

## Ernährung während der Schwangerschaft

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich hatte ja schon berichtet, dass wir dabei sind, unsere Internetseiten weg von einem Provider in Deutschland auf einen Server in den USA zu verlegen. Das ist eine Menge Arbeit, aber es ist so gut wie "geschafft". Unser Webmaster ist derzeit noch dabei, die letzten "Feinheiten" zu realisieren, zu denen auch die Verwaltung der Newsletter gehört. Wir hoffen, dass wir die letzten Arbeiten zügig abschließen können und zu Beginn der neuen Woche mit den neuen Seiten "online" gehen können.

Wir haben viel Arbeit in diese neuen Seiten gesteckt und alles ein wenig verbessert - ich hoffe, Sie werden das bemerken und schätzen. Wir haben bei dieser Gelegenheit unser Sortiment an Zappern nebst Zubehör deutlich verbessert. Wir haben auch die Beschreibung des Speicheltest deutlich verbessert - wir denken, dass wir endlich eine Form dafür gefunden haben, die man verstehen kann. Denn viele Kunden haben sich zu recht beschwert, dass unsere Beschreibung der möglichen Speicheltests einfach nicht übersichtlich genug war. Es gibt noch einige weitere Verbesserungen, die ich Ihnen in den nächsten Wochen im Detail vorstellen werde.

Seit langer Zeit hatten wir schon die Idee, unsere Rubrik "**Hilfen für Therapeuten**" mit Leben zu erfüllen. Schon zu lange gibt es dort nur Hinweise darauf, dass wir etwas "planen". Nun, diese Planungen sind inzwischen etwas realer geworden. Der erste Beitrag "**Ernährung während der Schwangerschaft**" ist fertig. Ich fange also wieder an, Ihnen etwas mehr Informationen zu Ihrer Gesundheit zusammenzustellen, so wie das vor ein paar Wochen von mir gewohnt waren.

Sie können ihn schon auf der neuen Seite lesen oder hier in diesem Brief gleich im Anschluss an meine Einleitung.

## Ernährung während der Schwangerschaft

---

Eine Frau hat zu keinem anderen Zeitpunkt in ihrem Leben einen höheren Nährstoffbedarf als während ihrer Schwangerschaft. In dieser Zeit "isst sie für zwei". Der sich entwickelnde Fötus wird ausschließlich aus den Nährstoffen gebildet, die aus der Nahrung der Mutter stammen, und daher ist die bestmögliche Ernährung eine zwingende Voraussetzung für das Wachstum des Fötus.

In den ersten beiden Monaten der Schwangerschaft entwickeln sich die Körperteile und Organe des Fötus sehr schnell. Nach neun bis zehn Wochen sind alle wichtigen Organsysteme vorhanden, das Herz beginnt zu schlagen, und der Fötus kann sich bewegen. Optimale, ausgewogene Ernährung ist in dieser Zeit sehr wichtig, denn der Embryo ist außerordentlich

empfindlich auf Veränderungen in der Nährstoffzufuhr. Das Fehlen von Mikronährstoffen wie Folsäure und Zink während dieser heiklen Zeitspanne kann die Entwicklung beeinträchtigen und zu Geburtsfehlern und Fehlgeburten führen. In diesem Schwangerschaftsabschnitt müssen die werdenden Mütter sich nicht in erster Linie darüber Gedanken machen, wie viel mehr sie essen, sondern vielmehr darüber, wie hoch die Qualität ihrer Nahrung ist.

Während der verbleibenden Schwangerschaftsmonate bilden sich diejenigen Organe und Gewebe vollständig aus, die in den ersten beiden Monaten angelegt worden sind. Das Gewicht des sich entwickelnden Fötus steigt während des zweiten und dritten Trimesters von 6 g auf über 3000 g - also das Fünfhundertfache! - an. In der zweiten Hälfte der Schwangerschaft beansprucht das Wachstum des Fötus die Nährstoffreserven der Mutter sehr stark. Während dieser Zeit sind sowohl die Quantität als auch die Qualität der Nahrung wichtig.

