

Mikronährstoffe in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bis doppelt so hoch. Es empfiehlt sich, den Mikronährstoffbedarf vor, während und nach der Schwangerschaft mit einer umfassenden Nahrungsergänzung sicherzustellen.

Zu keinem anderen Zeitpunkt im Leben einer Frau ist der Bedarf an Mikronährstoffen – Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – grösser als in der Schwangerschaft (und der Stillzeit). Bereits schon vor einer Schwangerschaft sollte eine ausreichende Versorgung mit Folsäure sichergestellt werden, um Neuralrohrdefekten und Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten vorzubeugen. Das Bundesamt für Gesundheit BAG empfiehlt «... allen Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten, zusätzlich zur Ernährung täglich 400 Mikrogramm Folsäure als Tablette oder Kapsel, am besten in Form eines Multivitaminpräparates, einzunehmen. Und zwar möglichst 4 Wochen vor der Empfängnis und während der ersten 12 Schwangerschaftswochen».

Stark erhöhter Mikronährstoffbedarf

Neben Folsäure sind viele weitere Mikronährstoffe für die gesunde Entwicklung des Kindes unentbehrlich.

B-Vitamine	Fördern die Entwicklung eines gesunden Nervensystems.
Vitamin C	Wichtiges Antioxidans zur Stärkung der Widerstandskraft; wichtig für die Zellatmung.
Eisen	Für eine ausreichende Blutbildung von Mutter und Kind.
Jod	Bestandteil von Schilddrüsenhormonen, die für Wachstum und gesunde Entwicklung von inneren Organen, Nervensystem, Kreislauforganen und Muskulatur notwendig sind.
Omega-3 DHA	Die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) kann die Entwicklung und Funktion von Hirn- und Nervenzellen positiv beeinflussen und ist zudem auch ein wichtiger Bestandteil der Sehzellen.
Calcium, Magnesium	Wichtig für die Bildung von starken Knochen und Zähnen.



Der Bedarf an Mikronährstoffen kann laut den Zufuhrempfehlungen der Gesellschaft für Ernährung Deutschland, Österreich, Schweiz (D-A-CH) in dieser Phase bis um das Doppelte erhöht sein (s. Grafik). Obwohl der Mehrbedarf oft nicht durch die Ernährung abgedeckt werden kann, erhalten Schwangere von Frauenärztinnen und -ärzten längst nicht in allen Fällen entsprechende Mikronährstoff-Präparate empfohlen.

Mikronährstoffmangel als Risiko

Aktuelle Studien zeigen, dass Mikronährstoffmängel in der Schwangerschaft sowohl ein Risiko für ein zu niedriges Geburtsgewicht darstellen wie auch für eine Präeklampsie – einer hypertensiven Schwangerschafts-erkrankung mit häufigen geburtshilflichen Komplikationen, die sich bei 3 bis 5 Prozent aller Schwangerschaften entwickelt.

- Shah et al. konnten zeigen, dass die Einnahme eines Multivitamin-Präparates das Risiko eines zu niedrigen Geburtsgewichts und die damit verbundenen Komplikationen signifikant reduzieren kann, und zwar um 19 Prozent (im Vergleich zu Placebo) beziehungsweise um 17 Prozent (im Vergleich zu einem Eisen-Folsäure-Präparat).¹
- Die Studie von Catov et al. zeigte, dass die regelmässige Anwendung eines breiten Multivitamin-Präparates bereits bei Kinderwunsch das Risiko für eine Präeklampsie um mindestens 22% zu senken vermag.²

Fazit

Ein umfassendes Multivitamin-Mineral-Präparat stellt in der Schwangerschaft eine sinnvolle Nahrungsergänzung dar. Neben der Ausgewogenheit des Präparates spielen auch die Dosierungen eine Rolle. Beispielsweise kann mit 30 mg Eisen täglich ein grosser Teil der Eisenmangel-Anämien kontrolliert werden, ohne dass die von hohen Eisenmengen bekannten unerwünschten Wirkungen wie Übelkeit oder Verstopfung auftreten.

Literatur

- 1 Shah PS et al. Effects of prenatal multimicronutrient supplementation on pregnancy outcomes: a meta-analysis. CMAJ. June 9, 2009; 180 (12): E99–108.
- 2 Catov JM et al. Association of periconceptional multivitamin use with reduced risk of preeclampsia among normal-weight women in the Danish National Birth Cohort. Am J Epidemiol. 2009 Jun 1; 169(11): 1304–11.

