



# Schwangerschaft

Die für Mutter und Kind so wichtigen Vitalstoffe sollten dem Organismus möglichst bereits bei bestehendem Kinderwunsch, also vor der Schwangerschaft, zusätzlich zugeführt werden. Eine Schwangerschaft bringt vielfältige körperliche Veränderungen für die werdende Mutter. Nicht nur, dass sich der Hormonhaushalt verändert, auch das Wachstum des Ungeborenen stellt eine sehr große Belastung für den mütterlichen Organismus dar. In dieser Zeit ist ein erhöhter Bedarf an Nährstoffen erforderlich. Die bevorstehende Geburt führt auch zu emotionalen Veränderungen. Ihre Lebenseinstellung wird positiver, der Blick ist auf die bevorstehende Geburt gerichtet. Deshalb ist gerade jetzt das Thema Ernährung besonders wichtig. Da die Ernährung des Kindes vollständig über den Blutkreislauf der Mutter geschieht, ist eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Aufnahme an Makro- und Mikronährstoffen sehr wichtig. Nur so ist gewährleistet, dass es der Mutter gut geht und sich das Baby optimal entwickeln kann. Essen für zwei ist in jeder Hinsicht auf Fette und Kohlenhydrate nicht notwendig.

Auf eine ausreichende Eiweißzufuhr sollte jedoch geachtet werden. Das Wachstum des Ungeborenen verlangt nach einer zusätzlichen Menge an Vitaminen und Mineralien. Ziel der Ernährung in der Schwangerschaft sollte sein, die Leistungsfähigkeit der Mutter sicherzustellen, die Nährstoffzufuhr für die embryonale und fötale Entwicklung zu sichern und Reserven für die Stillzeit aufzubauen.



## Stillen, der beste Start in Leben

Was für die Schwangerschaft zutrifft, hat auch in der Stillzeit Gültigkeit. Gerade in der Stillzeit ist eine ausreichende Vitalstoffzufuhr wichtig für Mutter und Kind.

### Folgende Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente sind in der Schwangerschaft von großer Bedeutung:

Prenatal Prevent enthält alle wichtigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die eine Frau »in anderen Umständen« und auch während der Stillzeit benötigt. Prenatal Prevent hilft so, dass Sie und Ihr Baby gut versorgt sind.

■ **Beta Carotin** ist die nichttoxische Form von Vitamin A. Aus Beta Carotin wandelt unser Körper nur soviel Vitamin A um, wie gerade benötigt wird. Es ist sehr wichtig für das Zellwachstum und die Zellregeneration, einschließlich der Hautzellen. Als Antioxidans schützt es den Organismus vor den Schäden freier Radikale. Es ist wichtig für die Lungenentwicklung, Knochen, Zähne, Haut und Haare, Augen und hilft beim Aufbau von Atemorganen und der Infektabwehr.

■ **Vitamin B1** hat eine große Bedeutung für das Nervensystem. Es ist wichtig für das Wachstum, unterstützt die Energieproduktion, den Kohlenhydrat-Stoffwechsel und die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven.

■ **Vitamin B2** ist wichtig für die Energiegewinnung, den Aufbau des roten Blutfarbstoffes, sowie für gesunde Haut und Wachstum.

■ **Niacin (Vitamin B3)** ist ein wichtiges Vitamin für den Stoffwechsel. Durch die Harmonisierung des Verdauungssystems fördert es eine bessere Verwertung der aufgenommenen Nahrung und steigert damit die Körperenergie.

■ **Panathensäure (Vitamin B5)** ist für Wachstum und eine gesunde körperliche Entwicklung unerlässlich. Es hilft bei Stress, wirkt entzündungshemmend und unterstützt das Immunsystem.

■ **Vitamin B6** ist notwendig für den Eiweißstoffwechsel und bei der Blutbildung. Es ist unerlässlich für schwangere (Übelkeit!) oder stillende Frauen.

■ **Vitamin B12** enthält Kobalt und wird für eine gute Blutbildung gebraucht. Es arbeitet eng mit Vitamin C, Panathensäure und verschiedenen Aminosäuren zusammen und hilft dem Organismus, Eisen besser zu verwerten.

■ **Folsäure** sollte man unbedingt bereits bei bestehendem Kinderwunsch zu sich nehmen. Ein Mangel kann zu Neuralrohrdefekten (offener Rücken), Fehlbildungen, Entwicklungsstörungen des Gehirns oder sogar zu Fehlgeburten führen. Der Verschluss des Neuralrohres ist in der 6.-10. Schwangerschaftswoche abgeschlossen. Da eine Schwangerschaft aber in dieser Zeit erst festgestellt wird, sollte man unbedingt be-

reits vorher Folsäure zuführen. Als zusätzliche Dosis von Folsäure in der Schwangerschaft wird zwischen 400 und 800 mg empfohlen. Die »Anti-BabyPille« hemmt die Aufnahme von Folsäure in den Körper, sie vermindert die Verwertung und beschleunigt den Abbau (auch hier vorsorgliche Substitution).

■ **Biotin** ist wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel, einen stabilen Blutzuckerspiegel, gesunde Haut, Haare & Fingernägel, Muskelzellen und gibt Energie für Gehirn & Zellen.

