



Vitamine und Mineralstoffe in der Schwangerschaft

Eine Frau hat zu keinem anderen Zeitpunkt in ihrem Leben einen höheren Bedarf an **Vitaminen und Mineralstoffen** als in der **Schwangerschaft** und Stillzeit. In dieser Zeit müssen nicht nur die Mikronährstoffe für einen veränderten Stoffwechsel bei der Mutter bereitgestellt werden. Alle Vitamine und Mineralstoffe, die der Fetus zum Wachstum und zur Entwicklung braucht, stammen aus der Ernährung der Mutter. Dabei sollte bereits bei der Planung einer **Schwangerschaft** auf eine gesunde Ernährung mit ausreichend **Vitaminen und Mineralstoffen** geachtet werden. Ein schlechter Mikronährstoff-Status, der bereits vor dem Eintritt einer Schwangerschaft besteht, wird meist in die Schwangerschaft verschleppt und kann dann, wenn überhaupt, nur schwer kompensiert und ausgeglichen werden. Auch Schwangerschaftserbrechen oder die Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln kann die Mikronährstoff-Versorgung stark beeinträchtigen.

Wer sich über seinen Mikronährstoff-Status informieren will, kann dies über eine Blutuntersuchung an einem spezialisierten Labor erfahren. Die meisten **Vitamine** und **Mineralstoffe** sind in ausreichender Menge auch während **Schwangerschaft** und Stillzeit in einer ausgewogenen und gesunden Ernährung enthalten. Dennoch gibt es einige Mikronährstoffe, deren Zufuhr oftmals kritisch ist.

Folsäure - wichtiges Vitamin für die Schwangerschaft

Das Vitamin für Schwangere schlecht hin. Der Bedarf ist jetzt doppelt so hoch. Und bereits 86% der nicht-schwangeren Frauen unterschreiten die für sie empfohlene Aufnahme von 300 µg/Tag drastisch. **Folsäure** ist wichtig für das kindliche Nervensystem und die Gehirnentwicklung und wird mittlerweile jeder Schwangeren vom Frauenarzt empfohlen. Da Folsäure und Neuralrohrdefekte beim Kind in Verbindung stehen, sollte mit einer Folsäure- Ergänzung aber bereits bei Kinderwunsch begonnen werden, da sich das Neuralrohr bereits im ersten Schwangerschaftsmonat schließt, also bevor die Schwangerschaft überhaupt bemerkt wird.

Vitamin D

Vitamin D ist ebenfalls ein kritisches Vitamin auch für nicht-schwangere Frauen. Da Vitamin D in der Haut durch Sonneneinstrahlung gebildet wird, kann es besonders in den Wintermonaten zu Engpässen kommen. Auch wer aus kulturellen oder religiösen Gründen den Körper völlig bedeckt oder sich selten in die Sonne begibt, hat meist einen erniedrigten Vitamin D-Status. Da Vitamin D für die Calciumeinlagerung in die Knochen benötigt wird, sind sowohl das Knochensystem der Mutter als auch das des Kindes betroffen.

Vitamin B1, B2, B6

Diese drei wasserlöslichen Vitamine werden aufgrund des erhöhten Energieumsatzes und der gesteigerten Proteinsynthese vermehrt benötigt. Gerade das Fehlen von **Vitamin B6**, das bei Frauen, die vor der Schwangerschaft mit der „Pille“ verhütet haben, oft mangelhaft ist, kann die Entwicklung des Kindes beeinträchtigen.

Vitamin A und Pro-Vitamin A

Vor allem im letzten Drittel der Schwangerschaft benötigt der Fetus vermehrt Vitamin A. Zur Bedarfsdeckung eignen sich beta- Carotin- reiche Lebensmittel, da Carotinoide im Körper in Vitamin A umgewandelt werden. Auf die hohe Zufuhr von **Vitamin A** sollte im ersten Drittel der Schwangerschaft verzichtet werden, da dies das Baby schädigen könnte. Auch sollte keine Leber gegessen werden, weil darin sehr viel Vitamin A enthalten ist.

