese Obstsorten neben dem expliziten Nährstoffbezug zusätzlich mit der Aussage „nährstoffdichtes Lebensmittel/Nährstoffpaket“ bezeichnet, werden nur die genannten Nährstoffe kodiert und nicht die wiederholende, verallgemeinernde Aussage. Antioxidantien werden im Bezug zu Obst, als eine funktionale Wirkungsgruppe unter den sekundären Pflanzenstoffen kodiert (DGE, 2014). Resveratrol gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen und ist unter anderem in Trauben sowie weiteren Obstsorten enthalten (Schek, 2002).
		2 - Stimmt anteilig überein		Trockenfrüchte können der Kategorie Obst zugeordnet werden (DGE, o. J.-b), werden allerdings nicht explizit in den Richtlinien empfohlen oder limitiert, weshalb Empfehlungen für oder gegen Trockenfrüchte als „stimmt anteilig“ beurteilt werden. Empfehlungen gegenüber Obst/-sorten im Rahmen einer spezifischen Kostform, die nur anteilig mit den offiziellen Richtlinien übereinstimmen.

		3 - Stimmt nicht überein		
	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Nüsse“: - Beschreibt ein Beitrag ein Lebensmittel oder Lebensmittelgruppe explizit positiv z. B. als gut, gesund oder auch als „Superfood“ (BVL, o. J.), wird die Kategorie „Empfohlene Lebensmittel“ angewendet. Diese Kategorie beinhaltet ebenfalls explizite nährstoffbezogene Lebensmittelempfehlungen. Die Nennung eines Nährstoffes im Zusammenhang mit einem Lebensmittel wird dabei jeweils als eine Empfehlung gewertet. Das alleinige Nennen einer persönlichen Präferenz ohne Kontextualisierung, wie beispielsweise gesund, gilt hingegen nicht als eine Empfehlung. - Wird die übergeordnete Lebensmittelgruppe empfohlen wird der Gruppen-Code: <i>d-eLM-N-</i> genutzt. Wird ein spezifisches Lebensmittel der Lebensmittelgruppe empfohlen, wird der Code: <i>d-eLM-N-Bsp:[Sorte]-</i> verwendet und das Beispiel wird eingesetzt, damit auf beiden Ebenen Häufigkeiten ausgewertet werden können.			
	Nüsse - Allgemein - Als Nährstoffquelle für: - o Essenzielle Fettsäuren - o ALA → z. B. Walnüsse - o Folat (BfR, 2022; DGE, 2024; Koletzko et al., 2018) Code – LM-Gruppe: <i>d-eLM-N-</i> Code – LM-Beispiel: <i>d-eLM-N-Bsp:[Sorte]-</i>	1 - Stimmt voll überein	11 tolle Lebensmittel für Schwangere: [...] Walnüsse [...] Ich habe dazu auch schon ein Rezeptvideo gepostet, zu meinem Frühstück, wo ich [...] hinzutue Nüsse [...] Das ist sehr schnell gemacht, richtig basic und super, super gesund und ohne jetzt zusätzlich jetzt ja Zucker hinzuzufügen [...]	
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		

Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Getreideprodukte & Kartoffeln“:

- Beschreibt ein Beitrag ein Lebensmittel oder Lebensmittelgruppe explizit positiv z. B. als gut, gesund oder auch als „Superfood“ (BVL, o. J.), wird die Kategorie „Empfohlene Lebensmittel“ angewendet. Diese Kategorie beinhaltet ebenfalls explizite nährstoffbezogene Lebensmittelempfehlungen. Die Nennung eines Nährstoffes im Zusammenhang mit einem Lebensmittel wird dabei jeweils als eine Empfehlung gewertet. Das alleinige Nennen einer persönlichen Präferenz ohne Kontextualisierung, wie beispielsweise gesund, gilt hingegen nicht als eine Empfehlung.
- Wird die übergeordnete Lebensmittelgruppe empfohlen wird der Gruppen-Code: *d-eLM-G/K-* genutzt. Wird ein spezifisches Lebensmittel der Lebensmittelgruppe empfohlen, wird der Code: *d-eLM-G/K-Bsp:[Produkt]-* verwendet und das Beispiel wird eingesetzt, damit auf beiden Ebenen Häufigkeiten ausgewertet werden können.

Getreideprodukte & Kartoffeln

- Allgemein
- Explizit: Vollkornprodukte
- Als Nährstoffquelle für:
 - o Protein
 - o Ballaststoffe → Vollkorn-/Getreideprodukte, Vollkornbrot, -flocken, Getreide, Nudeln, Naturreis, Kartoffeln
 - o Vitamin B2
 - o Folat → Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hefe
 - o Eisen → Vollkorn-/Getreideprodukte
 - o Jod → Brot/Backwaren hergestellt mit Jodsalz

(BfR, 2021; DGE, 2020; Koletzko et al., 2018)

Code – LM-Gruppe: d-eLM-G/K-

1 - Stimmt voll überein

Hier ist unsere Top 10 der Superfoods:
[...] Hafer [...]

11 tolle Lebensmittel für Schwangere: [...] Süßkartoffeln [...]

11 tolle Lebensmittel für Schwangere: [...] Vollkorn [...]

Gesunder Basic Einkauf für Schwangere - [...] Den streich ich mir sehr gerne immer auf mein Vollkornbrot [...]

Ich habe dazu auch schon ein Rezeptvideo gepostet, zu

Empfehlungen für Getreideprodukte im Rahmen einer spezifischen Kostform, die aber mit den offiziellen Vorgaben übereinstimmen.

	Code – LM-Beispiel: d-eLM-G/K-Bsp:[Produkt]-		meinem Frühstück, wo ich [...] hin zutue [...] und Haferflocken. Das ist sehr schnell gemacht, richtig basic und super, super gesund und ohne jetzt zusätzlich jetzt ja Zucker hinzuzufügen [...] Gesunder Basic Einkauf für Schwangere - [...] kaufe ich mir sehr oft aber auch Vollkornnudeln [...] Gesunder Basic Einkauf für Schwangere [...] kaufe ich mir sehr oft aber auch [...] und Naturreis	
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		Empfehlungen bezüglich Getreideprodukte im Rahmen einer spezifischen Kostform, die den offiziellen Vorgaben widersprechen.
		Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Milch/-produkte“: - Beschreibt ein Beitrag ein Lebensmittel oder Lebensmittelgruppe explizit positiv z. B. als gut, gesund oder auch als „Superfood“ (BVL, o. J.), wird die Kategorie „Empfohlene Lebensmittel“ angewendet. Diese Kategorie beinhaltet ebenfalls explizite nährstoffbezogene Lebensmittelempfehlungen. Die Nennung eines Nährstoffes im Zusammenhang mit einem Lebensmittel wird dabei jeweils als		

eine Empfehlung gewertet. Das alleinige Nennen einer persönlichen Präferenz ohne Kontextualisierung, wie beispielsweise gesund, gilt hingegen nicht als eine Empfehlung. - Wird die übergeordnete Lebensmittelgruppe empfohlen wird der Gruppen-Code: <i>d-eLM-M/-p-</i> genutzt. Wird ein spezifisches Lebensmittel der Lebensmittelgruppe empfohlen, wird der Code: <i>d-eLM-M/-p-Bsp:[Produkt]-</i> verwendet und das Beispiel wird eingesetzt, damit auf beiden Ebenen Häufigkeiten ausgewertet werden können. - Bei positiven Verzehrsempfehlungen für Milchprodukte wie „Joghurt essen“ ohne ergänzenden Hinweis zur Lebensmittelsicherheit wie „Joghurt (nicht aus Rohmilch)“, ist das Fehlen dieses Hinweises kein Grund, die Aussage hinsichtlich ihrer Übereinstimmung herabzustufen, da der Fokus auf der Empfehlung liegt und nicht auf dem potenziellen Gesundheitsrisiko.			
Milch/-produkte - Allgemein - Als Nährstoffquelle für: - o Protein - o Calcium - o Jod - o Vitamin B2 - o Vitamin B12 - o Folat (BfR, 2021; DGE, 2024; Koletzko et al., 2018) Code – LM-Gruppe: <i>d-eLM-M/-p-</i> Code – LM-Beispiel: <i>d-eLM-M/-p-Bsp:[Produkt]-</i>	1 - Stimmt voll überein	Hier ist unsere Top 10 der Superfoods: [...] Hüttenkäse [...] Hier ist unsere Top 10 der Superfoods: [...] Joghurt [...] 11 tolle Lebensmittel für Schwangere: [...] Joghurt [...] Gesunder Basic Einkauf für Schwangere [...] Weiter geht's mit meinem Lieblingsaufstrich, und zwar dem Exquisa Fitline mit 0,2 % Fett. Ich habe dazu auch schon ein Rezeptvideo gepostet, zu meinem Frühstück, wo ich Naturjoghurt hin zutue [...] Das ist sehr	

			schnell gemacht, richtig basic und super, super gesund und ohne jetzt zusätzlich jetzt ja Zucker hinzuzufügen [...]	
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Meeres-/Fisch“: - Beschreibt ein Beitrag ein Lebensmittel oder Lebensmittelgruppe explizit positiv z. B. als gut, gesund oder auch als „Superfood“ (BVL, o. J.), wird die Kategorie „Empfohlene Lebensmittel“ angewendet. Diese Kategorie beinhaltet ebenfalls explizite nährstoffbezogene Lebensmittelempfehlungen. Die Nennung eines Nährstoffes im Zusammenhang mit einem Lebensmittel wird dabei jeweils als eine Empfehlung gewertet. Das alleinige Nennen einer persönlichen Präferenz ohne Kontextualisierung, wie beispielsweise gesund, gilt hingegen nicht als eine Empfehlung. - Wird die übergeordnete Lebensmittelgruppe empfohlen wird der Gruppen-Code: <i>d-eLM-M-/F-</i> genutzt. Wird ein spezifisches Lebensmittel der Lebensmittelgruppe empfohlen, wird der Code: <i>d-eLM-M-/F-Bsp:[Produkt]-</i> verwendet und das Beispiel wird eingesetzt, damit auf beiden Ebenen Häufigkeiten ausgewertet werden können. - Bei positiven Verzehrsempfehlungen für Meeres-/Fisch wie „Fisch ist empfehlenswert“ ohne ergänzenden Hinweis zur Lebensmittelsicherheit wie „nicht roh essen“, ist das Fehlen dieses Aspekts kein Grund, die Aussage hinsichtlich ihrer Übereinstimmung herabzustufen, da der Fokus auf der Empfehlung liegt und nicht auf dem potenziellen Gesundheitsrisiko.			
Meeres-/Fisch - Allgemein - Fettreicher Meeres-/Fisch		1 - Stimmt voll überein	11 tolle Lebensmittel für Schwangere: [...] Lachs [...] Fisch ist in der Schwangerschaft grundsätzlich gesund [...]	Wird Meeres-/Fisch explizit als Quelle für die in den Richtlinien im Zusammenhang mit Meeres-/Fisch erwähnten Nährstoffe (Protein, essenzielle PUFA, DHA, Eisen, Jod) genannt, wird für jeden Nährstoff

	- Explizit: Lachs, Scholle, Sprotte, Sardine, Kabeljau, Hering, Makrele, Schellfisch, Seelachs, Seezunge - Als Nährstoffquelle für: - o Protein - o Essenzielle PUFA → ib. fettreicher Meeres-/Fisch z. B. Lachs, Makrele, Hering - o DHA → ib. fettreicher Meeresfisch z. B. Makrele, Hering, Sardine - o Eisen - o Jod → ib. Meeresfisch z. B. Seelachs, Kabeljau			jeweils der Code: <i>d-eLM-M-/F-Bsp-[Nährstoff]-1</i> verwendet.
	(DGE, 2020, 2024; Koletzko et al., 2018)	2 - Stimmt anteilig überein		
	Code – LM-Gruppe: d-eLM-M-/F- Code – LM-Beispiel: d-eLM-M-/F-Bsp:[Produkt]- Mit Nährstoffbezug: Code – LM-Gruppe: d-eLM-M-/F-[Nährstoff]-	3 - Stimmt nicht überein		
Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Fettarmes Fleisch / Fettarme Fleischprodukte“: - Beschreibt ein Beitrag ein Lebensmittel oder Lebensmittelgruppe explizit positiv z. B. als gut, gesund oder auch als „Superfood“ (BVL, o. J.), wird die Kategorie „Empfohlene Lebensmittel“ angewendet. Diese Kategorie beinhaltet ebenfalls explizite nährstoffbezogene Lebensmittelempfehlungen. Die Nennung eines Nährstoffes im Zusammenhang mit einem Lebensmittel wird dabei jeweils als eine Empfehlung gewertet. Das alleinige Nennen einer persönlichen Präferenz ohne Kontextualisierung, wie beispielsweise gesund, gilt hingegen nicht als eine Empfehlung. - Die Formulierung „mageres Fleisch und Geflügel“ gilt als synonym zu der Gruppenbezeichnung „Fettarmes Fleisch / Fettarme Fleischprodukte“ und nicht als konkretes Lebensmittelbeispiel.				

