

Ernährung während der Schwangerschaft

Eine Frau hat zu keinem anderen Zeitpunkt in ihrem Leben einen höheren Nährstoffbedarf als während ihrer Schwangerschaft.

In dieser Zeit "ißt sie für zwei", doch nicht die Menge macht's sondern die Art und Qualität!

Der sich entwickelnde Fötus wird ausschließlich aus den Nährstoffen gebildet, die aus der Nahrung der Mutter stammen, und daher ist die bestmögliche Ernährung eine zwingende Voraussetzung für das Wachstum des Fötus und gleichfalls für die Gesundheit der Mutter selbst.

In den ersten beiden Monaten der Schwangerschaft entwickeln sich die Körperteile und Organe des Fötus sehr schnell. Nach neun bis zehn Wochen sind alle wichtigen Organsysteme vorhanden, das Herz beginnt zu schlagen, und der Fötus kann sich bewegen. Optimale, ausgewogene Ernährung ist in dieser Zeit sehr wichtig, denn der Embryo ist außerordentlich empfindlich auf Veränderungen in der Nährstoffzufuhr. Das Fehlen von Mikronährstoffen wie Folsäure und Zink während dieser heiklen Zeitspanne kann die Entwicklung beeinträchtigen und zu Geburtsfehlern und Fehlgeburten führen. In diesem Schwangerschaftsabschnitt müssen die werdenden Mütter sich **nicht** in erster Linie darüber Gedanken machen, wie viel mehr sie essen, sondern vielmehr darüber, **wie hoch die Qualität und wie die Art ihrer Nahrung ist**.

Während der verbleibenden Schwangerschaftsmonate bilden sich diejenigen Organe und Gewebe vollständig aus, die in den ersten beiden Monaten angelegt worden sind. Das Gewicht des sich entwickelnden Fötus steigt während des zweiten und dritten Trimesters von 6 g auf über 3000 g - also das Fünfhundertfache! - an. In der zweiten Hälfte der Schwangerschaft beansprucht das Wachstum des Fötus die Nährstoffreserven der Mutter sehr stark. Während dieser Zeit sind sowohl die Quantität als auch die Qualität der Nahrung wichtig.

Der Nährstoffbedarf während der Schwangerschaft

Fettsäuren

Die Ernährung einer Schwangeren sollte reich an den Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sein. Diese Fettsäuren sind wichtige Bausteine für den Aufbau des Gehirns und der Augen des sich entwickelnden Babys.

Vitamine

Der tägliche Bedarf an Vitamin D ist während der Schwangerschaft mehr als doppelt so hoch wie sonst. Schwangere Frauen sollten darauf achten, dass sie mehr Nahrungsmittel essen, die reich an Vitamin D sind. Darüber hinaus sollten sie sich regelmäßig im Freien aufhalten, da Sonnenlicht die Bildung von Vitamin D in der Haut fördert.

Der Vitamin-E-Bedarf steigt ebenfalls, besonders in den letzten acht bis zehn Wochen der Schwangerschaft. Das Baby legt während dieser Zeit wichtige Fettreserven an, und zum Schutz dieser Fettdepots des Fötus wird Vitamin E benötigt.

Eine Schwangerschaft treibt den Bedarf an allen B-Vitaminen regelrecht in die Höhe. Der Körper braucht jetzt etwa 50% mehr Thiamin, Riboflavin, Niacin und Vitamin B12 als vor der Schwangerschaft, und der Bedarf an Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C verdoppelt sich sogar. Mit Vitamin B6 zum Beispiel muss der Fötus gleichmäßig versorgt werden - der Vitamin-B6-Spiegel im Blut des Fötus ist zwei bis fünf Mal höher als derjenige im Blut der Mutter. Weil der Fötus die Vitamin-B6-Reserven der Mutter geradezu "auslaugt", werden diese zwischen dem vierten und dem achten Schwangerschaftsmonat, wenn der Fötus am schnellsten wächst, zusehends abgebaut, was bei vielen schwangeren Frauen zu Anzeichen eines Vitamin-B6-Mangels führt.

Auch sinkt bei den meisten Frauen der Folsäurespiegel während der Schwangerschaft um etwa ein Drittel, und ein gestörter Folsäurehaushalt ist eine verbreitete Ursache für schwangerschaftsbedingte Anämie. Um das Wachstum des Fötus unterstützen zu können, ohne dabei Raubbau an den eigenen Reserven zu treiben, brauchen werdende Mütter mehr als doppelt soviel Folsäure wie Frauen, die nicht schwanger sind.