Mineralstoff Calcium

Die Empfehlungen zur Calciumzufuhr unterschreiten bereits 55% der nicht-schwangeren Frauen. Calcium zählt deshalb auch bei Schwangeren und Stillenden zu den kritischen Mikronährstoffen. Insbesondere bei Abneigung gegen Milch- und Milchprodukte erhöht sich das gesundheitliche Risiko für das Baby und die Mutter. Eine niedrige Calciumzufuhr steht mit dem Auftreten von **Gestosen** und Eklampsien in Verbindung und fördert die Auslagerung des Calciums aus den Knochen der Mutter.

Mineralstoff Jod

Jod wird für die Schilddrüse benötigt und die ist während der Schwangerschaft besonders aktiv. Leider liegen 97% der Frauen, die kein jodiertes Speisesalz verwenden, und 53% der Frauen, die jodiertes Speisesalz benutzen, beträchtlich unter der empfohlenen täglichen Aufnahme von Jod. Jede vierte Schwangere ist bereits zu Beginn der Schwangerschaft in einer Jodmangelsituation, wie der Arbeitskreis „Jodmangel“ feststellt. Eine ausreichende Jodversorgung ist jedoch für die geistige und körperliche Entwicklung des Ungeborenen von größter Bedeutung, weshalb eine tägliche Zufuhr von Jod über Nahrungsergänzungsmittel dringend empfohlen wird.

Mineralstoff Eisen

Auch mit der Eisen-Versorgung nicht-schwangerer Frauen steht es nicht zum Besten. 75% erreichen nicht die empfohlenen Werte von 15 mg/Tag. Bei schwangeren Frauen verdoppelt sich die empfohlene Menge auf 30 mg/Tag, weil das Ungeborene Eisenspeicher anlegt und Uterus und Plazenta Eisen einlagern. Zudem erhöht sich die Erythrozytenmenge und es muss mehr eisenhaltiges Hämoglobin gebildet werden. Die Aufnahme der empfohlenen Eisenmenge aus Lebensmitteln wie Kalbfleisch oder Vollkornprodukten ist meist nur schwer zu realisieren.

Mineralstoff Zink

Während nicht-schwangere Frauen in der Regel ausreichend **Zink** mit einer ausgewogenen Ernährung zu sich nehmen, ist dies bei Schwangeren nicht immer der Fall. Während der **Schwangerschaft** erhöht sich die empfohlene Zinkzufuhr um 43%. Eine ausreichende Zinkversorgung ist wichtig für das gesunde Wachstum des Kindes und steht in engem Zusammenhang mit dem Geburtsgewicht. Vermutlich kann eine verbesserte Zinkversorgung auch den Schwangerschaftsverlauf günstig beeinflussen.

Vitamine und Mineralstoffe in der Schwangerschaft sinnvoll ergänzen

Eine gesunde, ausgewogene und vielseitige Ernährung ist das A und O in der Schwangerschaft und der Stillzeit. Sie stellt immer die Grundlage dar für die Versorgung mit essentiellen Mikronährstoffen. Um allerdings die Risiken zu minimieren, die eine ungenügende Zufuhr von **Vitaminen und Mineralstoffen in der Schwangerschaft** und Stillzeit birgt, ist die Verwendung eines qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll. Dabei ist darauf zu achten, dass alle kritischen Mikronährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis und in angepasster Dosierung für Schwangere enthalten sind.

Autor: Dipl.-oec.-troph.-univ. Barbara Fäth-Neubauer

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Gefährliche Lebensmittel in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Richtige Ernährung für Mutter und Kind](#)
- ▶ [Nährstoffe für Ihr Baby](#)

[zum Artikel Vitamine und Mineralstoffe in der Schwangerschaft](#)