



Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

Phasengerechte Supplementierung von Mikronährstoffen

Eine unzureichende Zufuhr an Mikronährstoffen kann bei Frauen mit Kinderwunsch sowie bei Schwangeren und Stillenden einen negativen Einfluss auf die kurz- und langfristige Entwicklung des Kindes haben. Doch schon vor der Konzeption sind viele Frauen nicht ausreichend mit wichtigen Nährstoffen versorgt, und in der Schwangerschaft und Stillzeit steigt der Bedarf stark an. Eine phasengerechte Supplementation von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, beispielsweise mit dem Elevit® 3-Phasen-Nährstoffprogramm begleitend zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung kann die Versorgung verbessern.

Die Ernährungsgewohnheiten einer Frau mit Beginn des Kinderwunsches über die Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit spielen laut PD Dr. Birgit-Christiane Zyriax, Hamburg, eine relevante Rolle für die Konzeption, den Schwangerschaftsverlauf und die langfristige Gesundheit von Mutter und Kind. „Da der Bedarf an Vitaminen und Mineralien in dieser Lebensphase stärker ansteigt als die notwendige Energiezufuhr, sollten Frauen deshalb auf die Qualität der Nahrung achten und zu Nahrungsmitteln mit hoher Nährstoffdichte greifen“, so Zyriax. Allerdings könne auch mit einer ausgewogenen Ernährung der Bedarf bestimmter Mikronährstoffe in dieser sensiblen Lebensphase nur schwer gedeckt werden. Um eine ausreichende Versorgung von Mutter und Kind sicherzustellen, befürwortet sie die Supplementierung mit Folsäure/Folat, Jod und bei Bedarf auch Eisen im Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung.

Erhöhter Mikronährstoff-Bedarf

Defizite bei Folat in den ersten Wochen der Schwangerschaft sind mit einem erhöhten Risiko für Neuralrohrdefekte assoziiert, Frauen mit Kinderwunsch sollten mindestens vier Wochen vor der geplanten Schwangerschaft ein Supplement mit Folsäure zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung einnehmen. Weitere relevante Mineralstoffe für die Zeit der Konzeption sowie in der Frühschwangerschaft sind Jod, Zink, Selen und Eisen.

Ab dem zweiten Trimester nimmt das

Blutvolumen der Mutter deutlich zu. Eisen unterstützt jetzt die Bildung von Erythrozyten und Hämoglobin der Mutter. Mit Beginn des zweiten Trimesters der Schwangerschaft gewinnt außerdem die Versorgung des Feten mit Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) an Bedeutung. Aber auch in der Stillzeit ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für das Wohlergehen von Mutter und Kind relevant.

Mikronährstoff-Bedarf phasengerecht decken

Für eine bedarfsgerechte Versorgung der Frau während der verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und Stillzeit mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann die Einnahme von Elevit® im 3-Phasen-Nährstoffprogramm empfohlen werden. Das Mikronährstoff-Präparat ist auf die Nährstoffbedürfnisse von Mutter und Kind abgestimmt: Elevit 1 wird als Ergänzung ab Kinderwunsch bis Ende des ersten Trimesters empfohlen, Elevit 2 ist eine sinnvolle Supplementierung ab der 13. Schwangerschaftswoche und Elevit 3 ergänzt die Mikronährstoff-Versorgung während der Stillzeit.

Frauen gezielt aufklären

Der Gynäkologe Dr. Matthias Krick, Moers, rief Kolleginnen und Kollegen deshalb dazu auf, Frauen immer wieder auf das Thema Mikronährstoff-Versorgung hinzuweisen – z. B. könne das The-

Stillen: Die Mikronährstoff-Versorgung der Mutter zählt

Ein mütterlicher Mangel an Mikronährstoffen kann beim Stillen zu einer suboptimalen Versorgung des Säuglings führen und darüber hinaus negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Mutter haben. Als Mikronährstoffe von besonderer Bedeutung während der Stillzeit werden die Vitamine B₁, B₂, B₆ und B₁₂, Vitamin A sowie Jod angesehen. Bei einer schlechten postpartalen bzw. postnatalen Ausgangslage und einer unzureichenden Vitamin-B₁₂-Aufnahme der Mutter während der Stillzeit kann die geringe Sekretion von Vitamin B₁₂ in der Muttermilch zu einer weiteren Depletion im Säugling führen. Auch die Jodkonzentration der Muttermilch ist eng mit der mütterlichen Jodaufnahme verbunden. Beim Vitamin A sind die Speicher in der Leber des Säuglings auch in gut ernährten Populationen bei der Geburt sehr klein, so dass die Vitamin-A-Versorgung des Säuglings stark von der mütterlichen Nahrungsaufnahme abhängig ist.

ma Kinderwunsch ab Mitte 20 bei der jährlichen Vorsorgeuntersuchung aktiv angesprochen werden.

Literatur

[1] Allen LH, Am J Clin Nutr 2005; 81(Suppl): 1206S-12S

*Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt

Impressum

Herausgeber: GFI. Corporate Media

V. i. S. d. P.: Dr. med. Christian Bruer

Redaktion: GFI. Gesellschaft für medizinische Information mbH, München

Quelle: Lunchsymposium im Rahmen des 62. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. (DGGG): „Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit: 3 Phasen – 1 Konzept. Umfassende Nährstoff-Versorgung – Neues aus Wissenschaft und Praxis“, Berlin, 2.11.2018, Veranstalter: Bayer Vital GmbH

Berichterstattung: Monika Walter

Druck: Vogel Druck, Hönning, © 2018 GFI

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital, Leverkusen