



Mineralstoffe kann der Körper selbst nicht bilden, daher muss die Zufuhr über die Lebensmittel erfolgen. Bestimmte **Mineralstoffe, wie Eisen, Kalzium und Zink**, sind in der **Schwangerschaft** von besonderer Bedeutung. Auch Jod, Magnesium und Selen werden für eine Reihe von Funktionen von der Stoffwechselregulierung, bis zur Bildung des Erbgutes benötigt und sind in hinreichenden Mengen aufzunehmen. Da den wenigsten Frauen eine ausreichende Zufuhr von Mineralstoffen über die Nahrung gelingt, ist es in Österreich in der Regel so, dass schon bei der allerersten Vorsorgeuntersuchung ein Präparat vom Arzt oder von der Ärztin verschrieben wird, das als eine Art Nahrungsergänzung dient, und reichlich an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen (Mikronährstoffe, welche in kleinen Mengen sehr wirksam sind) beinhaltet.

Die wichtigsten Mineralstoffe im Überblick

Kalzium

Kalzium macht den mit Abstand **größten Teil der Mineralstoffe im Körper** aus - und 99 Prozent des Kalziums stecken in Zähnen und Knochen. Für die Blutgerinnung, die Muskelkontraktionen sowie die Entstehung und Beantwortung von Nervenreizen wird Kalzium benötigt. Es kann auch der Vorbeugung von Bluthochdruck förderlich sein, der die Hauptursache für Präeklampsie ist. Der Körper gewöhnt sich in der Schwangerschaft daran, mehr Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen, und die bestehenden Kalziumspeicher werden für die Versorgung des Babys verwendet. Da viele Frauen weniger zu sich nehmen, als empfohlen, ist es sehr wichtig, die Menge in der Schwangerschaft zu erhöhen, vor allem im letzten Trimester, wenn die Knochen und Zahnbildung in der Endphase ist. Wenn Sie noch keine 25 Jahre sind, brauchen Sie noch dringender eine ausreichende Kalziumversorgung, denn in diesem Alter haben die Knochen ihre Spitzenwerte an Kalzium noch nicht erreicht.

Eisen

Dieser **Mineralstoff ist unerlässlich für die Bildung von neuen Zellen und Hormonen**, es ist ein großer Bestandteil von Hämoglobin, dem Sauerstoff transportierenden Protein der roten Blutkörperchen. In der Schwangerschaft kann sich das Blutvolumen verdoppeln, daher besteht eine große Nachfrage nach Eisen. Schwangeren Frauen wird pro Tag eine Menge von 14,8 mg empfohlen. Es ist sowohl in tierischen, als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden. Tierische Produkte, wie Fleisch, Geflügel und Fisch, enthalten eine besondere Form des Eisens namens Häm-Eisen, welches vom Körper besser aufgenommen wird, als Non-Häm-Eisen aus pflanzlichen Quellen, wie Gemüse, Teigwaren, Obst und Getreide. Zusätzlich fördert Vitamin C die Eisenaufnahme. Trinken Sie Saft aus Zitrusfrüchten oder anderen Vitamin-C-Quellen zu eisenhaltigen Gerichten. Man geht davon aus, dass Tee und Kaffee die Eisenresorption hemmen - lassen Sie also nach dem Essen etwa eine Stunde vor dem Tee- oder Kaffeetrinken verstreichen! Noch besser wäre es natürlich, besonders auf Kaffee zu verzichten.

Zink

Zink ist für **Wachstum, Wundheilung, immunologische Prozesse** und bei der Reproduktion von Zellen sehr wichtig. Es wurde ein Zusammenhang erkannt, zwischen Zink-Unterversorgung in der Schwangerschaft und niedrigem Geburtsgewicht. Wie auch im Falle von Eisen und Kalzium kann der Körper diesen Mineralstoff in der Schwangerschaft besser verarbeiten, das heißt, wer zuvor genug zu sich genommen hat, muss die Zufuhr nun wahrscheinlich nicht erhöhen. Im Allgemeinen wird Zink aus proteinreichen Lebensmitteln wie Fleisch und Fisch absorbiert. Zink aus pflanzlichen Quellen wird weniger gut aufgenommen.

Die automatische Verschreibung solcher Präparate kann man selbstverständlich hinterfragen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ärztin darüber.

Schwangere Frauen, die überzeugte Vegetarier sind, sollten sich auch mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin zusammensetzen und nach der besten Lösung für sich und das Kind suchen, denn tierische Produkte, auf die Vegetarier verzichten, sind in der Schwangerschaft wichtig und tragen zum guten Gedeihen des kleinen Sprösslings bei.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Tee in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Was essen bei Müdigkeit & Erschöpfung in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Schüßler Salze](#)

[zum Artikel Mineralstoffe in der Schwangerschaft](#)