- Bei positiven Verzehrsempfehlungen für fettarmes Fleisch / fettarme Fleischprodukte ohne ergänzenden Hinweis zur Lebensmittelsicherheit wie „nicht roh verzehren“, ist das Fehlen dieses Hinweises kein Grund, die Aussage hinsichtlich ihrer Übereinstimmung herabzustufen, da der Fokus auf der Empfehlung liegt und nicht auf dem potenziellen Gesundheitsrisiko.			
Fettarmes Fleisch / Fettarme Fleischprodukte - Allgemein - Als Nährstoffquelle für: - o Protein - o Vitamin B12 - o Eisen - o Zink - o Selen - o Jod → Fleischprodukte hergestellt mit Jodsalz (DGE, 2020, 2024; Koletzko et al., 2018) Code – LM-Gruppe: d-eLM-F/-p-	1 - Stimmt voll überein	11 tolle Lebensmittel für Schwangere: [...] mageres Fleisch und Geflügel [...]	
	2 - Stimmt anteilig überein		
	3 - Stimmt nicht überein		
Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Eier“: - Beschreibt ein Beitrag ein Lebensmittel oder Lebensmittelgruppe explizit positiv z. B. als gut, gesund oder auch als „Superfood“ (BVL, o. J.), wird die Kategorie „Empfohlene Lebensmittel“ angewendet. Diese Kategorie beinhaltet ebenfalls explizite nährstoffbezogene Lebensmittelempfehlungen. Die Nennung eines Nährstoffes im Zusammenhang mit einem Lebensmittel wird dabei jeweils als eine Empfehlung gewertet. Das alleinige Nennen einer persönlichen Präferenz ohne Kontextualisierung, wie beispielsweise gesund, gilt hingegen nicht als eine Empfehlung. - Bei positiven Verzehrsempfehlungen für Ei ohne ergänzenden Hinweis zur Lebensmittelsicherheit wie „nicht roh“, ist das Fehlen dieses Aspekts kein Grund, die Aussage hinsichtlich ihrer Übereinstimmung herabzustufen, da der Fokus auf der Empfehlung liegt und nicht auf dem Gesundheitsrisiko.			

	Eier - Allgemein - Als Nährstoffquelle für: - o Protein - o Folat (BfR, 2021; Koletzko et al., 2018) Code – LM-Gruppe: d-eLM-Ei-	1 - Stimmt voll überein	Hier ist unsere Top 10 der Superfoods: [...] Eier [...]	
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	Pflanzenöle, daraus hergestellte Streichfette - Allgemein - Explizit: Raps-, Lein-, Walnuss-, Oliven-, Sojaöl - Als Nährstoffquelle für: - o Essenzielle Fettsäuren → Pflanzliche Öle, Raps-, Oliven-, Lein-, Walnussöl - o ALA → z. B. Raps-, Lein-, Walnussöl - o Vitamin E (DGE, 2020, 2024; Koletzko et al., 2018) Code – LM-Gruppe: d-eLM-Pö–	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	Jodiertes/Fluoridiertes Speisesalz	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		

	- Jodiertes/Fluoridiertes Speisesalz/Kochsalzersatz → als Nährstoffquelle für Jod/Folat (DGE, 2020; Koletzko et al., 2018) Code LM-Gruppe: d-eLM-Sa-	3 - Stimmt nicht überein		
Empfohlene Ernährungsweise in der Schwangerschaft Code: d-EW-	Grundlagen der Ernährungsweise - Angelehnt an den Empfehlungen für die gesunde erwachsene Bevölkerung - Bedarfsgerechte, vollwertige, ausgewogene, abwechslungsreiche, vielseitige Ernährung - Regelmäßig Mahlzeiten verzehren - Optional: Verzehr mehrerer kleiner Mahlzeiten über den Tag verteilt - Keine anderweitigen Empfehlungen für spezifische Ernährungsweisen oder -empfehlungen (DGE, 2020; Koletzko et al., 2018) Code: d-EW-A-	1 - Stimmt voll überein	Eine ausgewogene Ernährung [...] helfen, gesund durch die Schwangerschaft zu kommen!	
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein	Ich bin Zykluscoach, im 10. Monat schwanger - und nach dieser Diät ernähre ich mich, um mich perfekt auf die Geburt vorzubereiten: Und zwar nach der Louwen-Diät Dabei geht's nicht ums Abnehmen, sondern darum den Blutzuckerspiegel stabil zu halten - für eine entspanntere Geburt.	
	Gewichtung Lebensmittelgruppen - Reichlich verzehren: → Mind. 1,5L energiefreie Getränke/Tag, anpassen u.a. bei Hitze, Erbrechen, körperlicher Aktivität	1 - Stimmt voll überein	Generell den Zuckerkonsum im Blick behalten Deshalb achtet auf versteckte Zucker [...]	Empfehlungen zur Gewichtung von Lebensmitteln, die im Rahmen einer spezifischen Kostform gegeben werden, aber mit den offiziellen Vorgaben übereinstimmen.

	→ Pflanzliche Lebensmittel: 5 Portionen (P) Gemüse & Obst/Tag, 1 kleine P Nüsse/Tag, Mind. 1 P Hülsenfrüchte/Woche, Kartoffeln & Getreideprodukte, ib. Vollkorn (täglich) - Mäßig verzehren: → Tierische Lebensmittel: Milch/-produkte (täglich), Meeres-/Fisch (2 P/Woche), davon 1 P fett- reicher Meeresfisch Fettarme Wurst- und Fleischprodukte (< 300g/Woche), Eier - Sparsam verzehren: → Zucker, Salz, Fette, ib. mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren (vor allem aus tieri- schen Fetten), Öle: Häufig verarbeitet, ib. in Süßwaren, Snack-, Fertigprodukten/-gerichten, Backwaren, zu- ckerhaltigen Getränken (wie Fruchtsaft, - nektar, Limonade, Cola-Getränke, Malz- bier) → Pflanzenöle bevorzugen (Bechert et al., 2024; DGE, 2020, 2024; Koletzko et al., 2018) Code: d-EW-GLMg-		Natürliche Lebensmittel ohne viel Zucker sind besonders in der Schwangerschaft wichtig. [...] was natürlich in der Schwangerschaft sehr wichtig ist auf die Zuckerzufuhr zu ach- ten, [...] Wie z. B. im Obst, das du täg- lich zu dir nimmst.	
		2 - Stimmt an- teilig überein	[...] esst zuckerarm/zuckerfrei in der Schwangerschaft [...]	Reduzierungsempfehlungen gegen- über Weißmehlprodukten werden als „stimmt anteilig“ bewertet, da die of- fiziellen Richtlinien lediglich die Empfehlung geben, Vollkornprodukte zu bevorzugen. Empfehlungen zur Gewichtung von Lebensmitteln, die im Rahmen einer spezifischen Kostform gegeben wer- den, aber nur anteilig mit den offizi- ellen Vorgaben übereinstimmen.
		3 - Stimmt nicht überein		

Vegetarische oder vegane Ernährung und Schwangerschaft Code: d-Vt/Veg-	Vegetarische Ernährung - Ausgewogene ovo-lakto-vegetarische Ernährung mit gezielter Lebensmittelauswahl kann Nährstoffbedarf (außer Jod, Folat und i.d.R. DHA) decken - Standardsupplementierung mit Jod, Folat und i.d.R. DHA notwendig - Weitere Nährstoffe, vorrangig aus Fleischverzehr, die möglicherweise ebenfalls kritisch sind: Vitamin B12, Eisen, ggf. Zink - Verbesserung der Nicht-Häm-Eisenaufnahme: → Gleichzeitiges Essen Vitamin-C-reicher Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Paprikaschoten → Verzicht auf Kaffee, schwarzen Tee während Mahlzeiten - Eisen je nach ärztlich festgestelltem Status supplementieren - Proteinbedarf über Hülsenfrüchte, Eier, Milch/-produkte, Getreideprodukte decken - Ernährungsberatung empfehlenswert (DGE, 2020; Koletzko et al., 2018) Code: d-Vt/Veg-Vt-	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	Vegane Ernährung - Vegane Ernährung kann weder klar empfohlen noch abgelehnt werden	1 - Stimmt voll überein		

	- (Potenziell) Kritische Nährstoffe sind: Vitamin B12, B2, D, A, Protein, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Eisen, Zink, Selen, Jod & Folat - Standardsupplementierung mit Jod & Folat sowie mind. Vitamin B 12, DHA ergänzend supplementieren → Ggf. weitere Supplemente nach ärztlicher Überprüfung notwendig - Sorgfältige und gezielte Lebensmittelauswahl, auch angereicherte Produkte wählen - Ernährungsberatung dringend empfohlen (Klug et al., 2024; Koletzko et al., 2018) Code: d-Vt/Veg-Veg-	2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
Ernährung in der Schwangerschaft zur Allergieprävention beim Kind Code: d-AIP-	Ernährung in der Schwangerschaft zur Allergieprävention beim Kind - Kein Verzicht auf spezifische Lebensmittel in Schwangerschaft zur Allergieprävention beim Kind - Zum Schutz der Mutter: Verzicht auf Lebensmittel, auf die die Mutter selbst allergisch reagiert - Ausgewogene und abwechslungsreich Ernährung - Keine Empfehlungen hinsichtlich des Verzehrs/der Einnahme von: → einzelner Lebensmittel	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		

	→ zusätzlichen Vitaminsupplementen → langkettigen Omega-3-Fettsäuren → Prä- und Probiotika (Koletzko et al., 2018; Kopp et al., 2022) Code: d-AIP-			
Zu limitierende Lebensmittel in der Schwangerschaft Code: d-limLM-	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Koffeinhaltige Getränke“: - Empfehlungen, die eine Mengenbegrenzung für Koffein geben, werden über den Code: <i>d-limLM-Kof-</i> beurteilt. Beispielsnennungen für koffeinhaltige Getränke werden über den Code: <i>d-limLM-Kof-Bsp-</i> erhoben, damit auf beiden Ebenen Häufigkeiten ausgewertet werden können. Entspricht das Beispiel denen der Kategoriendefinition, wird es nicht im Rahmen des Codes zusätzlich festgehalten.			
	Koffeinhaltige Getränke Mengenbegrenzung: - Moderate Mengen, max. 2-3 kleine Tassen - Sicherer Gesamtzufuhrbereich 200 mg/d Beispiele: - Kaffee, schwarzer/weißer/grüner Tee, Limonaden (Cola-Getränke), Kakao etc. Besonderheiten: - Kaffee und schwarzer Tee hemmen die Eisenaufnahme, nicht unmittelbar zu Mahlzeiten konsumieren (DGE, 2020; EFSA-NDA, 2015; Koletzko et al., 2018) Code: d-limLM-Kof-	1 - Stimmt voll überein	Koffein - Nicht mehr als 200 mg am Tag (etwa 2 Tassen Kaffee) Koffein ist aber z. B. auch in Cola [...] Koffein ist aber z. B. auch in [...] schwarzem [...] Tee [...] Koffein ist aber z. B. auch in [...] weißem [...] Tee [...] Koffein ist aber z. B. auch in [...] grünem Tee [...] Koffein ist aber z. B. auch in [...] Kakao	