## Der Nährstoffbedarf während der Schwangerschaft

---

### Fettsäuren

Die Ernährung einer Schwangeren sollte reich an den Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sein. Diese Fettsäuren sind wichtige Bausteine für den Aufbau des Gehirns und der Augen des sich entwickelnden Babys.

### Vitamine

Der tägliche Bedarf an Vitamin D ist während der Schwangerschaft mehr als doppelt so hoch wie sonst. Schwangere Frauen sollten darauf achten, dass sie mehr Nahrungsmittel essen, die reich an Vitamin D sind. Darüber hinaus sollten sie sich regelmäßig im Freien aufhalten, da Sonnenlicht die Bildung von Vitamin D in der Haut fördert.

Der Vitamin-E-Bedarf steigt ebenfalls, besonders in den letzten acht bis zehn Wochen der Schwangerschaft. Das Baby legt während dieser Zeit wichtige Fettreserven an, und zum Schutz dieser Fettdepots des Fötus wird Vitamin E benötigt.

Eine Schwangerschaft treibt den Bedarf an allen B-Vitaminen regelrecht in die Höhe. Der Körper braucht jetzt etwa 50% mehr Thiamin, Riboflavin, Niacin und Vitamin B12 als vor der Schwangerschaft, und der Bedarf an Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C verdoppelt sich sogar. Mit Vitamin B6 zum Beispiel muss der Fötus gleichmäßig versorgt werden - der Vitamin-B6-Spiegel im Blut des Fötus ist zwei bis fünf Mal höher als derjenige im Blut der Mutter. Weil der Fötus die Vitamin-B6-Reserven der Mutter geradezu "auslaugt", werden diese zwischen dem vierten und dem achten Schwangerschaftsmonat, wenn der Fötus am schnellsten wächst, zusehends abgebaut, was bei vielen schwangeren Frauen zu Anzeichen eines Vitamin-B6-Mangels führt.

Auch sinkt bei den meisten Frauen der Folsäurespiegel während der Schwangerschaft um etwa ein Drittel, und ein gestörter Folsäurehaushalt ist eine verbreitete Ursache für schwangerschaftsbedingte Anämie. Um das Wachstum des Fötus unterstützen zu können, ohne dabei Raubbau an den eigenen Reserven zu treiben, brauchen werdende Mütter mehr als doppelt soviel Folsäure wie Frauen, die nicht schwanger sind.

### Mineralien und Spurenelemente

Es werden während einer Schwangerschaft insgesamt 30 bis 40 g Kalzium an den Fötus weitergegeben, der Grossteil davon in der zweiten Schwangerschaftshälfte. Um diesen großen

Bedarf abdecken zu können, verdoppelt der Körper für die Dauer der Schwangerschaft seine Aufnahmefähigkeit für Kalzium aus Nahrungsmitteln. Allerdings kann es selbst unter diesen Umständen sein, dass das Kalzium, das die Frauen aus ihrer Nahrung beziehen können (bei den meisten sind das etwa 600 mg pro Tag), nicht ausreicht, um den wachsenden Anforderungen des Fötus während des letzten Schwangerschaftsabschnittes gerecht werden zu können. Kalzium für den Fötus muss in diesem Fall aus den Knochen der Mutter bezogen werden. Wenn allerdings während der ganzen Schwangerschaft 1,0 - 1,2 g Kalzium pro Tag aufgenommen werden, kommt es zu keinem schwangerschaftsbedingten Knochenschwund. Bei dieser Versorgung werden schon früh in der Schwangerschaft, bevor sich die Bedürfnisse des Fötus bemerkbar machen, Kalziumreserven angelegt, die später dem Fötus zugänglich gemacht werden können. Daher ist eine Versorgung mit reichlich Kalzium schon zu Beginn der Schwangerschaft unentbehrlich - der Bedarf an Kalzium ist während der Schwangerschaft doppelt so hoch, wie vorher.

