

Vitamine in der Schwangerschaft

Oktober 2016

Für Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch gibt es viele mitunter sehr teure Vitaminpräparate. Dabei ist für viele der Inhaltsstoffe ein Nutzen nicht nachgewiesen, teils werden sogar schädliche Wirkungen angenommen.

Grundlage für eine Entscheidung, welche Produkte in der Kinderwunschzeit und der Schwangerschaft sinnvoll sind, geben die Veröffentlichungen der Expertenrunde „Gesund ins Leben-Netzwerk Junge Familie“¹

FOLSÄURE

Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung zur Deckung des Folatbedarfs ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen (400 µg Folsäure/Tag).

- Die Einnahme soll mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortgesetzt werden.
- Wenn die Einnahme erst kurz vor oder erst nach der Befruchtung beginnt, sollten Nahrungsergänzungsmittel mit mehr als 400 µg Folsäure verwendet werden, da diese rascher zu einer vorbeugend wirksamen Gewebekonzentration führen. Eine tägliche Zufuhr von bis zu 1000 µg Folsäure wird als sicher eingeschätzt

JOD

- Vor und in der Schwangerschaft sollte auf eine ausreichende Jodzufuhr geachtet werden. Empfehlenswert sind die Verwendung von jodiertem Speisesalz, der Verzehr von Meeresfisch 2-mal pro Woche sowie der regelmäßige Verzehr von Milch und Milchprodukten.
- Zusätzlich sollen Schwangere täglich ein Nahrungsergänzungsmittel mit 100 (-150) µg Jod einnehmen.
- **Bei Schilddrüsenerkrankungen soll eine Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin erfolgen!**

EISEN

- Eine generelle vorsorgliche Einnahme von Eisen wird Schwangeren nicht empfohlen, zumal eine erhöhte Eisenzufuhr bei Frauen, die gut mit Eisen versorgt sind, auch nachteilige Wirkungen haben kann. Eine Einnahme von Eisen sollte in der Schwangerschaft immer nur individuell und auf der Grundlage einer medizinischen Beratung erfolgen, die auf einer Anamnese und Blutuntersuchungen beruht.

¹ In der Expertenrunde „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ arbeiten unter anderem die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), das Forschungsinstitut für Kinderernährung, die Nationale Stillkommission, das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sowie die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe mit.

Vitamin D

Die Gabe von Vitamin D in der Schwangerschaft ist in Fachkreisen umstritten.² Derzeit ist in der Diskussion, dass ein zuviel an Vitamin D in der Schwangerschaft die Allergieneigung von Neugeborenen steigern kann. Es gibt allerdings auch Studien, die das Gegenteil beweisen. Zu Vitamin D kann also keine eindeutige Empfehlung ausgesprochen werden.

Vegetarierinnen

- Eine vegetarische Ernährung mit Verzehr von Milch(-produkten) und Eiern (ovo-lakto-vegetarisch) kann bei gezielter Lebensmittelauswahl auch in der Schwangerschaft den Bedarf an den meisten Nährstoffen decken.
- Um eine ausreichende Eisenversorgung sicherzustellen, sollen nach entsprechender Blutuntersuchung und medizinischer Beratung ggf. Eisenergänzungsmittel eingesetzt werden.
- Bei Verzicht auf den Verzehr von Meeresfisch sollten Nahrungsergänzungsmittel mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren verwendet werden.

Veganerinnen:

- Mit einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung ist eine ausreichende Nährstoffversorgung in der Schwangerschaft auch bei sorgfältiger Lebensmittelauswahl nicht möglich. Eine vegane Ernährung birgt ernsthafte gesundheitliche Risiken – insbesondere für die Entwicklung des kindlichen Nervensystems.
- Bei einer veganen Ernährung sind immer eine spezielle medizinische Beratung und die Einnahme von Mikronährstoffergänzungsmitteln notwendig.

Frauen, die sich intensiver mit den Handlungsempfehlungen beschäftigen möchten, finden viele Anregungen unter: www.gesund-ins-leben.de

Ergebnisse aus einer Untersuchung von Ökotest

Für Schwangere gibt es viele mitunter sehr teure Vitaminpräparate. Dabei ist für viele der Inhaltsstoffe ein Nutzen nicht nachgewiesen, teils werden sogar schädliche Wirkungen angenommen. Ökotest hat im Jahr 2016 /Heft 5/2016) mehrere Vitaminpräparate für Schwangere untersucht. Leider enthalten fast alle Präparate überflüssige Zusatzstoffe (Kupfer, Mangan, Betacarotin, Fischöl etc.). So konnte nur das Präparat Folio mit 400 µg Folsäure und 150 µg Jod (ca. 7,50 € für 3 Monate) das Testurteil ausreichend erhalten, alle anderen schnitten mit mangelhaft oder ungenügend ab. Bei einigen Präparaten stimmten die Mengenangaben nicht, das heißt die tatsächlichen Dosierungen entsprachen nicht den Angaben auf der Packung. Auch bei Folio gibt es einen überflüssigen Inhaltsstoff, nämlich Vitamin B 12 (für diesen sind aber keine Überdosierungen bekannt). Das Präparat ist mit 0,10 € für eine Tagesdosis eher günstig. Beginnt die Schwangere die Einnahme erst direkt bei oder nach der Befruchtung sollte die ersten 3 Monate der Schwangerschaft zunächst Folio forte mit 800 µg Folsäure verwendet werden.

Hinweise über Inhaltsstoffe finden sich ebenfalls in einer Veröffentlichung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg aus dem Jahr 2014.³

² Streit um Vitamin D <http://www.pharmazeutische-zeitung.online/index.php?id=46208> / Ausgabe 7/2013

³ <http://www.verbraucherzentrale-bawue.de/media227477A.pdf>