

## ABSTRACT

**Autor/en:** Gianni Varnaccia

**Kontaktadresse:** Akazienweg 12  
36037 Fulda

**E-Mail:** [telmo@gmx.net](mailto:telmo@gmx.net)

**Titel:** Prenatale Ernährung in El Alto, Bolivien

**Hintergrund:** In Bolivien wurden in den vergangenen Jahren umfangreiche Programme zur Stillförderung eingeführt. Vorrangiges Ziel der Interventionen war dabei die Reduzierung der Morbidität und Mortalität im Säuglings- und Kleinkindalter. Der Einfluss von Risikofaktoren während der Schwangerschaft auf die Entwicklung des Fetus wurde hingegen kaum berücksichtigt. Dabei ist in der Wissenschaft vor allem die prenatale Ernährung zunehmend in den Fokus gerückt. Aktuell sind für Bolivien nur wenige Informationen über die Essgewohnheiten von schwangeren Frauen verfügbar. Ebenso selten sind Programme zur Verbesserung der Ernährung während der Schwangerschaft. Umso größer ist das Potential entsprechender Interventionsmaßnahmen zur Reduktion der Morbiditäts- und Mortalitätsraten im Säuglings- und Kleinkindalter. Werden zudem die hohe Muttersterblichkeit sowie die steigende Prävalenz von chronischen Erkrankungen in Betracht gezogen, ergibt sich eine zunehmende Notwendigkeit von Interventionen auf pränataler Ebene. Im Rahmen der vorliegenden Studien sollen Informationen zum Essverhalten von schwangeren Frauen gesammelt sowie entsprechende Handlungsimplicationen abgeleitet werden.

**Methoden:** Die Studienteilnehmer wurden in den Wartesälen von vier Gesundheitszentren der Stadt El Alto rekrutiert. Die Auswahl der Gesundheitszentren erfolgte dabei willkürlich. Insgesamt umfasste die Stichprobe 40 Frauen zwischen 16 und 40 Jahren. Dies entspricht allen zum Zeitpunkt der Datenerhebung in den Gesundheitszentren anwesenden Frauen mit bekannter Schwangerschaft. Zur Analyse des Essverhaltens wurde ein 24h-Erinnerungsprotokoll verwendet. In einem zweiten Fragebogen wurden soziodemografische Daten sowie Informationen über die Vorsorgeuntersuchungen erhoben. Die Auswertung der Daten erfolgte mit Microsoft Excel.

**Ergebnisse:** Die Analyse der 24h-Erinnerungsprotokolle hat gezeigt, dass in vielen Fällen eine unzureichende Energieaufnahme anzunehmen ist. Die meisten Kalorien wurden aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Reis, Brot und Kartoffeln aufgenommen. Aber auch zuckerhaltige Getränke und Süßigkeiten steuerten einen bedeutenden Anteil zur täglichen Energieaufnahme bei. Die Proteinzufuhr erfolgte zumeist über den Verzehr von Fleisch, Milch und Eiern. Selten war hingegen der Verzehr von Fisch. Die tägliche Fettaufnahme resultierte hauptsächlich aus dem Konsum von fettreichem Fleisch. Dementsprechend wahrscheinlich ist ein hoher Anteil von gesättigten Fettsäuren. Weitere Nahrungsfette lieferten die angewandten Zubereitungsverfahren. Diese steigerten zudem das Risiko für die Aufnahme mehrfach erhitzter Fette. Der Konsum von Obst und Gemüse fiel in der Stichprobe gering aus. Verstärkt durch die zumeist ungünstigen Zubereitungsverfahren, ist eine unzureichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen in vielen Fällen wahrscheinlich. Ebenso entspricht die Aufnahme von ballaststoffreichen Lebensmitteln nicht den Empfehlungen. Hinsichtlich der Flüssigkeitszufuhr lies sich ein zumeist inadäquates Trinkverhalten beobachten. Dabei wurde die empfohlene tägliche Zufuhr von den meisten schwangeren Frauen deutlich unterschritten. Zudem stellten zuckerhaltige Getränke einen hohen Anteil an der täglichen Flüssigkeitszufuhr dar.

**Schlussfolgerungen:** In Anbetracht der vorliegenden Ergebnisse wird deutlich, dass das beobachtete Ess- und Trinkverhalten der schwangeren Frauen zumeist nicht den gängigen Empfehlungen entspricht. Dementsprechend lassen sich konkrete Ernährungsempfehlungen ableiten, die zur Deckung des erhöhten Bedarfes während der Schwangerschaft beitragen können. Für die nachhaltige Umsetzung der Empfehlungen ist jedoch eine Vermittlung praktikabler Handlungsmaßnahmen notwendig. Da in Bolivien eine Vielzahl gesunder Lebensmittel durchaus allgemein verfügbar ist, scheinen gezielte Interventionsmaßnahmen sinnvoll und viel versprechend um die Gesundheit von Müttern und Kindern zu verbessern.