

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/risikogruppen/ernaehrungsempfehlungen-fuer-die-schwangerschaft/print.html>

Ernährungsempfehlungen für die Schwangerschaft

Mikronährstoffe für den Fötus

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- und 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 Fehlgeburt, 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. 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.

Nährstoffempfehlungen für die Schwangerschaft

Eine Frau hat zu keinem anderen Zeitpunkt in ihrem Leben einen höheren Bedarf an Mikronährstoffen - *insbesondere von Spurenelementen* - als während ihrer Schwangerschaft und während der Stillzeit.

Unsere Empfehlung: Eine *ausreichende Grundversorgung* mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralien sowie ausreichend Calcium und Magnesium im richtigen Verhältnis.

Calcium: *Der Bedarf an Calcium ist während der Schwangerschaft doppelt so hoch wie vorher.*

Vitamin B6 und Magnesium: Übelkeit ist bei schwangeren Frauen verbreitet, besonders in der ersten Schwangerschaftshälfte. Es kann nützlich sein, kleinere, häufigere Mahlzeiten zu essen. Wenn diese Veränderungen nichts nützen, spricht die zusätzliche Einnahme von *Vitamin B6* und *Magnesium* bei Übelkeit oft gut an.

Ausdruck eines erhöhten Magnesium- Bedarfs können nächtliche Wadenkrämpfe als Folge einer Übererregbarkeit der Muskeln sein.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>