	Code – Beispiel: d-limLM-Kof-Bsp-		In der Schwangerschaft darf ich bis zu 2 Tassen Kaffee trinken.	
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	Leberhaltiger Produkte (Vitamin A) Mengenbegrenzung: - Maximal: geringe Mengen - Insbesondere zu Schwangerschaftsbeginn zurückhalten (BfR, 2024b) Code: d-limLM-lebP-	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		Empfehlungen, vollständig auf spezifische leberhaltige Produkte (z. B. Leberwurst) zu verzichten.
		3 - Stimmt nicht überein		
	Lakritze (Glycyrrhizinsäure) Mengenbegrenzung: - Kein ständiger Verzehr großer Mengen (BfR, 2023a) Code: d-limLM-Lak-	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		Empfehlungen, die Zufuhrmenge von Lakritz sicherheitshalber zusätzlich zu reduzieren.
		3 - Stimmt nicht überein		
	Produkte mit hohem Mohnsamen-Anteil (Opiumalkaloide)	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt		

Zu verzichtende Lebensmittel in der Schwangerschaft Code: d-verLM	Mengenbegrenzung: - Keine großen Mengen (BfR, 2018) Code: d-limLM-Moh-	anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	Alkohol und alkoholische Getränke (Koletzko et al., 2018) Code: d-verLM-Alk-	1 - Stimmt voll überein	Alkohol [...] schaden dem Kind auch in kleinen Mengen. Unbedingt auf den Konsum verzichten!	
			Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Kein Alkohol	
		2 - Stimmt anteilig überein		
	Energy-Drinks (Koletzko et al., 2018) Code: d-verLM-EnD-	3 - Stimmt nicht überein		
		1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		
	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Chininhaltige Getränke“: - Verzichtsempfehlungen zu der übergeordneten Lebensmittelgruppe werden über den Code: <i>d-verLM-ChiG-</i> eingeordnet. Wird ein spezifisches Produktbeispiel handlungsleitend angesprochen, wird der Code: <i>d-verLM-ChiG-Bsp-</i> verwendet, damit auf beiden Ebenen			

Häufigkeiten ausgewertet werden können. Entspricht das Beispiel denen der Kategoriendefinition, wird es im Rahmen des Codes nicht zusätzlich festgehalten.			
Chininhaltige Getränke - Z. B. Bitter Lemon/Orange, Tonic Water etc. (BfR, 2008; DGE, 2020) Code: d-verLM-ChiG- Code – Produktbeispiel: d-verLM-ChiG-Bsp-	1 - Stimmt voll überein		
	2 - Stimmt anteilig überein		
	3 - Stimmt nicht überein	Produkte, die den Bitterstoff Chinin enthalten [...] am besten gar nicht oder nur in sehr geringen Mengen konsumieren [...] Tonic Water am besten gar nicht oder nur in sehr geringen Mengen konsumieren	
	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Risiko für Lebensmittelinfektionen – Rohes Gemüse, roher Salat und Feinkost“: - Werden Lebensmittel oder Untergruppen einer Lebensmittelgruppe in den Zusammenhang der potenziellen Gesundheitsgefahr „Lebensmittelinfektionen“ gestellt, beziehungsweise als Verzichtsempfehlung formuliert, werden sie über die jeweilige Unterkategorie in „Zu verzichtende Lebensmittel“ kodiert. - Verzichtsempfehlungen zu einer Untergruppe werden über den Code: <i>d-verLM-G/S/LMI-G:[Untergruppe]</i>- eingeordnet. - Wird eine bereits erfolgte Verzichtsempfehlung durch eine positive Umkehrung erneut empfohlen, wird sie nicht kodiert (roh nicht essen ↔ durcherhitzt essen / ungewaschen nicht essen ↔ gewaschen essen). - Wird Gemüse unter der Sicherheitsbedingung „ausreichend abwaschen“ empfohlen, ohne dass vorab die dazugehörige Verzichtsempfehlung genannt wurde („kein ungewaschenes Gemüse“), wird diese Aussage wie die Verzichtsempfehlung behandelt und dementsprechend identisch kodiert.		

	Risiko für Lebensmittelinfektionen – Rohes Gemüse, roher Salat und Feinkost - Ungewaschene/-s Gemüse, Kräuter, Salate - Tiefgefrorene/-s Gemüse, Kräuter, Salate - Vorgefertigte Salate, z. B. <i>Schnitt- und Mischsalate, Krautsalat</i> - Feinkostsalate, Oliven und Antipasti aus offenen Gefäßen und in Restaurants, Kantinen - Feinkostsalate mit Zutaten, die Schwangere meiden sollten z. B. <i>Matjes oder Feta</i> - Rohe Sprossen - Rohe Getreide-/Keimlinge - Frisch gepresste Gemüsesäfte und Smoothies an Saftständen oder in der Gastronomie → Verzehr möglich, wenn ausreichend erhitzt, Innere mind. 2 min über 70 °C (BfR, 2017, 2024a; Groeneveld & Maschikowski, 2024; Koletzko et al., 2018) Code – Untergruppe: d-verLM-G/S/LMI-G:[Untergruppe]-	1 - Stimmt voll überein	[...] offene Salatbars sollten sicherheitshalber gemieden werden. Fertig geschnittene Salatmischung - Erhöhte Keimbelastung 🚫 Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft – Keine verzehrfertigen Salate 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Ungewaschenes Gemüse [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Sprossen (roh) [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Fertigsalate (abgepackt)	
		2 - Stimmt anteilig überein		Formulierungen wie „bestmöglich nicht essen“ implizieren eine nicht bestehende, höhere Toleranz und werden im Hinblick auf zu verzichtende Lebensmittel mit „stimmt anteilig überein“ kodiert.

		3 - Stimmt nicht überein		
	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Risiko für Lebensmittelinfektionen – Rohes Obst“: - Werden Lebensmittel oder Untergruppen einer Lebensmittelgruppe in den Zusammenhang der potenziellen Gesundheitsgefahr „Lebensmittelinfektionen“ gestellt, beziehungsweise als Verzichtsempfehlung formuliert, werden sie über die jeweilige Unterkategorie in „Zu verzichtende Lebensmittel“ kodiert. - Verzichtsempfehlungen zu der Untergruppe werden über den Code: <i>d-verLM-O/LMI-G:[Untergruppe]</i>- eingeordnet. - Wird eine bereits erfolgte Verzichtsempfehlung durch eine positive Umkehrung erneut empfohlen, wird sie nicht kodiert (roh nicht essen ↔ durcherhitzt essen / ungewaschen nicht essen ↔ gewaschen essen).			
	Risiko für Lebensmittelinfektionen – Rohes Obst - Ungewaschenes Obst - Tiefgefrorenes Obst - Vorgefertigte Obstsalate - Vorgeschnittene, ungekühlte Melonen im Einzelhandel oder in der Gastronomie - Frisch gepresste Fruchtsäfte/Smoothies an Saftständen oder in der Gastronomie → Verzehr möglich, wenn ausreichend erhitzt, Innere mind. 2 min über 70 °C (BfR, 2017, 2024a; Groeneveld & Maschkowski, 2024; Koletzko et al., 2018) Code – Untergruppe: <i>d-verLM-O/LMI-G:[Untergruppe]</i>-	1 - Stimmt voll überein 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Ungewaschenes Obst [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] fertige Obstsalate [...]		Formulierungen wie „bestmöglich nicht essen“ implizieren eine nicht bestehende, höhere Toleranz und werden im Hinblick auf zu verzichtende Lebensmittel mit „stimmt anteilig überein“ kodiert. Verzichtsempfehlungen zu einer Untergruppe, die unter bestimmten Bedingungen ein potenzielles Risiko aufweist, die Bedingung aber nicht

				genannt wird (→ „Melone“ statt „Vorgeschnittene, ungekühlte Melonen im Einzelhandel oder in der Gastronomie“), werden als „stimmt anteilig überein“ beurteilt.
		3 - Stimmt nicht überein		
	Risiko für Lebensmittelinfektionen – Verzehr fertige Backwaren	1 - Stimmt voll überein		
	- Pasteten (Pâté) aus Fleisch, Fisch oder pflanzlichen Lebensmitteln - Verzehr fertige belegte Sandwiches/Brötchen - Kuchen/Teilchen mit nicht durchgebackenen Füllungen wie Sahne oder Cremes aus Verkaufstheken	2 - Stimmt anteilig überein		
	→ Verzehr möglich, wenn ausreichend erhitzt, Innere mind. 2 min über 70 °C (Groeneveld & Maschkowski, 2024; Koletzko et al., 2018) Code – Untergruppe: d-verLM-Back/LMI-[Untergruppe]-	3 - Stimmt nicht überein		
Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Risiko für Lebensmittelinfektionen – Rohe Milch/-produkte und spezifische Käsesorten“: - Werden Lebensmittel oder Untergruppen einer Lebensmittelgruppe in den Zusammenhang der potenziellen Gesundheitsgefahr „Lebensmittelinfektionen“ gestellt, beziehungsweise als Verzichtsempfehlung formuliert, werden sie über die jeweilige Unterkategorie in „Zu verzichtende Lebensmittel“ kodiert.				

- Verzichtsempfehlungen zu der **Untergruppe** werden über den Code: *d-verLM-M/-p/LMI-G:[Untergruppe]*- eingeordnet. Wird ein spezifisches *Produktbeispiel* handlungsleitend angesprochen, wird der Code: *d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:[Produkt]*- verwendet. Um nachhaltig mit spezifischen Codes umzugehen, gilt in dieser Unterkategorie die Besonderheit, dass im Produktbeispiel-Code das *[Produkt]* durch die vorgeordnete *[Untergruppe]* ersetzt wird, da die Untergruppen bereits sehr spezifisch definiert sind.
- Wird eine bereits erfolgte Verzichtsempfehlung durch positive Umkehrung erneut empfohlen, wird sie nicht kodiert (roh nicht essen ↔ durcherhitzt essen).
- Wird eine sichere Untergruppen- oder Produktalternative empfohlen, wird der dazugehörige Alternativ-Code verwendet: *d-verLM-M/-p/LMI-Bsp-Alt-* oder *d-verLM-M/-p/LMI-G-Alt-*. Die erwähnte Alternative wird zusätzlich außerhalb des Codes dokumentiert.
- Wird ein Milchprodukt mit potenziellem Infektionsrisiko unter der Sicherheitsbedingung „ausreichend Erhitzen“ empfohlen, ohne dass vorab die dazugehörige Verzichtsempfehlung gefallen ist. Wird diese Aussage wie die Verzichtsempfehlung behandelt und regulär, nicht als Alternative kodiert.

**Risiko für Lebensmittelinfektionen –
Rohe Milch/-produkte und spezifische Kä-
sesorten**

- **Rohmilchprodukte** z. B. *Rohmilch* auch „Vorzugsmilch“, *Rohmilchkäse*
→ Ausnahme langgereifter Hartkäse aus Rohmilch z. B. *Parmesan, Bergkäse*
- **Weichkäse** (auch aus pasteurisierter Milch) mit **Oberflächenschmiere** (klebriger rot-gelber Rinde) z. B. *Esrom, Handkäse, Harzer, Korbkäse, Limburger, Mainzer, Münster, Ölmützer Quargel, Tilsiter, Camembert, Brie*
- **Halbfester Blauschimmelkäse** z. B. *Gorgonzola, Roquefort*

1 - Stimmt
voll
überein

Tabu sind jedoch auf jeden Fall
tierische Rohprodukte wie [...] *Rohmilch*.

[...] *Parmesan* selber reiben

Darauf sollten Schwangere auf
alle Fälle verzichten: [...] *Roh-
milchprodukte* [...]

Darauf sollten Schwangere auf
alle Fälle verzichten: [...] *Ca-
membert* [...]

Darauf sollten Schwangere auf
alle Fälle verzichten: [...] *Rot-
schimmelkäse* [...]

Pasteurisierte Milchprodukte gelten
nur dann als sichere Alternative,
wenn Käse explizit davon ausgenom-
men wird und eine eigene Empfeh-
lung für Hartkäse gegeben wird.

