

# FORSCHUNG medizin

## Nahrungsergänzungsmittel bei Kinderwunsch



© Serhii Sobolevskyi / iStock / Getty Images

### Wie gehen Deutschlands Frauen mit Themen wie Kinderwunsch, Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit und entsprechende Nahrungsergänzungsmittel um?

**Wunsch und Wirklichkeit** – Zum Thema Kinderwunsch stellte die Firma Bayer Ende September Ergebnisse einer repräsentativen Befragung mit Namen „Mama Monitor“ in Düsseldorf vor. Befragt wurden insgesamt 2000 Frauen im Alter von 18 bis 49 Jahren. Ziel dieser Umfrage war es, umfassende Informationen zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln der Frauen bei Kinderwunsch, während Schwangerschaft und Stillzeit zu erhalten. Positiv ist, dass den meisten die Bedeutung einer guten Nährstoffversorgung in dieser Zeit bewusst war. Doch dass bereits die Einnahme in der Kinderwunschphase Sinn macht, war häufig unbekannt. Nur rund 58 Prozent nahmen schon jetzt ein Präparat ein. Während der Schwangerschaft praktizieren dies 86 Prozent, wobei der Anteil im letzten Schwangerschaftsdrittel auf 77 Prozent absinkt. Dieser Abwärtstrend setzt sich in der Stillzeit fort: Dann nimmt nur noch jede zweite junge

Mutter, die stillt, ein Nahrungsergänzungsmittel. Insbesondere während dieses Zeitraums ist eine optimale Nährstoffversorgung wichtig. So steigt während Schwangerschaft und Stillzeit der Bedarf an einigen Nährstoffen deutlich an. „Schwangere brauchen nun fast doppelt so viel Folat und Eisen wie zuvor. Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel und in der Stillzeit sollten die Frauen Präparate nutzen, die auf individuelle Bedürfnisse der jeweiligen Phase zugeschnitten sind“, erklärte Gynäkologe Dr. Matthias Krick. Er wies darauf hin, dass Frauen ab Mitte 20 auch in der Apotheke immer wieder aktiv auf das Thema Versorgung mit Mikronährstoffen angesprochen werden sollten.

„Erfahrungsgemäß werden viele Frauen auf der Zielgeraden zur Geburt ungeduldig und sind möglicherweise etwas frustriert, dass sie nun schon längere Zeit nicht alles essen und trinken konnten. Deshalb werden manche nachlässiger mit ihrer Lebensmittelauswahl und auch mit der Einnahme des Nahrungsergänzungsmittel, die sie bisher stets regelmäßig eingenommen haben“, erklärte die Hebamme Sarah Janek. Die Geburts-Fachfrau hatte noch einen praktischen Tipp für die Beratung parat: Viele Schwangere begleitet morgendliche Übelkeit. Deshalb empfiehlt sie die Einnahme entsprechender Präparate am besten vor dem Schlafengehen einzunehmen. „Und ist das Baby erstmal da, dreht sich alles ums Kind und die Frauen vergessen ihr eigenes Wohl. So kann beispielsweise ein Eisenmangel die in dieser Phase ohnehin vorherrschende Müdigkeit noch verstärken.“ Für eine bedarfsgerechte Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen während Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit kann die Einnahme von Elevit<sup>®</sup> 1, 2 und 3, begleitend zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung empfohlen werden. Das Mikronährstoff-Präparat ist auf die Nährstoffbedürfnisse von Mutter und Kind abgestimmt. ■

### QUELLE

Pressekonferenz „Ernährung bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit – aktuelle Bestandsaufnahme in Deutschland“, 23.09.2019, Düsseldorf, Veranstalter: Bayer Vital GmbH