

Gesundheitstipp

ESSEN für ZWEI

Vitamine und Mineralstoffe
in der Schwangerschaft

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

www.regiomed-kliniken.de



Vitamine und Mineralstoffe in der Schwangerschaft

Sofern Sie sich während der Schwangerschaft ausgewogen ernähren, brauchen Sie sich in der Regel keine Gedanken um die Einnahme von Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten machen. Eventuell empfiehlt Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt, vorsorglich **Folsäure**-Tabletten einzunehmen. Weitere Nahrungsergänzungsmittel sind meist nicht nötig. Ausnahme: Wenn Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren oder unter einem Vitamin- oder Mineralstoffmangel leiden.

Was Sie jetzt besonders brauchen:

Vitamin	enthalten in	wichtig für	gut zu wissen
B-Vitamine B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂	Getreide, Milch, Kartoffeln	alle Stoffwechselprozesse, Nerven- und Immunsystem	zusätzliche Aufnahme nur bei strengen Vegetarierinnen nötig
Vitamin D	Milch, Eigelb	Knochenstruktur (Vit. D ermöglicht die Verwertung von Calcium)	kann der Körper selbst bilden - mind. 10 Minuten Tageslicht sind hierfür nötig
Vitamin C	Obst, Gemüse	verringert das Risiko für Präeklampsie und frühzeitigen Blasensprung	wird im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung i.d.R. ausreichend zugeführt
Vitamin A	Milch, Eigelb als Provitamin in Möhren, Paprika	Wachstum, Verhinderung von Nachtblindheit	Mangel eher unwahrscheinlich. <u>Überdosierung kann erhebliche Folgen haben.</u> Daher nicht künstlich zuführen und auf Leber verzichten.
Folsäure	Gemüse (Kohl, Kartoffeln, Tomaten), Fleisch, Fisch, Milchprodukte	verringert die Gefahr von Fehlbildungen, Fehlgeburten, Neuralrohrdefekten	Einnahme bereits bei Kinderwunsch empfehlenswert

Mineral	enthalten in	wichtig für	gut zu wissen
Calcium	Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Sesam, Gemüse (Fenchel, Brokkoli, Mangold, Grünkohl)	Knochen und Zähne - sowohl beim Baby als auch bei der Mutter	Schwangere benötigen etwa 1 Gramm Calcium pro Tag - das entspricht 1 Liter Milch. Zusätzliche Calciumquelle: Mineralwasser mit mehr als 200 mg Ca/Liter
Magnesium	grünes Gemüse, Nüsse, Mandeln, Samen	verringert das Risiko für Waden-/Bauchkrämpfe, frühzeitige Wehen und Fehlgeburt	die Aufnahme von Eisen und Magnesium behindern sich gegenseitig ▶ möglichst zeitlichen Abstand bei der Einnahme beachten
Eisen	Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Weizenkleie, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen	Blutbildung, unterstützt Energiestoffwechsel und Immunfunktion	wird in Kombination mit Vitamin C leichter aufgenommen ▶ z.B. mit Zitronensaft würzen
Jod	Salzwasserfische, jodiertes Speisesalz	Energiestoffwechsel, normales Wachstum	2 bis 3 Fischmahlzeiten pro Woche sind optimal
Zink	Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Getreide, Eier, Käse	verringert das Risiko für Fehlbildungen	vor allem Rauchen, vegetarische Ernährung und Mehrlingschwangerschaften führen zu Zinkmangel
Selen	Fisch, Fleisch, Eier	wirkt Vergiftungen durch Schwermetalle entgegen	wird bei ausgewogener Ernährung ausreichend aufgenommen