	- Eingelegter Käse aus offenen Gefäßen in der Kühltheke oder in der Gastronomie z. B. <i>Feta, Mozzarella</i> - Frischkäse aus offenen Gefäßen in der Kühltheke oder in der Gastronomie z. B. <i>Kräuterquark</i> - Vorgefertigter Reibekäse - Käserinde aller Käsesorten → Verzehr möglich, wenn ausreichend erhitzt, Innere mind. 2 min über 70 °C (BfR, 2017; Europäische Kommission, 2022b; Groeneveld & Maschkowski, 2024; Kozletzko et al., 2018)(Anlage 1, A zu §7, Anlage 1b zu §8 KäseV) Code – Untergruppe: d-verLM-M/-p/LMI-G:[Untergruppe]- Code – Produktbeispiel: d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:[Produkt]- Code – Produkt-Alternative: d-verLM-M/-p/LMI-Bsp-Alt- Code – Untergruppen-Alternative: d-verLM-M/-p/LMI-G-Alt-		Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Keine Rohmilchprodukte [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Harzer Roller [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Limburger [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [... Rohmilchprodukte 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Rohmilch [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Brie [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Camembert [...]	
--	---	--	---	--

			22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Roquefort [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Gorgonzola [...] Rohmilchkäse vermieden werden [...]	
	2 - Stimmt anteilig überein		„Stimmt anteilig“ gilt für Verzichtsempfehlungen von Lebensmitteln, die nur unter bestimmten Bedingungen ein potenzielles Infektionsrisiko aufweisen, die Bedingung aber nicht genannt wird → z. B. „Weichkäse“ statt „Weichkäse mit Oberflächenschmiere“.	
	3 - Stimmt nicht überein	Weichkäse ist meist unproblematisch, wenn er aus pasteurisierter Milch hergestellt wurde.	Wenn durch eine Generalisierung ein potenziell risikobehaftetes Lebensmittel nicht beachtet wird, stimmt diese nicht überein → „Nur pasteurisierte Produkte essen“, obwohl auch auf „pasteurisierte weiche Käsesorten mit Oberflächenschmiere“ verzichtet werden muss.	

Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Risiko für Lebensmittelinfektionen – Rohe/halbgare Fischerzeugnisse und Meerestiere“:

- Werden Lebensmittel oder Untergruppen einer Lebensmittelgruppe in den Zusammenhang der potenziellen Gesundheitsgefahr „Lebensmittelinfektionen“ gestellt, beziehungsweise als Verzichtsempfehlung formuliert, werden sie über die jeweilige Unterkategorie in „Zu verzichtende Lebensmittel“ kodiert.
- Verzichtsempfehlungen bezüglich der **Untergruppe** werden über den Code: *d-verLM-F/M/LMI-G:[Untergruppe]*- eingeordnet. Wird ein *spezifisches Produktbeispiel* handlungsleitend angesprochen, wird der Code: *d-verLM-F/M/LMI-Bsp:[Produkt]*- verwendet und das Beispiel eingesetzt.
- Wird eine bereits erfolgte Verzichtsempfehlung durch positive Umkehrung erneut empfohlen, wird sie nicht kodiert (roh nicht essen ↔ durcherhitzt essen).
- Wird ein unverarbeitetes/natürliches Lebensmittel als Produktbeispiel in Verbindung zu einer vorangestellten Risikogruppe, z. B. „In der Schwangerschaft zu vermeidende Lebensmittel – roher Fisch wie Thunfisch“ genannt, wird das Lebensmittel in diesem Zusammenhang ausgewertet. „Thunfisch“ erhält in diesem Falle den Code: *d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:roher Thunfisch-1*
- Steht ein unverarbeitetes/natürliches Lebensmittel als Produktbeispiel zusammen mit mehreren Risikogruppen und die Zuordnung des Lebensmittels wird nicht eindeutig z. B. „Kein roher und kaltgeräucherter Fisch z. B. Lachs“, erhält das Lebensmittel einen kombinierten, zusammengesetzten Code z. B. *d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:roher/geräucherter Lachs-*

Risiko für Lebensmittelinfektionen – Rohe/halbgare Fischerzeugnisse und Meerestiere

- **Roher Fisch** z. B. *Sushi, Sashimi, Fisch-Carpaccio*
- **Rohe Meerestiere** z. B. *Austern, Ceviche*
- **Vorgegarte Meerestiere** z. B. *Garnelen, Krebstiere*
- **Geräucherter/gebeizter Fisch** z. B. *geräucherter/gebeizter Lachs (inkl.*

1 - Stimmt voll überein

Tabu sind jedoch auf jeden Fall tierische Rohprodukte wie [...] roher Fisch [...]

Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten – [...] Sushi [...]

Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten – [...] Sashimi [...]

	<i>Räucherlachs, Stremellachs, Graved Lachs), geräucherte Forelle, geräucherte Makrele</i> - Zu kühlende Fischerzeugnisse in Halbkonserven z. B. <i>Matjes, Heringsstipp, Sahnehering</i> → Ausnahme saure Fischmarinaden → Verzehr möglich, wenn ausreichend erhitzt, Innere mind. 2 min über 70 °C (BfR, 2017; deutsche Fischmanufaktur, o. J.; Groeneveld & Maschkowski, 2024; Kozletzko et al., 2018) Code – Untergruppe: d-verLM-F/M/LMI-G:[Untergruppe]- Code – Produktbeispiel: d-verLM-F/M/LMI-Bsp:[Produkt]-		Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten – [...] Austern [...] Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten – [...] kalt geräucherter Lachs [...] Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten – Roher Fisch [...] kalt geräucherter [...] Hering sind tabu. Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Kein roher [...] Fisch [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Kein [...] kaltgeräucherter Fisch [...] Kein roher und kaltgeräucherter Fisch z. B. Lachs [...] Kein roher und kaltgeräucherter Fisch z. B. [...] Hering [...] Kein roher und kaltgeräucherter Fisch z. B. [...] Thunfisch	
--	---	--	---	--

			22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] roher [...] Fisch [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] geräucherter Fisch [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Sushi [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Sashimi [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Räucherlachs [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Gravlax [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Austern [...]	
--	--	--	--	--

			22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Ceviche [...]	
			22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Roher/geräucherter Fisch [...] Thunfisch	
	2 - Stimmt anteilig überein			Formulierungen wie „bestmöglich nicht essen“ implizieren eine nicht bestehende, höhere Toleranz und werden im Hinblick auf zu verzichtende Lebensmittel mit „stimmt anteilig überein“ kodiert.
	3 - Stimmt nicht überein			
Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Schadstoffbelastung und Gesundheitsgefahren – Fisch/-erzeugnisse und Meeresprodukte“: - Werden Lebensmittel oder Untergruppen einer Lebensmittelgruppe in den Zusammenhang der potenziellen Gesundheitsgefahr „Schadstoffbelastung“ gestellt, beziehungsweise als Verzichtsempfehlung formuliert, werden sie über die jeweilige Unterkategorie in „Zu verzichtende Lebensmittel“ kodiert. - Verzichtsempfehlungen zu der Untergruppe werden über den Code: <i>d-verLM-F/M/Schad-G:[Untergruppe]</i>- eingeordnet. Wird ein <i>spezifisches Produktbeispiel</i> handlungsleitend angesprochen, wird der Code <i>d-verLM-F/M/Schad-Bsp:[Produkt]</i>- verwendet und das Beispiel eingesetzt. - Wird Fisch unter der Sicherheitsbedingung „niedriger Schadstoffgehalt“ empfohlen, ohne dass vorab die dazugehörige Verzichtsempfehlung gefallen ist („keine Fischarten mit hohem Methyl-/Quecksilbergehalt und Produkte daraus“), wird diese Aussage wie die Verzichtsempfehlung behandelt und dementsprechend kodiert. - Wird eine sichere Produktalternative genannt, wird der dazugehörige Alternativ-Code verwendet: <i>d-verLM-F/M/Schad-Bsp-Alt-</i>. Die erwähnten Alternativen werden zusätzlich außerhalb des Codes dokumentiert.				

	Schadstoffbelastung und Gesundheitsgefahren – Fisch/-erzeugnisse und Meeresprodukte - Fischarten mit hohem Methyl-/Quecksilbergehalt und Produkte daraus: <i>Haiarten, Butter- und Schlangemakrele, Ölfisch, Aal, gestreifter Seewolf, Schwertfisch, weißer und schwarzer Heilbutt, Hecht, Seeteufel, Thunfisch, echter Bonito und Rotbarsch</i> - Lebertran (Quecksilberbelastung) - Raubfischarten allgemein (Schadstoffbelastung) - Algen und Tang/-produkte (Schadstoffbelastung, teils sehr hohe Jodgehalte) (BfR, 2023b; BMUKN, 2025; DGE, 2020; Koletzko et al., 2018) Code – Untergruppe: d-verLM-F/M/Schad-G:[Untergruppe]- Code – Produktbeispiel: d-verLM-F/M/Schad-Bsp:[Produkt]- Code –Produkt-Alternative: d-verLM-F/M/Schad-Bsp-Alt-	1 - Stimmt voll überein	Thunfisch hat einen erhöhten Quecksilbergehalt. Deshalb egal ob roh, aus der Dose oder gegrillt: Während der Schwangerschaft komplett verzichten. [...] wähle Sorten mit niedrigem Quecksilbergehalt [...] [...] wähle Sorten mit niedrigem Quecksilbergehalt (z. B. Lachs [...]) [...] wähle Sorten mit niedrigem Quecksilbergehalt (z. B. [...] Hering, [...]) [...] wähle Sorten mit niedrigem Quecksilbergehalt (z. B. [...] Sardinen).	
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		

Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Risiko für Lebensmittelinfektionen – Rohe Fleisch/-produkte“:

- Werden Lebensmittel oder Untergruppen einer Lebensmittelgruppe in den Zusammenhang der potenziellen Gesundheitsgefahr „Lebensmittelinfektionen“ gestellt, beziehungsweise als Verzichtsempfehlung formuliert, werden sie über die jeweilige Unterkategorie in „Zu verzichtende Lebensmittel“ kodiert.
- Verzichtsempfehlungen bezüglich der **Untergruppe** werden über den Code: *d-verLM-F/-p/LMI-G:[Untergruppe]*- eingeordnet. Wird ein *spezifisches Produktbeispiel* handlungsleitend angesprochen, wird der *d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:[Produkt]*- verwendet und das dazugehörige Produktbeispiel aus der Kategoriendefinition eingesetzt.
- Wird eine bereits erfolgte Verzichtsempfehlung durch positive Umkehrung erneut empfohlen, wird sie nicht kodiert (roh nicht essen ↔ durcherhitzt essen).
- Steht ein unverarbeitetes Lebensmittel in Verbindung zu einer vorangestellten Lebensmittelgruppe, z. B. „In der Schwangerschaft zu vermeidende Lebensmittel – rohes Fleisch - Hähnchen“ wird das Lebensmittel in diesem Zusammenhang ausgewertet.
- Die Zustandsbeschreibung „roh oder halbgar“ wird als eine Eigenschaft gewertet.
- Leberwurst gehört in Deutschland zu den Kochwürsten und ist damit standardmäßig ein durchgegartes Wurstprodukt, keine Rohwurst. Da es sich dennoch um ein zu limitierendes Lebensmittel handelt, wird die Aussage über zu limitierende Lebensmittel eingeordnet und bewertet (Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, 2023).

**Risiko für Lebensmittelinfektionen –
Rohe Fleisch/-produkte**

- **Rohes, nicht vollständig durchgegartes Fleisch (inkl. Geflügel)** z. B. *rosa Steaks (inkl. Entenbrust), rohe Hackfleischzubereitungen (z. B. Mett, Tatar), Carpaccio*
- **Rohwürste** z. B. *Salami (inkl. Chorizo, Plockwurst), Cervelatwurst, Teewurst, Mettwurst (inkl. Braunschweiger)*

1 - Stimmt
voll
überein

Tabu sind jedoch auf jeden Fall
tierische Rohprodukte wie rohes
Fleisch [...]

Salami auf dem Brot ist tabu

Darauf sollten Schwangere auf
alle Fälle verzichten – [...] z.
B. Mettwurst [...]

