



O-Ton*

**Journalistenworkshop des Netzwerks Gesund ins Leben
(26.09.2018, Bonn) zur Vorstellung der neuen nationalen
Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft**

Prof. Dr. Dr. Berthold Koletzko

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.; Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU), Dr. von Haunersches Kinderspital

Die ersten 1000 Tage (grob gerechnet ab der Befruchtung die 270 Tage der Schwangerschaft und die 2 x 365 Tage der ersten beiden Lebensjahre) sind eine Phase, in der sich das Kind nicht nur rasant in Gewicht entwickelt/eine enorme Gewichtszunahme hat, sondern vor allem auch eine Phase in der die Gewebe gestaltet werden, in der sozusagen die Hardware vernetzt wird und der Organismus so angelegt ist, das später alles andere, was kommt nur noch modulierend wirken kann. Was in den ersten 1000 Tagen passiert, hat lebenslang eine Auswirkung.

Was wir dazugelernt haben, und was in diesen neuen Handlungsempfehlungen auch steht, ist, dass die Zeit vor den 1000 Tagen sehr wichtig ist. Die Zeit vor der Befruchtung ist ebenfalls ein ganz entscheidender Faktor, so dass wir heute sagen, es sind eigentlich *1000 Tage plus*, um die es uns geht. Diese Zeit ist wichtig, weil frühe Umwelt- und Ernährungsfaktoren in diesen 1000 Tagen plus während empfindlicher Zeitfenster, in denen der Organismus noch plastisch ist (sich also in die ein oder andere Richtung entwickeln kann), die Gesundheit und auch die Krankheitsrisiken lebenslang prägen.

**Aus Gründen der Lesbarkeit ist die Transkription des gesprochenen Wortes in Teilen geringfügig umformuliert.*

Weitere Informationen

Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft
www.gesund-ins-leben.de/inhalt/handlungsempfehlungen-29378.html

Komplette Dokumentation des Journalistenworkshops mit Vorträgen, Bildern, O-Tönen
www.gesund-ins-leben.de/inhalt/journalistenworkshop-31116.html

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).