■ **Vitamin C** erfüllt zahlreiche Körperfunktionen und ist nötig für Zellwachstum & -regeneration, die richtige Funktion der Nebennierenrinde und der Bildung von roten Blutkörperchen. Es ist ein wichtiges Antioxidans.

■ **Vitamin D** reguliert den Calcium-Haushalt des Körpers. Wenn dem Körper nicht genügend Vitamin D zugeführt wird (über die Haut und durch UV-Licht oder durch Lebertran, Milch, Eigelb) kommt es zu Störungen im Calcium-Stoffwechsel, die mit mangelhafter Mineralisation und nachfolgender Deformierung der Knochen einhergehen.

■ **Vitamin E** ist ein kraftvolles Antioxidans und hält das Immunsystem intakt. Es trägt zur Funktionsfähigkeit der Zellen bei und ist sehr wichtig für ein gesundes Blutbild.

■ **Vitamin K** ist für eine gute Skelettentwicklung des Kindes erforderlich.

■ **Eisen** ist sehr bedeutsam für schwangere Frauen. Es ist von grundlegender Bedeutung für alle sauerstofftransportierenden und -umwandelnden Strukturen in den Körperzellen, so auch für das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen. Ein Eisenmangel führt deshalb zu einer Anämie (Blutarmut). Eisen wird dringend vom Fötus für die Blutversorgung und den Aufbau der inneren Organe benötigt. Eisen kann zusammen mit Vitamin C besser aufgenommen werden.

■ **Calcium** wird zum größten Teil für den Knochenbau verwendet und dient auch als Co-Faktor bei der Blutgerinnung. Calciummangel tritt sehr oft in der Schwangerschaft auf. Wenn nicht genügend Calcium vorhanden ist, wird auf die Vorräte der Mutter zurückgegriffen, was Auswirkungen auf Zähne und Knochen der Mutter haben kann (Osteoporose).

■ **Kupfer** hilft bei der Produktion von Hämoglobin und dem Aufbau roter Blutkörperchen - in Interaktion mit Eisen.



■ **Magnesium** - ein Mangel wirkt sich sehr negativ auf die Schwangerschaft aus und kann neben Waden- und Bauchkrämpfen sogar zu Fehlgeburten oder frühzeitigen Wehen führen.

■ **Mangan** ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Es ist notwendig für die normale Knochenentwicklung, Knorpelwachstum, Blutbildung und Verdauung.

■ **Zink** ist vor allem als Co-Faktor für viele Enzyme wichtig und hilft u.a. bei der Entgiftung des Körpers. In der Spätschwangerschaft kommt es relativ oft zu Zinkmangel, den man unbedingt ausgleichen sollte, weil er in einigen Studien mit einem erhöhten Risiko von Fehlbildungen assoziiert wurde.



■ **Jod** - Schwangere benötigen hiervon erhöhte Mengen. Ab der 12. Schwangerschaftswoche benötigt das ungeborene Kind Jod für die eigene Schilddrüse. Jod ist die Voraussetzung für die Entwicklung des Gehirns des Ungeborenen. Ein Jodmangel kann zu einem niedrigerem Intelligenzquotienten führen.

■ **Selen** schützt den Körper vor Vergiftung durch Schwermetalle, es ist ein wichtiges Antioxidans.

■ **L-Taurin** ist eine Aminosäure, die im Herzmuskel, im zentralen Nervensystem, sowie in den weißen Blutzellen in höchster Konzentration vertreten ist. Sie eignet sich auch sehr gut zur Leberentgiftung. Da ein Großteil der Schwangeren schwermetallbelastet ist, wird bei Verwendung von L-Taurin die Blutphase der Patientin gereinigt, ohne eine Ausleitung der Schadstoffe aus den tieferen Schichten anzuregen.

■ **Lachsöl** - ab der 24. Schwangerschaftswoche empfehlen wir die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren. Studien haben festgestellt, dass dies außerordentlich wichtig ist. Es können Entzündungsreaktionen gemildert, Frühgeburten verzögert, Geburtsgewicht des Kindes gesteigert und insgesamt Schwangerschaftserkrankungen verringert werden.

Für weitere Informationen, insbesondere auch Therapie-Empfehlungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlicher Empfehlung  
Ihr Praxisteam:

Frauenärzte  
im  
Gewerbepark

Gemeinschaftspraxis  
**Dres. Häusler/Schlegel/Mögele/Veres**

Im Gewerbepark C 15 · 93059 Regensburg

Telefon 09 41 / 4 64 44-0

Fax 09 41 / 4 64 44-14



Sprechzeiten:

Montag - Donnerstag 7 - 20 Uhr

Freitag 7 - 18 Uhr

Samstag 9 - 12 Uhr

Weitere Infos im Internet:

[www.frauenaerzte-im-gewerbepark.de](http://www.frauenaerzte-im-gewerbepark.de)

Vorsorge bei  
Kinderwunsch, in  
der Schwangerschaft  
und während  
der Stillzeit



Gute  
Gesundheit  
wünscht Ihnen  
Ihr Praxisteam!