



Vitamin- und Mineralstoffbedarf während der Schwangerschaft

Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist in der Schwangerschaft erhöht. Der Vitaminbedarf kann gut über die Zufuhr von frischem Obst und Gemüse gedeckt werden. Da Obst einen blutzuckererhöhenden Einfluß hat, ist es besser die Portionen über den Tag zu verteilen.

Wichtige Vitamine und Mineralstoffe

Kalzium

Kalzium ist wichtig für den Erhalt der Knochenmasse der Mutter und den Knochenaufbau des Kindes. Zu den kalziumreichen Lebensmitteln zählen Milch und Milchprodukte, Käse, Gemüsesorten wie z.B. Broccoli, Spinat, Grünkohl und Fenchel. Achten Sie auf ein kalziumreiches Mineralwasser d.h. über 200 mg Kalzium pro 1 Liter.

Folsäure

Folsäure ist besonders wichtig für die Zellneubildung z.B. Blutbildung und Schleimhautzellen. Folsäure ist wichtig für die Entwicklung der kindlichen Wirbelsäule und zur Vermeidung von Neuralrohrdefekten, also von Fehlbildungen im Bereich des Rückenmarks und des Gehirns des Babys. Zu den folsäurereichen Lebensmitteln gehören Vollkornprodukte, Kohlgemüse, Spinat, Erbsen, Feldsalat, Weizenkeime, Sojabohnen usw. Der Folsäurebedarf wird meistens durch eine Tabletteneinnahme unterstützt.

Jodid

Jodid ist für die geistige Entwicklung des Kindes und die Funktion der Schilddrüse extrem wichtig. Die empfohlene Jodidzufuhr wird durch die Verwendung von jodidhaltigem Speisesalz, damit hergestellten Produkten und den Verzehr von zwei Fischmahlzeiten pro Woche deutlich besser.

Jodidreich sind Kabeljau, Seelachs, Schellfisch und Rotbarsch. Eventuell mit Jodidtabletten ergänzen nach Rücksprache mit dem Arzt.

Eisen

Auch der Eisenbedarf in der Schwangerschaft ist deutlich erhöht. Dies gilt sowohl für die Mutter als auch für das Kind. Eisen ist unter anderem für die Bildung des Blutfarbstoffs der roten Blutkörperchen und somit für den Sauerstofftransport zuständig. Zu den eisenreichen tierischen Lebensmitteln gehören Fleisch und Fisch. Eisenreiche pflanzliche Eisenerlieferanten sind Vollkornprodukte, Hirse, Amaranth, Gemüse wie Schwarzwurzeln, Spinat, Mangold, Nüsse und Samen. Eine Verbesserung der Eisenaufnahme kann durch Vitamin C erreicht werden. Vitamin C ist in Obst und Gemüse enthalten (siehe unten).

Vitamin A

Baustein des Sehfärbstoffes, wichtig für den Aufbau der Haut, schützt die Schleimhäute vor dem Austrocknen und senkt so das Infektrisiko. Natürlicher Gegner der sogenannten „freien Radikalen“, die unsere Zellen schädigen können. Vitamin A finden Sie in roter Paprika, Spinat, Aprikosen, Kürbis, Möhren, Grünkohl und Fisch

Vitamin C

schützt vor Infekten, wichtig für die Zellatmung im Organismus sowie für Bindegewebe und Knochen, bessere Wundheilung. Vitamin C-reich sind Kartoffeln, Paprika, Rosenkohl, Brokkoli, Fenchel, Zitrusfrüchte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren und Sanddornsaft.

Vitamin B1

Vitamin B1 wird für das Nervensystem, den Kohlenhydratstoffwechsel und für die Herzmuskulatur benötigt. Vitamin B1 ist enthalten in Hülsenfrüchten, Fleisch (v. a. vom Schwein), Weizenkeime, Vollkornprodukte, Samen und Nüsse, Scholle und Thunfisch.

Vitamin B2

Ist wichtig für die Hautfunktionen und den Fett-Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel. Vitamin B2-reich sind Milch und Milchprodukte, Käse, Quark, Geflügel, Vollkornprodukte und Fisch.

Vitamin B6

Hilft bei der Blutbildung, dem Nerven- und Immunsystem und beim Wachstum. Vitamin B6 ist in Vollkornprodukten, Sojabohnen, Kohl, Fisch, Avocados, Bananen, Hühner- und Schweinefleisch enthalten.