

Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

**Supplemente vor
und in der
Schwangerschaft**

Folienvortrag
Stand 08/2020



Kernaussagen zu Supplementen in der Schwangerschaft

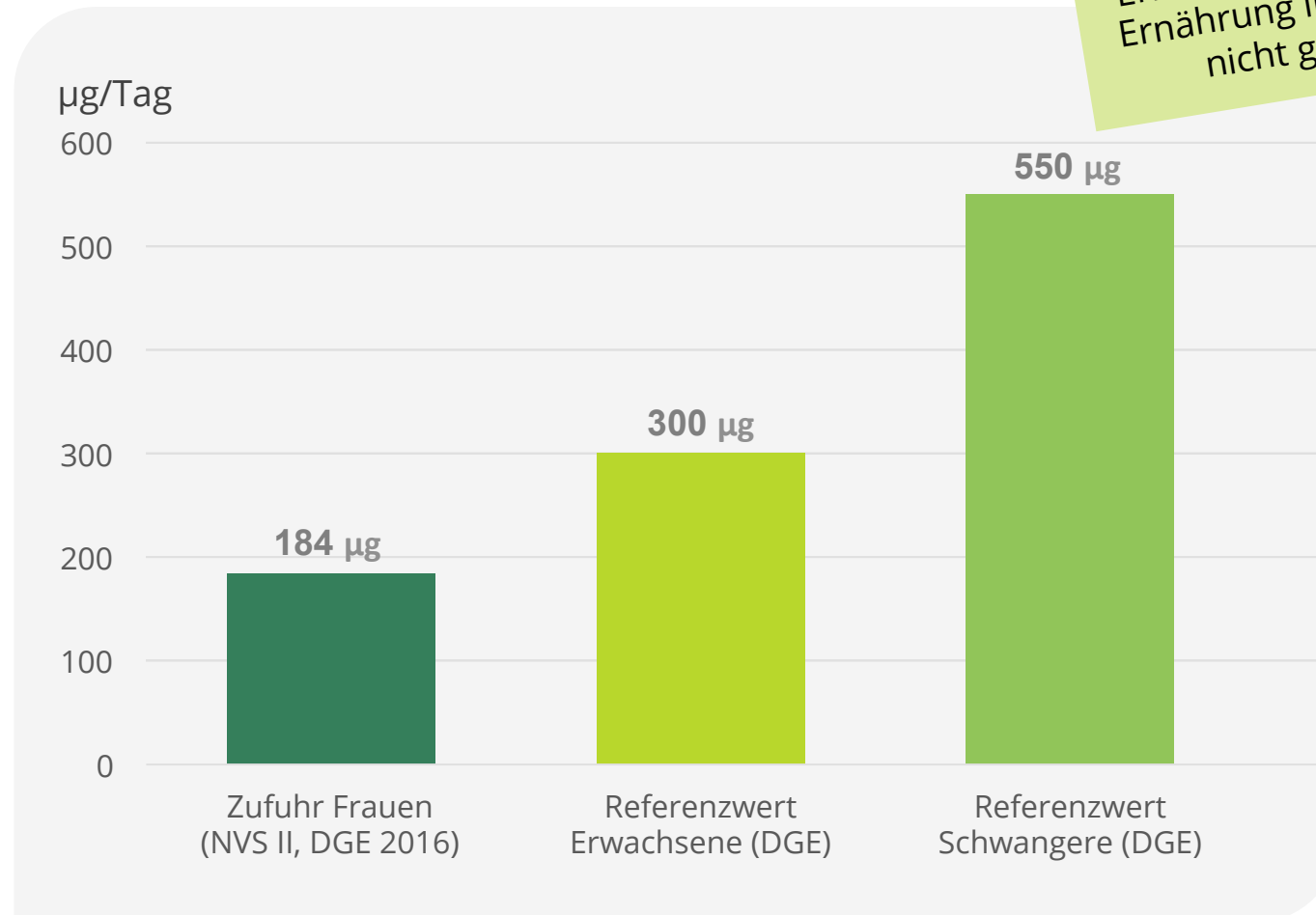
*Wie viel und
ab wann?*

*Was nützt
dem Baby, was
dem Hersteller?*

*Zusätzliche
Vitamine und
Mineralstoffe?*

Kritischer Nährstoff: Folat

Erhöhter Bedarf durch Ernährung in der Regel nicht gedeckt



Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 13. Ernährungsbericht 2016; D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2019

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Supplement Folsäure

- Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollen zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung 400 µg Folsäure pro Tag oder äquivalente Dosen anderer Folate* in Form eines Supplements einnehmen.
- Die Einnahme soll mindestens 4 Wochen vor der Konzeption beginnen und bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortgesetzt werden.
- Frauen, die die Folsäuresupplementierung weniger als 4 Wochen vor der Konzeption beginnen, sollen höherdosierte Präparate verwenden.