	- Rohe Pökelfleischerzeugnisse z. B. <i>Rohschinken (inkl. Prosciutto, Serrano Schinken, Lachs-, Nussschinken), Räucher-speck, Rauchfleisch, geräucherte Entenbrust</i> → Verzehr möglich, wenn ausreichend erhitzt, Innere mind. 2 min über 70 °C (BfR, 2017, 2024a; Europäische Kommission, 2013, 2022a; Groeneveld & Maschkowski, 2024; Koletzko et al., 2018; REWE, o. J.) Code – Untergruppe: d-verLM-F/-p/LMI-G:[Untergruppe]- Code – Produktbeispiel: d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:[Produkt]-		Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten – [...] roher Schinken [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Keine rohe Wurst [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Bacon [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Salami [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Tartar [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Kein rohes Fleisch [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Hackfleisch [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Mett [...]	
--	--	--	---	--

			Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Carpaccio [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Rohes oder halbgares Fleisch 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Salami [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Chorizo [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Prosciutto [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Carpaccio [...] 22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Mett [...]	
--	--	--	--	--

			22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Tatar [...]	
			22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] Rohes oder halbgares Fleisch [...] Innereien [...]	
			22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben [...] rosa Steak [...]	
		2 - Stimmt anteilig überein		Formulierungen wie „bestmöglich nicht essen“ implizieren eine nicht bestehende, höhere Toleranz und werden im Hinblick auf zu verzichtende Lebensmittel mit „stimmt anteilig überein“ kodiert.
		3 - Stimmt nicht überein		
	Schadstoffbelastung und Gesundheitsgefahren – Wild & Innereien - Mit bleihaltiger Munition erlegtes Wild - Wildinnereien ib. Leber vor allem vom Wildschwein (Schadstoffbelastung) - Leber aller Tierarten insbesondere zu Schwangerschaftsbeginn (teils hohe Vitamin A-Gehalte) (BfR, 2011, 2024b; BMUKN, 2025)	1 - Stimmt voll überein		
		2 - Stimmt anteilig überein		
		3 - Stimmt nicht überein		

	Code – Untergruppe: d-verLM-W/I/Schad-[Untergruppe]-			
	Vorgeordnete Kodierregeln für alle drei Ausprägungen der Unterkategorie „Risiko für Lebensmittelinfektionen – Rohes (verarbeitetes) Ei“: - Werden Lebensmittel oder Untergruppen einer Lebensmittelgruppe in den Zusammenhang der potenziellen Gesundheitsgefahr „Lebensmittelinfektionen“ gestellt, beziehungsweise als Verzichtsempfehlung formuliert, werden sie über die jeweilige Unterkategorie in „Zu verzichtende Lebensmittel“ kodiert. - Verzichtsempfehlungen bezüglich der Untergruppe werden über den Code: <i>d-verLM-Ei/LMI-G:[Untergruppe]</i>- eingeordnet. Wird ein <i>spezifisches Produktbeispiel</i> handlungsleitend angesprochen, wird der <i>d-verLM-Ei/LMI-Bsp:[Produkt]</i>- verwendet und das dazugehörige Produktbeispiel aus der Kategoriendefinition eingesetzt. - Wird eine bereits erfolgte Verzichtsempfehlung durch positive Umkehrung erneut empfohlen, wird sie nicht kodiert (roh nicht essen ↔ durcherhitzt essen). - Wird eine sichere Produktalternative zu einem spezifischen zu vermeidenden Lebensmittel genannt, wird der dazugehörige Alternativ-Code verwendet: <i>d-verLM-Ei/LMI-Bsp-Alt-</i>. Die erwähnte Alternative wird zusätzlich außerhalb des Codes dokumentiert.			
	Risiko für Lebensmittelinfektionen – Rohes (verarbeitetes) Ei - Rohes Ei - Verarbeitetes rohes Ei z. B. <i>Mousse/Cremes (inkl. Tiramisu), Mayonnaise/Salsaucen, Beefsteak Tatar, Carbonara</i> → Verzehr möglich, wenn ausreichend erhitzt, rohes Ei muss durch Erhitzen überall fest sein (Innere mind. 2 min über 70 °C) (BfR, 2024a; Défayes & Lattion, 2026; Groeneveld & Maschkowski, 2024; Koletzko et al., 2018)	1 - Stimmt voll überein	Tabu sind jedoch auf jeden Fall tierische Rohprodukte wie [...] rohe Eier [...] Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten - [...] Rohe Eier verstecken sich unter anderem in selbst hergestelltem Mousse au Chocolat [...] Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten - [...] Rohe	

	Code – Untergruppe: d-verLM-Ei/LMI-G:[Untergruppe]- Code – Produktbeispiel: d-verLM-Ei/LMI-Bsp:[Produkt]- Code –Produkt-Alternative: d-verLM-Ei/LMI-Bsp:[Produkt]-Alt-		Eier verstecken sich unter anderem in [...] Mayonnaise [...] Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten - [...] Rohe Eier verstecken sich unter anderem in [...] Sauce Hollandaise [...] Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten - [...] Rohe Eier verstecken sich unter anderem in [...] manchmal in Eis. Industriell gefertigte Produkte mit pasteurisierten Eiern sind aber unproblematisch. Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Keine rohen Eierspeisen [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Mayonnaise [...] Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Mousse au chocolat [...]	
--	--	--	---	--

			Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft [...] Tiramisu [...]	
		2 - Stimmt anteilig überein		Formulierungen wie „bestmöglich nicht essen“ implizieren eine nicht bestehende, höhere Toleranz und werden im Hinblick auf zu verzichtende Lebensmittel mit „stimmt anteilig überein“ kodiert.
		3 - Stimmt nicht überein		

B: Kodierung

Beitrag: A01

Beitragsbeschreibung-Transkript:	Kodierung:
Superfoods für dich und dein Baby im Bauch! Eine gesunde Ernährung ist während der Schwangerschaft so wichtig – für dich und dein kleines Wunder. Aber welche Lebensmittel sind echte Alleskönner? Hier ist unsere Top 10 der Superfoods: ✓ Avocado ✓ Karotten ✓ Hafer ✓ Hüttenkäse ✓ Eier ✓ Joghurt ✓ Orangen ✓ Beeren ✓ Linsen ✓ Spinat Diese Nährstoffwunder versorgen dich mit Vitaminen, Mineralstoffen und Energie - perfekt für die besondere Zeit in deinem Leben! Was ist euer Lieblings-Superfood während der Schwangerschaft? Wir freuen uns auf eure Tipps und Rezepte!	d-eLM-O-Bsp:Avocado-1 d-eLM-G/S-Bsp:Karotten-1 d-eLM-G/K-Bsp:Hafer/-flocken-1 d-eLM-M/-p-Bsp:Frischkäse-1 d-eLM-Ei-1 d-eLM-M/-p-Bsp:Joghurt-1 d-eLM-O-Bsp:Orange-1 d-eLM-O-Bsp:Beeren-1 d-eLM-Hü-Bsp:Linsen-1 d-eLM-G/S-Bsp:Spinat-1 d-NB-Mi-1
Beitrag-Transkript:	Kodierung:
Superfoods für dich & dein Baby im Bauch Avocado, Karotten, Hafer, Hüttenkäse, Eier, Joghurt, Orange, Beeren, Linsen, Spinat	

Beitrag: A02

Beitragsbeschreibung-Transkript:	Kodierung:
Habt ihr in der Schwangerschaft richtig verrückte Sachen gegessen? Oder habt ihr bei anderen wilde Schwangerschaftsgelüste erlebt? Tatsächlich sollten Schwangere auf ein paar Dinge bei der Ernährung achten. Generell gilt: Hygiene ist jetzt besonders wichtig. Fertig abgepackte Produkte können keimbelastet sein und auch offene Salatbars sollten sicherheitshalber gemieden werden. Aber einige Dinge	d-verLM-G/S/LMI-G:vorgefertigte Salate-1

sind gar nicht so verboten, wie sie auf den ersten Blick erscheinen. . Tabu sind jedoch auf jeden Fall tierische Rohprodukte wie rohes Fleisch, roher Fisch, rohe Eier und Rohmilch. In ihnen können sich Bakterien und Parasiten befinden, die für das Baby im Bauch schädlich sind. . Unsere Quellen u.a.: BfR (2008): Verbrauchertipp für Schwangere und Stillende, den Verzehr von Thunfisch einzuschränken, hat weiterhin Gültigkeit. Räikkönen et al. (2017): Maternal Licorice Consumption During Pregnancy and Pubertal, Cognitive, and Psychiatric Outcomes in Children. Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit: Koffein. Ökotest (2019): Institut warnt vor Fertigsalaten: „Gesundheitsgefährdung nicht auszuschließen“ AOK: Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft: gesund für Mutter und Kind.	d-verLM-F/-p/LMI-G:rohes/nicht durchgegartes Fleisch-1 d-verLM-F/M/LMI-G:roher Fisch-1 d-verLM-Ei/LMI-G:rohes Ei-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Rohmilchprodukt-1
Beitrag-Transkript:	Kodierung:
1 Lebensmittel Schwangerschaft: Ernährungsmythen im Check Fertig geschnittene Salatmischung 🍴 ◦ Erhöhte Keimbelastung ◦ Besser frischen Salat nehmen und gründlich waschen Gewürze 🍷 ◦ In normalen Mengen kann mit allen Gewürzen gewürzt werden Honig 🍯 ◦ Nichts für Babys, aber für Schwangere unproblematisch ◦ Generell den Zuckerkonsum im Blick behalten Lakritz 🍬 ◦ Mehr als 100g Lakritz pro Woche können zu Entwicklungsstörungen des Kindes führen ◦ In einer durchschnittlichen Tüte befinden sich 175g ◦ Wer sicher gehen will, verzichtet ganz	d-verLM-G/S/LMI-G:vorgefertigte Salate-1 d-verLM-G/S/LMI-G:ungewaschener Salat-1 Alle Gewürze sind in normalen Mengen verwendbar Honig ist unproblematisch d-EW-GLMg-1 d-limLM-Lak-2

	Koffein ☹️ ◦ Nicht mehr als 200 mg am Tag (etwa 2 Tassen Kaffee) ◦ Koffein ist aber z. B. auch in Cola, schwarzem, weißem und grünem Tee und Kakao Quellen: BfR, Rääkkönen et al. (2017), Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, Ökotest (2019), AOK, BARMER, Stiftung Warentest, Verbraucherzentrale, RKI, Embryotox	d-limLM-Kof-1 d-limLM-Kof-Bsp-1 d-limLM-Kof-Bsp-1 d-limLM-Kof-Bsp-1 d-limLM-Kof-Bsp-1 d-limLM-Kof-Bsp-1
2	Lebensmittel Schwangerschaft: Ernährungsmythen im Check Thunfisch 🚫 ◦ Thunfisch hat einen erhöhten Quecksilbergehalt ◦ Deshalb egal ob roh, aus der Dose oder gegrillt: Während der Schwangerschaft komplett verzichten Salamipizza 🍕 ◦ Salami auf dem Brot ist tabu ◦ Auf Pizza aber okay, da die Salami hier ausreichend erhitzt wird Abgepackter Reibekäse 🧀 ◦ Fertiger Reibekäse kann Keimbelastet sein ◦ Deshalb über 70 °C erhitzen oder z. B. Parmesan selber reiben Chinin 🚫 ◦ Produkte, die den Bitterstoff Chinin enthalten, wie etwa Tonic Water, am besten gar nicht oder nur in sehr geringen Mengen konsumieren ◦ Wirkt unter anderem wehenfördernd Quellen: BfR, Rääkkönen et al. (2017), Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, Ökotest (2019), AOK, BARMER, Stiftung Warentest, Verbraucherzentrale, RKI, Embryotox	d-verLM-F/M/Schad-Bsp:Thunfisch-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Salami-1 d-verLM-M/-p/LMI-G:vorgefertigter Reibekäse-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp-Alt-1 (Selbstgeriebener Parmesan) d-verLM-ChiG-3 d-verLM-ChiG-Bsp-3
3	Lebensmittel Darauf sollten Schwangere auf alle Fälle verzichten Rohes Fleisch Dazu zählen z. B. Mettwurst, roher Schinken und Leberwurst.	d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Mettwurst-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Rohschinken-1 d-limLM-lebP-2

