



## Nährstoffsupplemente in der Schwangerschaft – sinnvoll oder überflüssig?

In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an einigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen an. Eine abwechslungsreiche Ernährung deckt diesen Mehrbedarf bei den meisten Stoffen ohne Weiteres. Manchmal reicht die übliche Ernährung allerdings nicht oder nicht sicher für eine optimale Versorgung von Mutter und Kind aus.

### FOLSÄURE

So sollte jede Frau, die den Wunsch hat schwanger zu werden, unbedingt **Folsäure** einnehmen und damit bereits vor der Schwangerschaft anfangen und mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortfahren. Durch die Einnahme von Folsäure wird das Risiko eines Neuralrohrdefekts (offener Rücken mit z.T. schweren Behinderungen) beim Baby erheblich gesenkt. Auch andere Fehlbildungen sind unter der Einnahme von Folsäure seltener. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt ein Präparat mit 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung einzunehmen.

### IOD

Auch die Einnahme von **Iod und Eisen** kann sinnvoll oder auch zwingend notwendig sein, um das Risiko von Fehlbildungen und Komplikationen in der Schwangerschaft zu senken. Achten Sie bei **Jod** schon vor und in der Schwangerschaft und Stillzeit auf eine ausreichende Aufnahme. Jodsalz bzw. Lebensmittel mit Jodsalz, zwei Portionen Meeresfisch pro Woche und regelmäßig Milchprodukte tragen zu einer guten Versorgung bei. Viele Folsäure-Präparate aus der Apotheke enthalten auch ausreichende Mengen Jod. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten. Der Arzt verordnet Ihnen bei Bedarf auch Jodtabletten. Vorsicht! Besteht Verdacht auf eine Schilddrüsenfehlfunktion, muss die Einnahme von Jod mit dem Arzt abgeklärt werden.

### EISEN

Behalten Sie Ihre **Eisenversorgung** im Blick. Der Bedarf steigt in der Schwangerschaft an. Weil es hier aber große individuelle Unterschiede gibt, sollte die Schwangere nie ohne Blutwertkontrollen Eisen einnehmen. Denn auch ein Zuviel kann schädlich sein. Ihr/e Gynäkologe/in überprüft den Eisenwert routinemäßig.

### MAGNESIUM

Magnesium ist ein wichtiges Mineral in der Schwangerschaft. Über eine abwechslungsreiche Mischkost lässt sich der Bedarf aber decken. Bei Wadenkrämpfen, die in der Schwangerschaft häufig vorkommen, oder auch bei vorzeitiger Wehentätigkeit sollte **Magnesium** unbedingt eingenommen werden. Ab der 36. Schwangerschaftswoche ist es ratsam Magnesium abzusetzen, da das Mineral wehen hemmend wirken kann. In der Stillzeit kann es bei Bedarf wieder eingenommen werden.

Die gemachten Empfehlungen gelten für eine „normale Schwangerschaft“.

Möglicherweise reichen diese aber nicht immer aus – etwa bei

Mehrlingsschwangerschaften oder bei zwei und mehr Schwangerschaften in kurzer Folge. Besonderes Augenmerk ist auch auf die Frauen zu richten, die untergewichtig, chronisch krank oder alkoholabhängig sind. Auch Raucherinnen haben ein erhöhtes Risiko für einen Mangel an bestimmten Nährstoffen. Bei diesen Frauen sollte der Gynäkologe die nötigen Nährstoffe und deren Dosierung individuell festlegen.

Die meisten Kassen übernehmen die Kosten für die oben aufgeführten Nährstoffsupplemente in der Schwangerschaft. Mit einem Privatrezept vom Arzt, wenden Sie sich an Ihrer Kasse. Ernähren Sie sich abwechslungsreich mit viel Obst und Gemüse und bewegen Sie sich regelmäßig. Das wird Ihnen gut tun. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre/n Gynäkologen/in oder fragen Sie bei uns nach – Ihrer babyfreundlichen Oberland Apotheke. Wir wünschen Ihnen eine angenehme Schwangerschaft.