

wissen

Schwangerschaft

Wer schwanger ist, braucht mehr – Frauen mit Kinderwunsch sowie Schwangere und Stillende benötigen eine ausreichende Zufuhr an Mikronährstoffen.

Supplementierung – „Viele Frauen sind gar nicht ausreichend informiert, was den Zeitpunkt und die Bedeutung der Mikronährstoff-Versorgung betrifft. Oft machen sie sich erst dann Gedanken darüber, wenn sie schon schwanger sind. Hierdurch wird die – gerade im Hinblick auf die Spina bifida (offener Rücken) – enorm wichtige präkonzeptionelle Phase vernachlässigt“, sagt Dr. Matthias Krick, Gynäkologe in Moers. So benötigen Frauen, die ein Kind erwarten, fast doppelt so viel Folat und Eisen. In der Stillzeit steigt der Bedarf an einzelnen Nährstoffen dann noch einmal um bis zu einem weiteren Drittel. Auf einen ausreichend hohen Folatspiegel ist bereits vor der Schwangerschaft zu achten.

Die Ernährungsgewohnheiten einer Frau mit Beginn des Kinderwunsches über die Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit spielen laut Privatdozentin Dr. Birgit-Christiane Zyriax vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf eine wichtige Rolle: „Da der Bedarf an Vitaminen und Mineralien in dieser Lebensphase stärker ansteigt als die notwendige Energiezufuhr, sollten Frauen auf die Qualität der Nahrung achten.“ Doch auch mit einer noch so umsichtigen Ernährungsweise kann der Bedarf in dieser sensiblen Lebensphase manchmal nur schwer abgedeckt werden. Um eine ausreichende Versorgung von Mutter und Kind sicherzustellen, befürwortet die Ernährungswissenschaftlerin eine Supplementierung von Folsäure, Jod und bei Bedarf auch von Eisen. Denn: Defizite bei Folat in den ersten drei Wochen der Schwangerschaft sind mit einem erhöhten Risiko für Neuralrohrdefekte assoziiert. Doch trotz der Bedeutung von Folat nehmen 86 Prozent der Frauen zu wenig davon zu sich. Auch im Hinblick auf Eisen, Jod, Selen und Vitamin D sind viele Frauen unterversorgt.

Im zweiten und dritten Trimester steigt das Blutvolumen der Mutter dann um bis zu 50 Prozent an. Unter ande-



© Tierney / stock.adobe.com

rem deshalb verdoppelt sich der Eisenbedarf in der Schwangerschaft; auch die Versorgung des Fötus mit Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) gewinnt an Bedeutung. Unterstützend zur nährstoffreichen Ernährung kann daher eine abgestimmte Supplementierung wie elevit® 1 bis 3 mit speziell abgestimmten Präparaten für die drei Phasen Kinderwunsch – Schwangerschaft – Stillzeit eine echte Hilfe sein.

Zu kaum einem anderen Zeitpunkt im Leben einer Frau ist ein adäquater Ernährungsstatus von größerer Bedeutung, warnt Dr. Zyriax. Dementsprechend wichtig und notwendig sei eine Aufklärung und Ernährungsberatung aller Frauen mit Kinderwunsch, aller Schwangeren und Stillenden. Dies sollte nicht nur im ärztlichen Gespräch, sondern auch in der Apotheke thematisiert werden – auch in Verbindung mit der Verwendung von Supplementen. ■

QUELLE

Symposium „Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit: 3 Phasen – 1 Konzept. Neues aus Wissenschaft und Praxis“. 2. November 2018 in Berlin.
Veranstalter: Bayer Vital GmbH