	Roher Fisch Sushi, Sashimi, Austern, aber auch kalt geräucherter Lachs und Hering sind tabu. Rohmilchprodukte Aufgepasst bei Weichkäse wie z. B. Camembert und Rotschimmelkäse. Nur pasteurisierte Produkte essen. dazu vorher einen Blick auf die Inhaltsstoffe werfen. Rohe Eier Rohe Eier verstecken sich unter anderem in selbst hergestelltem Mousse au Chocolat, Mayonnaise, Sauce Hollandaise und manchmal in Eis. Industriell gefertigte Produkte mit pasteurisierten Eiern sind aber unproblematisch. Alkohol und Nikotin Alkohol und Nikotin schaden dem Kind auch in kleinen Mengen. Unbedingt auf den Konsum verzichten! Fazit: In rohen Lebensmitteln können sich Parasiten und Bakterien befinden, die die Infektionskrankheiten Toxoplasmose und Listeriose auslösen können. Diese können für das ungeborene Kind sehr gefährlich werden. Quellen: BfR, AOK, BARMER, MSD Manual, RKI	d-verLM-F/M/LMI-Bsp:Sushi-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:Sashimi-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:Austern-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:geräucherter/gebeizter Lachs-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:roher/geräucherter Hering-1 d-verLM-M/-p/LMI-G:Rohmilchprodukte-1 d-verLM-M/-p/LMI-G:Weichkäse mit Oberflächenschmiere-2 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Weichkäse mit Oberflächenschmiere-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Weichkäse mit Oberflächenschmiere-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp-Alt-3 (Pasteurisierte Produkte) d-verLM-Ei/LMI-Bsp:Mousse/Cremes-1 d-verLM-Ei/LMI-Bsp:Mayonnaise/Saltsauce-1 d-verLM-Ei/LMI-Bsp:Mayonnaise/Saltsauce-1 d-verLM-Ei/LMI-Bsp:Mousse/Cremes-1 d-verLM-Ei/LMI-Bsp-Alt-1 (Pasteurisierte Produkte) d-verLM-Alk-1
4	[...] gefällt dir? Mit deinen Freund:innen teilen Für später speichern Ein Like für Quarks	

Beitrag: A03

Beitragsbeschreibung-Transkript:	Kodierung:
Achtet ihr auf eure Ernährung in der Schwangerschaft? Industriell hergestellter Zucker hat leider viele Nachteile, wenn man ihn in hohen Mengen in der Schwangerschaft verzehrt — Zucker fördert freie Radikale, die unsere Bänder & Sehnen angreifen	

◦ Zucker fördert kleine Entzündungen im Körper, die die Schmerzrezeptoren sensibilisieren ◦ Zucker hemmt die Produktion von Endorphinen – unser körpereigenes Schmerzmittel ◦ Zucker schadet der Darmflora, was die Schmerzverarbeitung im Gehirn beeinflusst ◦ Zucker raubt uns wichtige Mikronährstoffe → all das kann die Geburt negativ beeinflussen. Deshalb achtet auf versteckte Zucker & esst zuckerarm/zuckerfrei in der Schwangerschaft	d-EW-GLMg-1 d-EW-GLMg-2
Beitrag-Transkript:	Kodierung:
1 Wusstest du, dass Industriezucker deinem Baby Platz unter der Geburt raubt? Eine Minute Hebammenwissen Hi, ich bin Hebamme [...], selbst gerade schwanger und wenn ihr mehr solcher Tipps wollt, folgt mir. Beim Verstoffwechseln von Industriezucker setzt der Körper eine große Anzahl an freien Radikalen frei. Leider kann unser Körper sie nur schwer neutralisieren und sie greifen das Bindegewebe sowie unsere Muskeln, Sehnen und Bänder an. Das führt dazu, dass sie weniger geschmeidig und flexibel sind. Unser ganzes Becken ist umgeben von zahlreichen Muskeln, Sehnen und Bänder und genau diese sollten unbedingt geschmeidig und flexibel sein, um unserem Baby Platz unter der Geburt zu geben. Deshalb achtet auf versteckte Zucker in Nahrungsmitteln und verzichtet gerne am Ende der Schwangerschaft ganz auf Industriezucker. Schick, dass Reel an alle Schwangeren, damit sie auch flexibel und weich für die Geburt bleiben.	

Beitrag: A04

Beitragsbeschreibung-Transkript:	Kodierung:
In der Bio haben wir euch eine Übersicht über unsere Artikel über gesunde Ernährung in der Schwangerschaft verlinkt.	
Beitrag-Transkript:	Kodierung:
1 11 tolle Lebensmittel für Schwangere	

Bohnen Joghurt Walnüsse Süßkartoffeln Trockenfrüchte Vollkorn mageres Fleisch und Geflügel Eier Avocados buntes Obst und Gemüse Lachs	d-eLM-Hü-Bsp:Bohnen-1 d-eLM-M/-p-Bsp:Joghurt-1 d-eLM-N-Bsp:Walnüsse-1 d-eLM-G/K-Bsp:Süßkartoffel-1 d-eLM-O-2 d-eLM-G/K-Bsp:Vollkornprodukt-1 d-eLM-F/-p-1 d-eLM-Ei-1 d-eLM-O-Bsp:Avocado-1 d-eLM-O-1 d-eLM-G/S-1 d-eLM-M/-F-Bsp:Lachs-1
---	--

Beitrag: A05

Beitragsbeschreibung-Transkript:		Kodierung:
Natürliche Lebensmittel ohne viel Zucker sind besonders in der Schwangerschaft wichtig. Wer sich also fit halten möchte, sollte auch in der Kugelzeit auf die Ernährung achten. Achtet ihr auf eure Ernährung? Wie sieht euer Basic-Einkauf aus?		d-EW-GLMg-1
Beitrag-Transkript:		Kodierung:
1	Gesunder Basic Einkauf für Schwangere Heute zeige ich euch meinen Basic Einkauf in der Schwangerschaft. Gesunde Sachen, gesunde Lebensmittel, die ich in meiner 30. Schwangerschaftswoche so zu mir nehme und wir starten direkt mit dem Kaisergemüse. Hierbei kaufe ich mir meistens tiefgekühltes Gemüse, sprich Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen und Möhren, die esse ich fast täglich zusammen mit Vollkornnudeln oder Naturreis. Weiter geht's mit meinem Lieblingsaufstrich und zwar dem Exquisa Fitline mit 0,2 % Fett. Den streiche ich mir sehr gerne immer auf mein Vollkornbrot, wenn das Frühstück mal auch mal herzhaft sein soll. Wenn mein Frühstück dann mal süß sein soll, habe ich hier Heidelbeeren, die kaufe ich mir sehr oft. Ich habe dazu auch schon ein Rezeptvideo gepostet, zu meinem Frühstück, wo ich Naturjoghurt hin zutue Nüsse und Haferflocken. Das ist sehr schnell gemacht, richtig basic und super, super gesund und ohne jetzt zusätzlich jetzt ja Zucker hinzuzufügen, was natürlich in der Schwangerschaft sehr wichtig	d-eLM-G/S-1 d-eLM-G/S-Bsp:Blumenkohl-1 d-eLM-G/S-Bsp:Brokkoli-1 d-eLM-Hü-Bsp:Erbsen-1 d-eLM-G/S-Bsp:Karotten-1 d-eLM-M/-p-Bsp:Frischkäse-1 d-eLM-G/K-Bsp:Vollkornprodukt-1 d-eLM-O-Bsp:Beeren-1 d-eLM-M/-p-Bsp:Joghurt-1 d-eLM-N-1 d-eLM-G/K-Bsp:Hafer/-flocken-1 d-EW-GLMg-1

ist auf die Zuckerzufuhr zu achten, mache ich mir eigentlich auch fast jeden Tag. In der Schwangerschaft darf ich bis zu 2 Tassen Kaffee trinken. Meinen Kaffee trinke ich am besten oder am liebsten mit der alpro Hafermilch, die ohne Zucker ist. Mein Restlicher Basic Einkauf besteht aus Gemüse und Obst, weil ich jeden Tag Gemüse esse, jeden Tag Obst esse. Ich hab richtig cravings, vor allem auf Obst, auf grüne Äpfel, auf Beeren. Haferflocken kaufe ich mir sehr oft aber auch Vollkornnudeln und Naturreis.	d-limLM-Kof-1 d-eLM-G/S-1 d-eLM-O-1 d-eLM-G/K-Bsp:Vollkornprodukt-1 d-eLM-G/K-Bsp:Natur-/Reis-1
--	--

Beitrag: A06

Beitragsbeschreibung-Transkript:		Kodierung:
Mit diesen 5 Mikronährstoffen bist du in der Schwangerschaft garantiert unterversorgt - egal wie gesund du dich ernährst. Dein Bedarf steigt während der Schwangerschaft um ein Vielfaches und unsere typische westeuropäische Ernährung reicht einfach nicht aus, um dich und dein Baby optimal zu versorgen. Eine Unterversorgung kann zudem erhebliche Auswirkungen auf deine Gesundheit und die deines Babys haben. deshalb empfehlen hochrangige Fachgesellschaften weltweit, genau diese 5 Nährstoffe zu supplementieren, um sicherzugehen, dass ihr beide perfekt versorgt seid Speichere dir diesen Beitrag ab, um immer an die wichtigsten Supplemente erinnert zu werden oder teile ihn mit einer Freundin, die gerade schwanger ist		d-NB-Mi-3 d-Sup-A-3
Beitrag-Transkript:		Kodierung:
1	Die großen 5 Nährstoffe für Schwangere Die Big 5 für die Schwangerschaft	
2	01 Folsäure Dazu ist viel geforscht worden, mit einheitlichen Ergebnissen: Du solltest in der Schwangerschaft 400 µg ergänzen. Wenn du in der Kinderwunschzeit keine Folsäure supplementiert hast, solltest du in den ersten 12 SSW 800 µg Folat ergänzen. Bei Männern ist Folsäure für gesunde Spermien ebenfalls relevant.	d-Sup-StaFol-1 d-Sup-StaFol-1

	Die Big 5 für die Schwangerschaft	
3	02 Jod Alle Menschen, die nicht mindestens zweimal pro Woche Seefisch essen, nehmen zu wenig Jod zu sich, auch dann, wenn sie jodiertes Speisesalz verwenden. 220 Mg ist die empfohlene Tagesmenge, davon solltest du in der Schwangerschaft nach den Empfehlungen der Fachgesellschaften 150 µg als Supplement ergänzen Die Big 5 für die Schwangerschaft	d-Sup-StaJ-3 d-Sup-StaJ-3
4	03 Omega 3 Die Fettsäure DHA ist besonders wichtig, und zwar für Mutter und Kind: Unser Gehirn besteht zu 60 Prozent daraus. Also her damit: 400 bis 800 mg DHA/EPA, am besten im Verhältnis 2:1, ist eine sinnvolle Dosis für ein Supplement in der Schwangerschaft und Stillzeit. Die Big 5 für die Schwangerschaft	d-Sup-SupIDHA-3
5	04 Eisen In der Schwangerschaft steigt dein Eisenbedarf um satte 100 Prozent, für knapp die Hälfte aller Frauen bedeutet das meistens am Ende des zweiten Schwangerschaftsdrittels: Der regelmäßig gemessene Hb-Wert rutscht in anämische Bereiche und du solltest supplementieren. Die Big 5 für die Schwangerschaft	d-Sup-SupIFe-1
6	05 Cholin Der Newcomer unter den Mikronährstoffen in der Schwangerschaft schafft es gleich auf Platz 5, weil er so wichtig ist: Cholin ist ein sogenanntes Vitaminoid, also eine vitaminähnliche Substanz. Cholin ist seit einigen Jahren erst als essenziell eingestuft worden. Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) beziffert den Bedarf auf etwa 480 mg, die National Academy of Medicine auf 425 mg täglich. Die Big 5 für die Schwangerschaft	 Zusätzliche Supplementierung - Cholin
7	Hilfreich? Beitrag teilen und speichern	

Beitragsbeschreibung-Transkript:		Kodierung:
Also 340 Avocados oder 850 Stunden Sex klingt nach ziemlich viel, nicht? So viel zusätzliche Energie braucht es nämlich im Durchschnitt, ein kleines Menschlein heranwachsen zu lassen. Ihr Mamas da draussen leistet also Wahnsinns Arbeit! Quellen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, WHO & FAO Bericht, NIH & medizinische Fachliteratur . . . SCHWANGERSCHAFT PREGNANCY BABY MAMA ENERGIE		
Beitrag-Transkript:		Kodierung:
1	Wie viel Energie kostet eine Schwangerschaft?	
2	Mehr als ein Marathon! Ja, richtig, bei einem Marathon verbrennt man durchschnittlich 2500-3000 kcal. Eine Schwangerschaft bedeutet das 28-fache! Ca. 85'000!	
3	Was bedeutet Energie? Energie bedeutet, Kalorien, die der Körper verbraucht. Während einer Schwangerschaft wird viel mehr davon benötigt für: ◦ Wachstum des Babys ◦ Aufbau der Plazenta ◦ Brustveränderung ◦ Vergrößerung der Gebärmutter & Blutvolumen ◦ Vorbereitung aufs Stillen	
4	So steigt der Energiebedarf Der zusätzliche Energiebedarf setzt sich folgendermassen zusammen: ◦ 1. Trimester: + 0-85 kcal ◦ 2. Trimester: + 250-300 kcal ◦ 3. Trimester: + 450-500 kcal	d-En-2 d-En-3 d-En-2
5	Das heisst konkret... Über die ganze Schwangerschaft braucht der Körper:	