400 µg (bzw. 800 µg)
je nach Zeitpunkt

* Andere Folate: Calcium-L-Methylfolat, 5-Methyltetrahydro-folsäure-Glucosamin

Auf folatreiche Ernährung achten

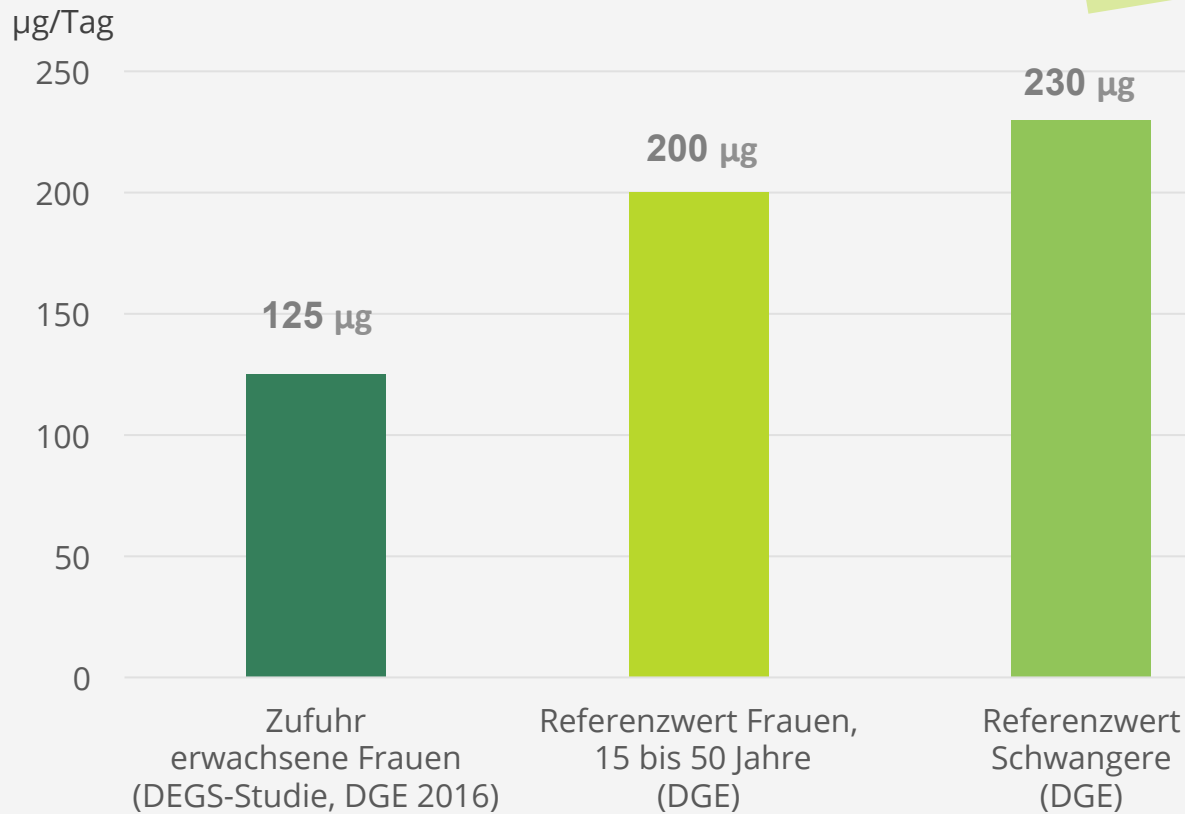
Gute Folatquellen

- Grünes Blattgemüse (z. B. Spinat, Blattsalat)
- Kohlsorten (z. B. Brokkoli)
- Tomaten
- Hülsenfrüchte
- Zitrusfrüchte
- Vollkorngetreide
- Eier



Kritischer Nährstoff: Jod

Erhöhter Bedarf durch Ernährung in der Regel nicht gedeckt



HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Supplement Jod

- Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung sollen Schwangere täglich ein Supplement mit 100 (bis 150) μg Jod einnehmen.
- Bei Schilddrüsenerkrankungen soll vor der Supplementierung eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Jod ist wichtig für kognitive und psychomotorische Entwicklung des Kindes



© Fotolia: drubig-photo

Jodzufuhr durch Ernährung

Jodaufnahme in Höhe des Bedarfs
auch bei Hashimoto-Thyreoiditis
in der Regel unproblematisch

- Täglich Milch und Milchprodukte
- Regelmäßiger Verzehr von Meeresfisch
- Verwendung von Jodsalz (sparsam!)
- Lebensmittel bevorzugen, die Jodsalz enthalten (z. B. Brot)



© Fotolia: Mara Zengalliere



© Adobe Stock: vm2002



© Fotolia: mapoli-photo

- Meeresalgen meiden:
Jodgehalt kann sehr hoch sein

Kritischer (?) Nährstoff: Eisen

- Referenzwert für Eisenzufuhr steigt in der Schwangerschaft um 100 % (D-A-CH-Referenzwert 2019)
- Aber:
 - Keine Blutverluste durch Menstruation
 - Eisenresorption steigt in der Schwangerschaft

Bedarfsdeckende Eisenzufuhr durch die Ernährung steht im Vordergrund (Fleisch, Fisch, Vollkorngetreideprodukte, pflanzliche Lebensmittel kombiniert mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln)



HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Supplement Eisen

- Eine gezielte Eisensupplementierung zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung sollte nur nach einer ärztlich diagnostizierten Unterversorgung erfolgen.

Hb-Bestimmung im Rahmen der Mutterschafts-Vorsorge.
Zusätzlich sinnvoll: Bestimmung des Serumferritinwerts.
Er gibt Auskunft über den Status der Eisenspeicher.



HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Supplement DHA (Docosahexaensäure)

- Schwangeren ohne regelmäßigen Verzehr von fettreichem Meeresfisch wird empfohlen, DHA zu supplementieren.

D-A-CH-Referenzwert: mindestens 200 mg DHA pro Tag
Hauptlieferant: fettreiche Meeresfische
Eigensynthese von DHA aus Alpha-Linolensäure
(Leinöl, Walnuss, Rapsöl) ist gering.



© Fotolia: natali1991

Impressum 2020

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

www.gesund-ins-leben.de

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

Newsletter
[www.gesund-ins-leben.de/
fach-newsletter](http://www.gesund-ins-leben.de/fach-newsletter)

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das **Netzwerk Gesund ins Leben** ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).