Der Eisenbedarf ist während der Schwangerschaft doppelt so hoch wie sonst. Er wird bei etwa 30 mg pro Tag angesetzt. Soviel Eisen ist selbst aus der ausgewogensten Ernährung sehr schwer zu beziehen, und die meisten werdenden Mütter nehmen nicht annähernd soviel Eisen aus ihrer gewohnten Ernährung auf, wie sie benötigen. Wenn der Eisenbedarf nicht abgedeckt wird, entwickelt sich sehr schnell eine Anämie. Die Folgen von Anämie sind Erschöpfung und Reizbarkeit bei der Mutter, und gehemmtes Wachstum beim Fötus. Daher sind tägliche Eisensupplemente - als Teil eines Multivitamin-/Mineralpräparates - für schwangere Frauen sehr wichtig. Ergänzende Gaben von Eisen sollten gemeinsam mit Nahrungsmitteln eingenommen werden, die die Eisenaufnahme verbessern (Fisch und Fleisch, Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse).

Während der Schwangerschaft sollte eine Magnesiumzufuhr von etwa 600 mg pro Tag beibehalten werden. Viele schwangere Frauen kommen aber nicht zu solchen Mengen. Besonders in der zweiten Schwangerschaftshälfte entwickeln viele Schwangere einen Magnesiummangel, der das Risiko von Bluthochdruck bei der Mutter und die Gefahr einer Frühgeburt erhöht. Ausdruck eines Mangelzustandes können nächtliche Wadenkrämpfe als Folge einer Übererregbarkeit der Muskeln sein.

Eine ungenügende Versorgung mit Zink erhöht die Risiken von niedrigem Geburtsgewicht, Geburtsfehlern und Beeinträchtigungen in der Entwicklung des Gehirns beim Baby. Der Zinkbedarf steigt während der Schwangerschaft um etwa 50%, und die Ernährung vieler Frauen kann diesen erhöhten Bedarf nicht abdecken.

## **Vitamin- und Mineralsupplemente in der Schwangerschaft**

---

Nährstoffsupplemente während der Schwangerschaft können eine ausgewogene, gesunde Ernährung nicht ersetzen. Andererseits kann eine ausgewogene Nahrung allein nicht garantieren, dass alle Bedürfnisse der Schwangeren vollständig abgedeckt sind. Wie gut können Schwangere den erhöhten Mikronährstoff-Bedarf, den die Schwangerschaft mit sich bringt, abdecken? In Westeuropa können viele werdende Mütter nicht genügend Mikronährstoffe aus ihrer Ernährung beziehen. Häufig reicht ihre Versorgung mit den Vitaminen B6, D und E, mit Folsäure, und den Mineralien Eisen, Kalzium, Zink und Magnesium nicht aus. Es vermag kaum zu überraschen, dass über drei Viertel der schwangeren Frauen Anzeichen von einem oder mehreren Nährstoffmängeln zeigen.

Der Schlüssel zur Ernährungsergänzung während der Schwangerschaft heißt Ausgewogenheit. Vielen Frauen wird zum Beispiel ein Supplement verschrieben, das höhere Dosen Eisen und Folsäure enthält, aber ungenügend Zink. Sowohl Folsäure als auch Eisen vermindern die

Aufnahmefähigkeit des Körpers für Zink - und ein Zinkmangel kann das Risiko von Komplikationen in der Schwangerschaft erhöhen. Hier finden Sie unser Zinkpräparat. Auch die Versorgung mit Mineralien sollte ausgeglichen sein, mit den jeweils günstigsten Verhältnissen zwischen Kalzium und Magnesium (das Verhältnis sollte hier 2 Teile Kalzium und ein Teil Magnesium sein), zwischen Zink und Kupfer, etc.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln