

## Mikronährstoffe bei Kinderwunsch, für die Schwangerschaft und Stillzeit

Die Schwangerschaft ist eine Phase im Leben einer Frau, die mit einer großen Verantwortung einhergeht, denn das Wachstum und die gesunde Entwicklung des Ungeborenen werden durch die Lebensweise und die Ernährung der Mutter entscheidend beeinflusst. Spezielles Augenmerk gilt dabei auch der Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen. Da im Durchschnitt bereits nichtschwangere Frauen mit einigen Mikronährstoffen nicht immer ausreichend versorgt sind (z.B. mit Folsäure, Jod oder Vitamin D), sollten sich schwangere Frauen besonders um die ausreichende Aufnahme kritischer Nährstoffe bemühen. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung bietet die Basis für die Deckung des Bedarfs an den meisten Vitaminen und Mineralstoffen. Eine zusätzliche gezielte Nahrungsergänzung sorgt für die Sicherheit, dass die notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge vorhanden sind.

Eigens für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende zusammengestellte Kombinationsprodukte machen es einfacher, eine optimale Versorgung sicherzustellen: damit sich das Kind gut entwickeln kann und auch im späteren Leben die besten Voraussetzungen für eine lange Gesundheit hat.

### **Während der Schwangerschaft**

Alle Nährstoffe, die das Ungeborene für seine Entwicklung benötigt, muss der Organismus der Mutter liefern. Deshalb verändert sich auch der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und essentiellen Fettsäuren. Es ist aber nicht damit getan nun „für zwei“ zu essen, denn die benötigte Kalorien- Menge steigt erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat um 10-15%, während sich der Vitamin- und Mineralstoffbedarf weitaus stärker erhöhen können. Einseitige Ernährungsgewohnheiten, zu viele „leere Kalorien“, die Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln oder Übelkeit, die oft in den ersten Monaten einer Schwangerschaft auftritt, können eine ausreichende Zufuhr der notwendigen Vitamine und Spurenelemente verhindern. Eine unzureichende Versorgung der Mutter kann die optimale Entwicklung des Kindes gefährden und stellt für die langfristige Gesundheit der Mutter ein Risiko dar. Dies sind gewichtige Gründe um sich über die Vitamin- und Spurenelement- Versorgung in der Schwangerschaft nicht nur Gedanken zu machen, sondern sie auch aktiv sicherzustellen.

## **In der Stillzeit und nach der Schwangerschaft**

Die Muttermilch ist die beste Nahrung für das Neugeborene. Sie enthält alles, was das Kind in den ersten Monaten benötigt. Für die Bildung der Brustmilch muss wiederum der mütterliche Organismus die Nährstoffe liefern. Deshalb liegt der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen in dieser Phase sogar noch über dem erhöhten Bedarf in der Schwangerschaft. Eine optimale Zufuhr an Mikronährstoffen bei der Mutter verbessert das Angebot dieser Nährstoffe in der Muttermilch und sorgt für die gesunde Entwicklung des Säuglings in den ersten Monaten seines Lebens. Auch sollten die Nährstoff- Depots der Mutter nun schnellst möglich wieder gefüllt werden um die physischen und psychischen Kräfte des Körpers wiederherzustellen.

## **Bereits bei Kinderwunsch auf die Mikronährstoffe Achten**

Wer ein Kind möchte, ist gut beraten sich bereits vor der Schwangerschaft um eine ausreichende Aufnahme aller wesentlichen Mikronährstoffen zu bemühen. Dabei ist besonders die Folsäure von immenser Bedeutung. Denn die meisten Frauen nehmen viel zuwenig Folsäure mit der Nahrung auf. Ein Grund dafür ist die extreme Empfindlichkeit dieses Vitamins gegenüber Hitze und Licht, die zu einer schnellen Zerstörung der Folsäure führen. Folsäure, ein Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine, ist bereits in den allerersten Tagen einer Schwangerschaft für die Vermeidung von Fehlbildungen am Nervensystem des Kindes notwendig, also zu einem Zeitpunkt, wo man meist noch nichts von der Schwangerschaft bemerkt hat. Auch Fertilitätsstörungen können ihre Ursache in einer unzureichenden Versorgung mit Mikronährstoffen haben. Ein guter Versorgungs-Status der Mutter ist somit die beste Voraussetzung dafür, dass eine Schwangerschaft stattfinden kann und dass sie von Anfang an gut verläuft. Ob vor, während oder nach einer Schwangerschaft – die optimale Zufuhr von Mikronährstoffen ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit von Mutter und Kind. Wir lassen Sie mit diesem Thema nicht allein. Sprechen Sie mit uns.