	◦ rund 85'000 Kalorien zusätzlich	d-En-3
6	In Lebensmitteln bedeutet das... ◦ ca. 155 Tafeln Schokolade ◦ 340 Avocados ◦ 106 Pizzen ◦ 11.3 kg Butter ◦ 850 Bananen ◦ 1060 Scheiben Toastbrot ◦ 945 EL Erdnussbutter ◦ 212 kg Karotten	
7	In körperlicher Aktivität... ◦ 121 h Joggen (10 km/h) ◦ 170 h Radfahren (20km/h) ◦ 340 h Spazieren (5km/h) ◦ 142 h Schwimmen (zügig) ◦ 850 h Sex (durchschnittlich)	
8	In technischer Energie... 1 kcal = 4184 kJ ◦ 10 min heiss duschen ◦ 1 Jahr Laptop Nutzung ◦ 1 Stunde Elektroherd nutzen Eine Schwangerschaft ist keine passive Zeit im Gegenteil. Sie ist ein energetisches Kraftwerk im Körper!	
9	Gefällt dir dieser Beitrag? Dann freue ich mich über ein Like, ein Kommentar, das Teilen, das Abspeichern thank you	

Beitrag: A08

Beitragsbeschreibung-Transkript:	Kodierung:
Warum die richtige Ernährung in der Schwangerschaft so unglaublich wichtig für dein Baby ist: In der Schwangerschaft isst du nicht nur für zwei — du nährst gerade das Leben, das in dir heranwächst. Und manchmal liegt echte Kraft in den einfachsten Dingen. Wie z. B. im Obst, das du täglich zu dir nimmst.	d-EW-GLMg-1

Hier sind 6 Obstsorten, die deinem Körper und deinem Baby besonders gut tun:

Beeren

Randvoll mit Antioxidantien, Vitamin C & Folsäure. Sie stärken das Immunsystem, schützen Zellen und unterstützen die frühe Gehirnentwicklung deines Babys.

Kiwi

Vitamin C + Folsäure + Ballaststoffe = wahres Nährstoffpaket. Fördert die Verdauung und hilft gegen Verstopfung (häufig in der Schwangerschaft!).

Kokosnuss

Ob Wasser oder Fruchtfleisch—Kokosnuss liefert schnelle Energie durch gesunde Fette (MCTs) und wichtige Elektrolyte für deinen Flüssigkeitshaushalt.

Trauben

Vitamin K unterstützt die Blutgerinnung & Knochenbildung. Resveratrol schützt Herz & Kreislauf—für dich und dein Baby.

Orangen

Vitamin C fördert die Eisenaufnahme (wichtig gegen Schwangerschaftsanämie!); Folsäure hilft bei der Entwicklung des Nervensystems—und der hohe Wasseranteil hält dich hydratisiert.

Äpfel

Ballaststoffe fördern eine gesunde Verdauung, Vitamin C & Antioxidantien stärken dein Immunsystem—besonders wertvoll in der kalten Jahreszeit.

Jede kleine Portion zählt—nicht perfekt, aber bewusst. Dein Körper leistet gerade Großes. Wir begleiten dich gerne auf dieser Reise.

Du willst noch mehr über die richtige Ernährung in der Schwangerschaft wissen? Kommentiere mit dem Wort „ERNÄHRUNG“ und erhalte unser kostenloses E Book—vollgepackt mit wertvollem Wissen, wissenschaftlichen Grundlagen & alltagstauglichen Tipps.

Weil dein Baby das Beste verdient. Und du auch.

d-eLM-O-Bsp:Beeren-1 (Nährbezug)

d-eLM-O-Bsp-SekPf-1

d-eLM-O-Bsp-VitC-1

d-eLM-O-Bsp-Fol-1

d-eLM-O-Bsp:Kiwi-1 (Nährbezug)

d-eLM-O-Bsp-VitC-1

d-eLM-O-Bsp-Fol-1

d-eLM-O-Bsp-Bal-1

d-eLM-O-Bsp:Kokosnuss-1 (Nährbezug)

■ Kokosnuss als Nährstoffquelle für MCTs

■ Kokosnuss als Nährstoffquelle für Elektrolyte

d-eLM-O-Bsp:Trauben-1 (Nährbezug)

■ Trauben als Nährstoffquelle für Vitamin K

d-eLM-O-Bsp-SekPf-1

d-eLM-O-Bsp:Orange-1 (Nährbezug)

d-eLM-O-Bsp-VitC-1 (Verbesserte Eisenaufnahme)

d-eLM-O-Bsp-Fol-1

d-eLM-O-Bsp:Apfel-1 (Nährbezug)

d-eLM-O-Bsp-Bal-1

d-eLM-O-Bsp-VitC-1

d-eLM-O-Bsp-SekPf-1

Beitrag-Transkript:		Kodierung:
1	Darum solltest du dieses Obst essen während der Schwangerschaft: Beeren Antioxidantien & Folsäure Kiwi Vitamin C & Ballaststoffe Kokosnuss gesunde Fette & Elektrolyte Trauben Resveratrol & Vitamin K Orangen Eisenaufnahme & Hydratation Apfel Verdauung & Immunsystem Warum diese Früchte so wertvoll sind, erfährst du in der Caption.	

Beitrag: A09

Beitragsbeschreibung-Transkript:	Kodierung:
In der Schwangerschaft gibt es ein paar Lebensmittel, die bestmöglichst nicht gegessen werden sollten. Der Hintergrund ist der, dass dadurch manche Infektionen entstehen können, zum Teil ausgelöst durch Bakterien oder Viren. 1) Ungewaschenes Obst+Gemüse, sowie vorgefertigte Salate → Toxoplasmose 2) Rohes Fleisch/Wurst wie z. B. Serrano Schinken/Salami/Carpaccio/Tartar → Toxoplasmose 3) Roher+kaltgeräucherter Fisch wie z. B. in Sushi, Räucherlachs, Thunfisch → Toxoplasmose 4) Rohe Eier, -speisen wie z. B. Tiramisu, Mousse au chocolat, selbstgemachte Mayonnaise → Salmonellen 5) Rohmilchprodukte wie z. B. Harzer Rolle, Limburger, Bergkäse → Listeriose 6) Alkohol Lest bei Unsicherheiten die Inhaltsangabe des Produkts. Rohmilch, rohe Eier und Alkohol sind angegeben.	d-verLM-O/LMI-G:Ungewaschenes Obst-2 d-verLM-G/S/LMI-G:Ungewaschenes Gemüse-2 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Rohschinken-2 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:Sushi-2 d-verLM-Ei/LMI-G:rohes Ei-2

Wenn der Fisch, das Fleisch/Wurst oder der Käse: heiß geräuchert, erhitzt, gekocht oder durchgegart wurde kann dies zu sich genommen werden. Wenn ihr trotzdem versehentlich mal etwas "verbotenes" gegessen habt macht Euch bitte nicht verrückt und sprecht mit Eurer Hebamme oder Arzt.	
Beitrag-Transkript:	Kodierung:
1 Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft Keine verzehrfertigen Salate Keine rohe Wurst z. B. Bacon, Salami, Tartar Kein rohes Fleisch z. B. Hackfleisch, Mett, Carpaccio Keine Rohmilchprodukte wie z. B. Harzer Roller, Bergkäse, Limburger Kein roher und kaltgeräucherter Fisch z. B. Lachs, Hering, Thunfisch Keine rohen Eierspeisen z. B. Mayonnaise, Mousse au chocolat, Tiramisu Kein Alkohol ~~Lest bei Unsicherheiten immer die Rückseite der Verpackung durch!!!~~ ~~Alkohol, Rohmilch, rohe Eier sind stets angegeben.~~ ~~Im Zweifel fragt Eure Hebamme oder Arzt*in~~ ~~Weitere Infos zum Thema findest Du unten in der Caption~~	d-verLM-G/S/LMI-G:vorgefertigte Salate-1 d-verLM-F/-p/LMI-G:Rohwurst-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Räucherspeck-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Salami-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:rohe Hackfleischzubereitung-1 d-verLM-F/-p/LMI-G:rohes/nicht durchgegartes Fleisch-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:rohe Hackfleischzubereitung-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:rohe Hackfleischzubereitung-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Carpaccio-1 d-verLM-M/-p/LMI-G:Rohmilchprodukte-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Weichkäse mit Oberflächenschmiere-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Rohmilchprodukt-2 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Weichkäse mit Oberflächenschmiere-1 d-verLM-F/M/LMI-G:roher Fisch-1 d-verLM-F/M/LMI-G:geräucherter/gebeizter Fisch-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:roher/geräucherter Lachs-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:roher/geräucherter Hering-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:roher/geräucherter Thunfisch-1 d-verLM-Ei/LMI-G:verarbeitetes rohes Ei-1 d-verLM-Ei/LMI-Bsp:Mayonnaise/Salsauce-1 d-verLM-Ei/LMI-Bsp:Mousse/Cremes-1 d-verLM-Ei/LMI-Bsp:Mousse/Cremes-1 d-verLM-Alk-1

Beitrag: A10

Beitragsbeschreibung-Transkript:	Kodierung:
Die Schwangerschaft ist eine besondere Phase für Deinen Körper. Dein Immunsystem passt sich an, während Dein Körper ein neues Leben entstehen lässt.	

Deshalb ist der vorsorgliche Verzicht auf bestimmte Lebensmittel eine evidenzbasierte Maßnahme, um mögliche Risiken zu reduzieren. Wie handhabst Du Deine Ernährung in der Schwangerschaft?		
Beitrag-Transkript:		Kodierung:
1	22 Lebensmittel die in Deiner Schwangerschaft Pause haben	
2	Rohes oder halbgares Fleisch Salami/ Chorizo, Prosciutto, Carpaccio, Mett/Tatar, Leberwurst & Innereien, rosa Steak Empfehlung: Fleisch sollte in der Schwangerschaft gut durchgegart verzehrt werden. Rohes oder halbgares Fleisch kann den Toxoplasmose Parasiten enthalten. Verziehte daher vorsorglich auf z. B. Mett, Tatar, Carpaccio oder rosa Steak.	d-verLM-F/-p/LMI-G:rohes/nicht durchgegartes Fleisch-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Salami-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Salami-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Rohschinken-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:Carpaccio-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:rohe Hackfleischzubereitung-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:rohe Hackfleischzubereitung-1 d-limLM-lebP-2 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:rohe/nicht durchgegarnte Innereien-1 d-verLM-F/-p/LMI-Bsp:rosa Steak-1
3	Rohmilchprodukte und Weichkäse Rohmilch, Brie, Camembert, Feta, Roquefort, Gorgonzola Empfehlung: Während der Schwangerschaft sollten Rohmilch und Rohmilchkäse vermieden werden, da sie Listerien enthalten können. Bevorzuge stattdessen pasteurisierte Milchprodukte und Hartkäse. Weichkäse ist meist unproblematisch, wenn er aus pasteurisierter Milch hergestellt wurde.	d-verLM-M/-p/LMI-G:Rohmilchprodukte-1 d-verLM-M/-p/LMI-G:Weichkäse mit Oberflächenschmiere-2 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Rohmilchprodukt-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Weichkäse mit Oberflächenschmiere-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Weichkäse mit Oberflächenschmiere-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Eingelegter Käse aus offenen Gefäßen-2 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Halbfester Blauschimmelkäse-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Halbfester Blauschimmelkäse-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp:Rohmilchprodukt-1 d-verLM-M/-p/LMI-Bsp-Alt-1 (Pasteurisierte Milchprodukte) d-verLM-M/-p/LMI-Bsp-Alt-1 (Hartkäse) d-verLM-M/-p/LMI-G-Alt-3 (Pasteurisierter Weichkäse)
4	Rohes / geräucherter Fisch Sushi/ Sashimi, Räucherlachs, Gravlax, Austern, Ceviche, Thunfisch Empfehlung: Fisch ist in der Schwangerschaft grundsätzlich gesund und liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren. Bevorzuge	d-verLM-F/M/LMI-G:roher Fisch-1 d-verLM-F/M/LMI-G:geräucherter/gebeizter Fisch-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:Sushi-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:Sashimi-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:geräucherter/gebeizter Lachs-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:geräucherter/gebeizter Lachs-1

	gut durchgegartem Fisch und wähle Sorten mit niedrigem Quecksilbergehalt (z. B. Lachs, Hering, Sardinen). Roh- oder kaltgeräucherter Fisch kann Listerien oder Parasiten enthalten und sollte daher besser gemieden werden.	d-verLM-F/M/LMI-Bsp:Austern-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:Ceviche-1 d-verLM-F/M/LMI-Bsp:roher/geräucherter Thunfisch-1 d-eLM-M-F-1 d-eLM-M-F-PUFA-1 d-verLM-F/M/Schad-G:Fischarten mit Quecksilber-1 d-verLM-F/M/Schad-Bsp-Alt-1 (Lachs) d-verLM-F/M/Schad-Bsp-Alt-1 (Hering) d-verLM-F/M/Schad-Bsp-Alt-1 (Sardine)
5	Ungewaschenes Obst & Gemüse Sprossen (roh), Melonen, fertige Obstsalate, Fertigsalate (abgepackt) Empfehlung: Obst/Gemüse gründlich waschen, vorgeschnittene Produkte vermeiden und Sprossen nur gut erhitzt essen.	d-verLM-O/LMI-G:Ungewaschenes Obst-1 d-verLM-G/S/LMI-G:Ungewaschenes Gemüse-1 d-verLM-G/S/LMI-G:rohe Sprossen-1 d-verLM-O/LMI-G:vorgeschnittene, ungekühlte Melone-2 d-verLM-O/LMI-G:vorgefertigte Obstsalate-1 d-verLM-G/S/LMI-G:vorgefertigte Salate-1