Mineralien und Spurenelemente

Es werden während einer Schwangerschaft insgesamt 30 bis 40 g Kalzium an den Fötus weitergegeben, der Großteil davon in der zweiten Schwangerschaftshälfte. Um diesen großen Bedarf abdecken zu können, verdoppelt der Körper für die Dauer der Schwangerschaft seine Aufnahmefähigkeit für Kalzium aus Nahrungsmitteln. Allerdings kann es selbst unter diesen Umständen sein, dass das Kalzium, das die Frauen aus ihrer Nahrung beziehen können (bei den meisten sind das etwa 600 mg pro Tag), nicht ausreicht, um den wachsenden Anforderungen des Fötus während des letzten Schwangerschaftsabschnittes gerecht werden zu können. Kalzium für den Fötus muss in diesem Fall aus den Knochen *und u. U. auch von den Zähnen* der Mutter bezogen werden. Wenn allerdings während der ganzen Schwangerschaft 1,0 - 1,2 g Kalzium pro Tag aufgenommen werden, kommt es zu keinem schwangerschaftsbedingten Kalziumschwund im Körper der Mutter. Bei dieser Versorgung werden schon früh in der Schwangerschaft, bevor sich die Bedürfnisse des Fötus bemerkbar machen, Kalziumreserven angelegt, die später dem Fötus zugänglich gemacht werden können. Daher ist eine Versorgung mit reichlich Kalzium schon zu Beginn der Schwangerschaft unentbehrlich - der Bedarf an Kalzium ist während der Schwangerschaft doppelt so hoch, wie vorher.

Die alte Volksweisheit, „jedes Kind kostet einer Frau einen Zahn“, kommt nicht von ungefähr!

Der **Eisen**bedarf ist während der Schwangerschaft doppelt so hoch wie sonst. Er wird bei etwa 30 mg pro Tag angesetzt. Soviel Eisen ist selbst aus der ausgewogensten Ernährung sehr schwer zu beziehen, und die meisten werdenden Mütter nehmen nicht annähernd soviel Eisen aus ihrer gewohnten Ernährung auf, wie sie benötigen. Wenn der Eisenbedarf nicht abgedeckt wird, entwickelt sich sehr schnell eine Anämie. Die Folgen von Anämie sind Erschöpfung sowie Reizbarkeit bei der Mutter, und gehemmtes Wachstum beim Fötus. Gaben von Eisen sollten gemeinsam mit Nahrungsmitteln eingenommen werden, die die Eisenaufnahme verbessern (Fisch und Fleisch, Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse).

Während der Schwangerschaft sollte eine **Magnesium**zufuhr von etwa 600 mg pro Tag beibehalten werden. Viele schwangere Frauen kommen aber nicht zu solchen Mengen. Besonders in der zweiten Schwangerschaftshälfte entwickeln viele Schwangere einen Magnesiummangel, der das Risiko von Bluthochdruck bei der Mutter und die Gefahr einer Frühgeburt erhöht. Ausdruck eines Mangelzustandes können nächtliche Wadenkrämpfe als Folge einer Übererregbarkeit der Muskeln sein. Hierbei ist jedoch auch der Calciumgehalt zu beachten und meist noch wichtiger!

Eine ungenügende Versorgung mit **Zink** erhöht die Risiken von niedrigem Geburtsgewicht, Geburtsfehlern und Beeinträchtigungen in der Entwicklung des Gehirns beim Baby. Der Zinkbedarf steigt während der Schwangerschaft um etwa 50%, und die Ernährung vieler Frauen kann diesen erhöhten Bedarf nicht abdecken.

Über alles entscheidend ist jedoch der Säure-Basen-Haushalt der Mutter und das richtige und ausreichende Trinken. Erst wenn dies in BioBalance ist, dann sind Mutter und Kind gesund!

Daher herzlichen Glückwunsch an die Eltern, es ist alles ganz einfach!

siehe hierzu www.Schaetzlein-Eibelstadt.de & meine Ernährungsempfehlungen sowie mein Buch „100 Jahre Gesundheit – Wohlbefinden – Freude“