



Der Ernährungsstatus von Mann und Frau hat einen direkten Einfluss darauf, ob eine Schwangerschaft eintritt und auch, ob sie gesund verläuft. So haben beispielsweise extrem untergewichtige Frauen Schwierigkeiten schwanger zu werden, weil der Körper nicht die nötigen Reserven für eine Schwangerschaft angelegt hat. Umgekehrt weiß man, dass **Übergewicht** die **Fruchtbarkeit von Männern und Frauen** beeinträchtigt. So hat man herausgefunden, dass Fettleibigkeit - besonders in Kombination mit Diabetes - über verschiedene Mechanismen das Erbmateriale der Spermien schädigen kann.

Mikronährstoffe - wichtige Funktion in Sachen Fruchtbarkeit

Auch der Mikronährstoff-Status spielt eine zentrale Rolle. Fehlen beim Mann wichtige Mikronährstoffe, können die Spermien so stark in Mitleidenschaft gezogen werden, dass es nicht zu einer Befruchtung kommt. Ist die Frau nicht ausreichend versorgt, tritt kein **Eisprung** ein oder es findet zwar eine Befruchtung statt, aber die Schwangerschaft wird bereits in den ersten Tagen aufgrund der Mangelsituation wieder beendet.

Folsäure nimmt zentrale Rolle bei Kinderwunsch und Fertilität ein

Wer eine Schwangerschaft plant, ist deshalb gut beraten, sich um sein Körpergewicht zu kümmern und eine mögliche Fehlversorgung frühzeitig durch eine ausreichende Aufnahme von **Mikronährstoffen** zu sichern.

Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang die **Folsäure**, an der es uns allen - laut der Gesundheitsstatistiken - mangelt. Zunächst fördert dieses Vitamin die **Fertilität von Mann und Frau**. In den ersten Tagen nach der Befruchtung, zu einem Zeitpunkt, wenn Frauen ihre Schwangerschaft noch gar nicht festgestellt haben, wird die **Folsäure** zur Schließung des Neuralrohrs beim Embryo benötigt. Später sorgt sie für eine gesunde Entwicklung des kindlichen Nervensystems.

Weitere wichtige **Mikronährstoffe** sind Vitamin B6 (besonders bei Frauen, die orale Verhütungsmittel benutzt haben), Vitamin B12 (bei Vegetariern), Eisen, Selen und Zink sowie Magnesium.

Bei **Kinderwunsch** ist es deshalb günstig, mit einer geeigneten **Mikronährstoffergänzung** für die Voraussetzungen zu sorgen, dass eine Schwangerschaft stattfinden kann. Spezielle Präparate gibt es sowohl für Frauen, als auch für Männer. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

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

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Was bringt Männern Geburtsvorbereitung?
- ▶ Pille oder Kondom?
- ▶ Ernährung für künftige Väter

zum Artikel Verminderte Fertilität durch fehlende Mikronährstoffe