Beitrag: A11

Beitragsbeschreibung-Transkript:		Kodierung:
Eine gesunde Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ist wichtig für Mama und Baby. Wie viel „normal“ ist, hängt vom Ausgangsgewicht ab. Zu viel oder zu wenig Gewicht kann Risiken wie Schwangerschaftsdiabetes oder Frühgeburten erhöhen. Eine ausgewogene Ernährung und moderate Bewegung helfen, gesund durch die Schwangerschaft zu kommen! EN: A healthy weight gain during pregnancy is essential for both mom and baby. What is considered "normal" depends on the starting weight. Gaining too much or too little can increase risks like gestational diabetes or preterm birth. A balanced diet and moderate exercise can help ensure a healthy pregnancy!		d-KG/Gw-Gw-1 d-EW-A-1
Beitrag-Transkript:		Kodierung:
1	Gewichtszunahme in der Schwangerschaft: Was ist normal?	
2	Gewichtszunahme in der Schwangerschaft Die richtige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ist wichtig für die Gesundheit von Mama & Baby. Doch wie viel ist eigentlich "normal"?	
3	Empfohlene Gewichtszunahme nach BMI:	

	Untergewicht (BMI < 18,5): 12-18 kg Normalgewicht (BMI 18,5-24,9): 11-16 kg Übergewicht (BMI 25-29,9): 7-11 kg Adipositas (BMI ≥ 30): 5-9 kg	d-KG/Gw-Gw-3 d-KG/Gw-Gw-2 d-KG/Gw-Gw-3 d-KG/Gw-Gw-2
4	Warum ist die Gewichtszunahme wichtig? Ein zu geringes oder zu starkes Plus auf der Waage kann das Risiko für Komplikationen wie Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruck oder Frühgeburten erhöhen.	
5	Wo geht das zusätzliche Gewicht hin? ○ Baby: ca. 3-4 kg ○ Plazenta & Fruchtwasser: 2-3 kg ○ Gebärmutter & Brüste: 2-3 kg ○ Erhöhter Blut- & Flüssigkeitsanteil: 2-3 kg ○ Zusätzliche Fettreserven für Geburt & Stillzeit: 3-5 kg	
6	<u>Tipps für eine gesunde Gewichtszunahme:</u> ✓ Nährstoffreiche statt kalorienreicher Lebensmittel wählen ✓ Komplexe Kohlenhydrate & Eiweiß für stabile Energiezufuhr ✓ Gesunde Fette für die Entwicklung des Babys nutzen ✓ Bewegung in den Alltag integrieren	d-NB-Mi-1 ■ Makronährstoffempfehlung gesunde Gewichtszunahme - Komplexe Kohlenhydrate ■ Makronährstoffempfehlung gesunde Gewichtszunahme - Eiweiß ■ Makronährstoffempfehlung gesunde Gewichtszunahme - Gesunde Fette

Beitrag: A12

Beitragsbeschreibung-Transkript:	Kodierung:
ESSEN FÜR EINE LEICHTERE GEBURT Wusstest du, dass deine Ernährung gegen Ende der Schwangerschaft einen echten Unterschied machen kann? Der Arzt Prof. Frank Louwen entwickelte eine Ernährung, die unser Insulin-System schont und so zu weniger Geburtseinleitungen und schmerzfreieren Geburten führt. Weniger Schmerzen, das klingt doch mega, oder? Bei der Louwen-Diät werden schnell verfügbare Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl, aber auch andere Lebensmittel mit hoher glykämischer Last reduziert. So verhindert man, dass dein Blutzucker nach oben schnell, der Insulinspiegel steigt und so und der natürliche Geburtsprozess gestört wird.	■ Reduzieren unter Louwen-Diät- Schnellverfügbare Kohlenhydrate d-EW-GLMg-1 (Diätbezogen) d-EW-GLMg-2 (Diätbezogen) ■ Reduzieren unter Louwen-Diät- Lebensmittel mit hoher glykämischer Last

Viele Frauen berichten von weniger Schmerzen, einem besseren Wehenverlauf und mehr Energie unter der Geburt. Für mich fühlt sich diese Ernährung im letzten Schwangerschaftsmonat richtig kraftvoll und stärkend an Typische Louwen-Lebensmittel: Gemüse, Hülsenfrüchte, gute Fette, Eiweißquellen und komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte. Was ich meide: Zucker, Süßkram, tropische Früchte, Reis und Trockenfrüchte. MAMAS-GEFRAGT: Wie habt ihr euch auf die Geburt vorbereitet? Teilt es in den Kommentaren! SPANNENDES VIDEO? Speichere es für später ab oder teile es mit jemandem, die/der das auch sehen muss!	d-eLM-G/S-1 (Diätbezug) d-eLM-Hü-1 (Diätbezug) Empfohlen unter Louwen-Diät- gute Fette Empfohlen unter Louwen-Diät- Eiweißquellen Empfohlen unter Louwen-Diät- komplexe Kohlenhydrate d-eLM-G/K-Bsp: Vollkornprodukt-1 (Diätbezug) d-EW-GLMg-1 (Diätbezug) Reduzieren unter Louwen-Diät- tropische Früchte d-eLM-G/K-Bsp: Natur-/Reis-3 (Diätbezug) d-eLM-O-2 (Diätbezug)
Beitrag-Transkript:	Kodierung:
1 Ich bin Zykluscoach, im 10. Monat schwanger - und nach dieser Diät ernähre ich mich, um mich perfekt auf die Geburt vorzubereiten: Und zwar nach der Louwen-Diät. Dabei geht's nicht ums Abnehmen, sondern darum den Blutzuckerspiegel stabil zu halten - für eine entspanntere Geburt. Die Idee dahinter? Wenn wir Zucker und Lebensmittel mit hoher glykämischer Last weglassen, kann unser Körper ungestört wichtige Botenstoffe namens Prostaglandine produzieren. Die Folge? Eine bessere Geburtsreife am Termin, weniger Geburtseinleitungen und weniger schmerzhaftes Eröffnungswehen. Okay – und wie funktioniert das Ganze? Ich greife zu Lebensmitteln, die meinen Blutzucker nur langsam ansteigen lassen und lasse Industriezucker, Weißmehlprodukte, aber zum Beispiel auch Reis oder Datteln eher mal stehen. Und keine Sorge, es geht hier nicht um Verzicht, sondern um eine bewusste Ernährung in dieser ganz besonderen Phase.	d-EW-A-3 d-eLM-O-Bsp: Datteln-2 (Diätbezug)

C: Kategorienspezifische deduktive Ergebnistabelle der Gesamt- und Ausprägungshäufigkeiten

Hauptkategorie	Unterkategorie	Deduktive Empfehlungen pro Unterkategorie – Gesamt-/Ausprägungshäufigkeiten				Deduktive Empfehlungen pro Hauptkategorie – Gesamt-/Ausprägungshäufigkeiten			
		gesamt	stimmt voll	stimmt anteilig	stimmt nicht	gesamt	stimmt voll	stimmt anteilig	stimmt nicht
1. Körpergewicht, Gewichtszunahme und Schwangerschaft	Pränatales Körpergewicht	0	0	0	0	5	1	2	2
	Natale Gewichtszunahme	5	1	2	2				
2. Energiebedarf in der Schwangerschaft		4	0	2	2	4	0	2	2
3. Makro- und Mikronährstoffbedarf in der Schwangerschaft	Makronährstoffzusammensetzung nach Trimestern	0	0	0	0	3	2	0	1
	Mikronährstoffbedarf	3	2	0	1				
4. Supplementierung in der Schwangerschaft	Grundlagen der Supplementierung	1	0	0	1	7	3	0	4
	Standardsupplementation – Folsäure, Jod	4	2	0	2				
	Supplementation bei gesonderter Indikation – Eisen, DHA, Vitamin D	2	1	0	1				
5. Empfohlene Lebensmittel in der Schwangerschaft	Energiefreie Getränke	0	0	0	0	63	59	3	1
	Gemüse & Salat	9	9	0	0				
	Hülsenfrüchte	4	4	0	0				
	Obst	28	25	3	0				
	Nüsse	2	2	0	0				
	Getreideprodukte & Kartoffeln	9	8	0	1				
	Milch/-produkte	5	5	0	0				
	Meeres-/Fisch	3	3	0	0				
	Fettarme Fleisch/-produkte	1	1	0	0				
	Eier	2	2	0	0				
	Pflanzenöle	0	0	0	0				
	Jodiertes/Fluoridiertes Speisesalz	0	0	0	0				
6. Empfohlene Ernährungsweise in der Schwangerschaft	Grundlagen der Ernährungsweise	2	1	0	1	11	8	2	1
	Gewichtung von Lebensmittelgruppen	9	7	2	0				

Hauptkategorie	Unterkategorie	Deduktive Empfehlungen pro Unterkategorie – Gesamt-/Ausprägungshäufigkeiten				Deduktive Empfehlungen pro Hauptkategorie – Gesamt-/Ausprägungshäufigkeiten			
		gesamt	stimmt voll	stimmt anteilig	stimmt nicht	gesamt	stimmt voll	stimmt anteilig	stimmt nicht
7. Vegetarische & Vegane Ernährung in der Schwangerschaft	Vegetarische Ernährung	0	0	0	0	0	0	0	0
	Vegane Ernährung	0	0	0	0				
8. Ernährung in der Schwangerschaft zur Allergieprävention beim Kind		0	0	0	0	0	0	0	0
9. Zu limitierende Lebensmittel in der Schwangerschaft	Leberhaltige Produkte	2	0	2	0	10	7	3	0
	Lakritze	1	0	1	0				
	Produkte mit hohem Mohnsamenanteil	0	0	0	0				
	Koffeinhaltige Getränke	7	7	0	0				
10. Zu verzichtende Lebensmittel in der Schwangerschaft	Energy-Drinks	0	0	0	0	99	85	10	4
	Alkohol & alkoholische Getränke	2	2	0	0				
	Chininhaltige Getränke	2	0	0	2				
	Risiko für Lebensmittelinfektionen –								
	Rohes Gemüse, roher Salat und Feinkost	8	7	1	0				
	Rohes Obst	4	2	2	0				
	Verzehrpfertige Backwaren	0	0	0	0				
	Rohe Milch/-produkte und spezifische Käsesorten	24	18	4	2				
	Rohe/Halbgare Fischerzeugnisse & Meerestiere	21	20	1	0				
	Rohe Fleisch/-produkte	22	21	1	0				
	Rohes (verarbeitetes) Ei	11	10	1	0				
	Risiko für Schadstoffbelastung & andere Gesundheitsgefahren –								
	Fisch/-erzeugnisse & Meeresprodukte	5	5	0	0				
	Wild & Innereien	0	0	0	0				

D: Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit ohne fremde Hilfe selbständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht

Hamburg, den 04. Juni 2026

