

Bei Fragen:

Ernährungsberatung
Kantonsspital Olten
T 062 311 44 78
ernaehrungsberatung.kso@spital.so.ch

Mirjam Gerber, Rachèle Bürgi

QR-Code für die Anmeldung;



Kantonsspital
Olten

solothurner
spitäler **soH**

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten
T 062 311 44 78
ernaehrungsberatung.kso@spital.so.ch
www.solothurnerspitaeler.ch



ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT



Kantonsspital
Olten

solothurner
spitäler **soH**

Liebe Patientin

Sie sind schwanger und möchten sich und Ihr Baby bestmöglich mit Nährstoffen versorgen?

Unsere Ernährungsberatung bietet einen Kurs speziell für Schwangere an. Hier erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft aussieht und worauf Sie achten sollten – für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes.

Datum	Die genauen Daten entnehmen Sie bitte dem Beilagenblatt
Ort	Kantonsspital Olten Stoffwechselzentrum Trakt M ' Eingang Ost
Leitung	Team der Ernährungsberatung Kantonsspital Olten
Anmeldung	QR-Code (auf der Rückseite)
Preis	Mit einer ärztlichen Verordnung kann über die Grundversicherung abgerechnet werden. Ohne ärztliche Verordnung kostet Sie die Teilnahme am Gruppenkurs CHF 37.20.

Kursinhalte

Ernährung in der Schwangerschaft

In diesem Kurs werden wir Ihnen zeigen, wie die optimale Ernährung während der Schwangerschaft aussieht. Es werden Themen wie Energiebedarf, Proteinbedarf, Flüssigkeitsbedarf, Gewichtszunahme usw. besprochen.

Hygiene

Die Lebensmittelhygiene in der Schwangerschaft ist ein wichtiges Thema und wird im Kurs auch aufgenommen.

Fragen

Es bleibt auch Zeit für Fragen. Falls Sie noch individuelle Fragen oder Unklarheiten haben, können Sie nach dem Gruppenkurs zudem Einzelberatungen vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie!

ERNÄHRUNG DER SCHWANGERSCHAFT

DATEN 2026

Damit wir die Teilnehmerzahl besser abschätzen und bei Bedarf entsprechende Vorkehrungen treffen können, bitten wir Sie, sich vorab über den QR-Code für den Kurs anzumelden.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Dienstag
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

05.05.2026	☐
07.07.2026	☐
15.09.2026	☐
10.11.2026	☐

