

Ernährung in der Schwangerschaft

Die tägliche Nahrungsaufnahme in der Schwangerschaft und deren Zusammensetzung haben einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und Weiterentwicklung des erwarteten Kindes. Sowohl Unter- als auch Überernährung bergen Risiken in sich. Fällt die Kalorienzufuhr unter 800 kcal/Tag verringert sich das kindliche Geburtsgewicht. Eine Überernährung birgt ein Risiko für eine Zuckererkrankung in der Schwangerschaft (Gestationsdiabetes), Schwangerschaftsvergiftung (Präeklampsie), Frühgeburtlichkeit und mechanische Probleme unter der Geburt in sich.

Die Ernährung in der Schwangerschaft sollte keine starren Regeln verfolgen, sondern an die individuelle Essgewohnheiten der Frau angepasst sein. Grundsätzlich sind die folgenden wesentlichen Gesichtspunkte zu beherzigen:

- ❖ Die Nahrung sollte abwechslungsreich und mit viel frischen Lebensmitteln versehen sein.
- ❖ Die Energiezufuhr sollte weniger über Fette erfolgen.
- ❖ Schwangere sollten viel frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen.
- ❖ Frauen, die ungern Milchprodukte essen, sollten Kalziumpräparate zuführen.
- ❖ Da auch der Magnesiumbedarf in der Schwangerschaft steigt, sollte eine Zufuhr erwogen werden.
- ❖ Für ausreichend ballaststoffreiche Ernährung und viel Flüssigkeit von mindestens 1 – 1,5 Liter pro Tag ist immer zu sorgen.

Energiebedarf

In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten steigt der Energiebedarf kaum. Im zweiten und dritten Schwangerschaftsmonat sollte ca. 2500 kcal täglich zugeführt werden. Der Eiweissbedarf sollte insbesondere aus tierischem Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten gedeckt werden. Genauso wichtig sind aber auch pflanzliche Eiweisse in Hülsenfrüchten, Vollkornbrot und Kartoffeln.

Vitamine

Während der Schwangerschaft und Stillperiode kann ein gesteigerter Vitaminbedarf, der aber in der Regel nicht zu Mangelerscheinungen führt, auftreten. Von den Vitaminen sind besonders zu erwähnen Vitamin D, die Folsäure und Vitamine der Gruppe B. Vitamin D hat eine wichtige Funktion für den Knochenaufbau. Die Folsäure spielt im Nervenstoffwechsel eine wesentliche Rolle. Da der erhöhte Bedarf in der Schwangerschaft nicht durch die Ernährung gedeckt werden kann, wird eine Ergänzung mit Folsäure-Präparaten empfohlen. Erwiesen ist, dass die zusätzliche Gabe von Folsäure während der Frühschwangerschaft das Risiko von Kindern mit offenem Rücken (Neuralrohrdefekt) senkt. Daher wird schon bei Frauen, die schwanger werden wollen, die Einnahme von Folsäure empfohlen.

Mineralien und Spurenelemente

In diese Gruppe der Nahrungsbestandteile fallen Eisen, Jod, Kalzium, Magnesium, Fluorid und Zink. Fast die Hälfte aller Frauen besitzt zu Beginn der Schwangerschaft nicht ausreichend gefüllte Eisenspeicher. Der Mehrbedarf für den Sauerstofftransport von Mutter und Kind lässt sich durch die Nahrungsaufnahme nicht decken. Daher ist es sinnvoll, 30 mg Eisen zusätzlich zuzuführen. Gut vertragen wird die Einnahme von Eisen in der Schwangerschaft selten. Eisen zu den Mahlzeiten eingenommen in Kombination mit einem Glas Orangensaft oder die Einnahme als Brausetablette ist verträglicher. Der Calciumbedarf steigt in den mittleren Schwangerschaftsmonaten auf Grund des Knochenwachstums des Kindes auf 1,2 g. Er wird hauptsächlich

durch die Milch oder Käse gedeckt. Wenn eine Abneigung gegen diese Lebensmittel besteht, ist eine zusätzliche Zufuhr sinnvoll. Der Bedarf an Magnesium steigt in der Schwangerschaft wegen vermehrter Ausscheidung über die Niere an. Da der Bedarf nicht immer über die Ernährung gedeckt werden kann, ist auch hier eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium sinnvoll. Eine ausreichende Versorgung ist besonders bei Frauen wichtig, die mit vorzeitiger Wehentätigkeit oder Blutungen in der Schwangerschaft belastet sind.

Zahlreiche Medikamente stehen zur Ergänzung der Nahrung in der Schwangerschaft zur Verfügung. In Präparaten wie beispielsweise Elevit® und Materna®Nova sind alle Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, die Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit zusätzlich benötigen, enthalten. In besonderen Situationen werden Präparate zur Vorbeugung oder Behandlung von Eisenmangel wie Maltofer® oder Gynotardyferron® und Ergänzung von Folsäure wie Maltofer®Fol eingesetzt.

Weitere und detailliertere Informationen rund um das Thema Ernährung für werdende Mütter, Stillenden und Säuglingen hat die Schweizerische Vereinigung für Ernährung herausgegeben. Der Ratgeber von Frieda Dähler

„Mutter und Kind – Die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Die Ernährung des Säuglings“

ist zu beziehen bei der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung, Postfach 8333, 3001 Bern.