



Bedeutung der Ernährung in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft kommt es zu einem allgemein erhöhtem Energiebedarf. Die Zufuhr von Makronährstoffen (Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten) ist kaum von Bedeutung, sondern eher der vermehrte Bedarf von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Der zusätzliche Energiebedarf für die gesamte Schwangerschaft wird auf ca. 80.000 kcal geschätzt. Der Energiebedarf steigt im Verlauf der Schwangerschaft eine Anpassung ist jedoch in den Industrienationen nicht notwendig da:

1. der tatsächlich notwendige tägliche Verbrauch von 2200 kcal zumeist deutlich überschritten wird
2. die empfohlene zusätzliche tägliche Kalorienzufuhr bei nur 150 kcal (1/2 Mars!) liegt.

Mikronährstoffe:

Jod:

Viele Regionen Deutschlands gehören immer noch zu den Jodmangelgebieten. In der Schwangerschaft steigt der Jodbedarf stark an. Ursache des Mehrbedarfs sind zum einen die vermehrte Ausscheidung der Schwangeren sowie der Verbrauch des Embryos insbesondere ab der 12. Schwangerschaftswoche. Zur Deckung des erhöhten Jodbedarfs in der Schwangerschaft wird die Einnahme von 200µg empfohlen.

Folsäure:

Die dt. Gesellschaft für Ernährung hat festgestellt, dass es in der Bevölkerung einen Folsäuremangel gibt. Weniger als 10% aller Frauen nehmen die empfohlene Mindestmenge zu sich. Um dies auszugleichen werden in den USA und Kanada die Getreideprodukte mit Folsäure angereichert. Dadurch konnte auch die Abortrate um bis zu 30% reduziert werden. Bei Folsäuremangel besteht ein erhöhtes Risiko für Neuralrohrdefekten/offener Rücken. Um dies zu vermeiden wird die Zufuhr von 0,4-0,8mg pro Tag während der gesamten Schwangerschaft empfohlen.

Calcium:

Der Embryo benötigt zur Ausbildung seines Skelettsystems Calcium. Eine zu niedrige Calciumkonzentration im mütterlichen Blut bewirkt eine Mobilisation des Calcium aus dem mütterlichen Knochen und begünstigt damit eine Entwicklung der Osteoporose der Mutter im höheren Lebensalter. Empfohlen wird ab dem 4. Schwangerschaftsmonat eine Calciumzufuhr von 1000mg pro Tag. Dieses ist problemlos über Milch und

Milchprodukte zu konsumieren. Da diese Produkte aber nicht von jeder Frau in ausreichender Weise eingenommen werden, könnte auch calciumreiches Mineralwasser eine gute Alternative sein. In allen anderen Fällen empfiehlt sich die zusätzliche Tabletteneinnahme. Bei zu niedriger Calciumzufuhr ist neben dem Risiko der Osteoporose auch ein erhöhtes Auftreten von Schwangerschaftsvergiftungen zu verzeichnen.

Eisen:

Der Eisenbedarf steigt in der Schwangerschaft. Eisenunterversorgung und Eisenmangelanämien sind außerordentlich häufig. Eine generelle Nahrungsergänzung wird jedoch nicht empfohlen. Nur bei nachweislichem Eisenabfall ist eine Nahrungsergänzung notwendig.

Vitamine:

Für die meisten Vitamine gibt es in Schwangerschaft einen Mehrbedarf insbesondere die der Gruppe B. Die generelle Verordnung von Mineralstoffen und Vitaminen in Form von Kombinationspräparaten wird noch nicht allgemein empfohlen. Da aber die Schwangeren eher selten vermehrt Obst und Gemüse zu sich nehmen und ein tatsächlich erhöhter Bedarf besteht, sollte eine Nahrungsergänzung großzügig gehandhabt werden.

Omega 3 Fettsäuren:

Diese Fettsäuren sind im Seefisch vorhanden. Bei Mangel kommt es zu negativen Auswirkungen auf das fetale Gehirn sowie zu einer erhöhten Rate an Bluthochdruck bei der Schwangeren. Es sollte daher vermehrt Fisch bzw. Fischölkapseln in der Schwangerschaft eingenommen werden. Eine ausgewogene Ernährung ist für die langfristige Gesundheit und Lebensprognose vom Zeitpunkt des Embryos bis in das Erwachsenenalter hinein extrem wichtig. Legen Sie bitte daher schon ganz früh den richtigen Grundstein.

Haben Sie noch weitere Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!

Ihr Ansprechpartner:
Dr. med. Thilo Schill
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
E-Mail: praxis@kinderwunsch-langenhagen.de
Tel. +49 511 972300