

wissen

Nährstoffe



In den verschiedenen Lebensabschnitten von Frauen kann es hinsichtlich einer ausreichenden Zufuhr zu kritischen Nährstoffdefiziten kommen.

Erhöhter Bedarf – Um die entsprechende Menge in jeder der spezifischen Lebensphasen ausbalanciert dosiert zu decken, sind individuelle und dem tatsächlichen Bedarf angepasste Lösungen gefragt. Erhöhte Anforderungen bestehen etwa in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen.

Vitamin B₆ ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Junge Mädchen und Frauen zwischen 14 und 18 Jahren erreichen über ihre Lebensmittelzufuhr zu 14 Prozent nicht die empfohlenen Referenzwerte. Bei Frauen in dieser Altersklasse, die orale Kontrazeptiva einnehmen, liegt der Vitamin-B₆-Status zu 73 Prozent unterhalb des wünschenswerten Bereiches.

Die Aufnahme von mindestens 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag ist insbesondere vor und während des ersten Trimenons der Schwangerschaft von Bedeutung, um Neuralrohrdefekte wie Spina bifida zu verhindern.

Für die frühkindliche Entwicklung ist auch die Docosahexaensäure (DHA) äußerst wichtig. Täglich sollten mindestens 200 Milligramm DHA aufgenommen werden, um das Risiko für Frühgeburten zu reduzieren und um die optimale visuelle und kognitive Entwicklung des Fötus und des Neugeborenen zu fördern.

Stress führt nicht nur zu unmittelbaren gesundheitlichen Beeinträchtigungen, er begünstigt auch die Entstehung von Nährstoffdefiziten. 22 Prozent der Frauen zwischen 35 und 50 Jahren liegen unter dem Referenzwert für Magnesium, 30 Prozent unter dem Referenzwert für Vitamin B₁, 25 Prozent für Vitamin B₂ und B₁₂. Und sogar 87 Prozent nehmen zu wenig Folsäure auf. Äußerst wichtig ist hier folglich die Supplementation von B-Vitaminen und Magnesium, da diese eine wichtige Rolle für den Energiestoffwechsel spielen und Müdigkeit und Erschöpfung verringern.

Schätzungen zufolge entwickeln etwa 30 Prozent aller Frauen nach der Menopause eine Osteoporose. Grund genug also, lebenslang auf eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr zu achten. Doch 83 beziehungsweise 97 Prozent der Frauen zwischen 51 und 64 Jahren beziehungsweise 65 und 80 Jahren erreichen die empfohlenen Referenzwerte für Vitamin D nicht. Ohne Vitamin D erfolgt keine Aufnahme von Kalzium. Entsprechend liegen 55 bis 65 Prozent der Frauen unterhalb der Referenzwerte für Kalzium. ■

QUELLE

Pressetermin „my bellence: Mikronährstoffe für Frauen in verschiedenen Lebensphasen – Wann, was, wie viel, warum?“ DGGG Kongress, München, 9. Oktober 2014. Rottapharm Madaus, Köln.