

Mikronährstoffe während der Schwangerschaft

Kleine Bausteine mit
großer Wirkung



B9

D

Was sind Mikronährstoffe?

Das sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die unser Körper nur in kleinen Mengen benötigt, aber dennoch unverzichtbar für eine gute Gesundheit sind.

Obwohl sie keine Energie liefern, unterstützen sie viele wichtige Prozesse im Körper, einschließlich:

- Entwicklung von Gehirn und Nervensystem
- Hormonproduktion
- Immunsystem
- Verdauung und Stoffwechsel

Ca

Zn

B12

Mg

Fe



A

Mikronährstoffe während der Schwangerschaft – warum sind sie so wichtig?

Während der Schwangerschaft ist eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen besonders wichtig, da sie sowohl für eine gesunde Entwicklung des Fötus als auch für die Gesundheit der Mutter unerlässlich sind.

Einige Mikronährstoffe sollten auch als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, da der Bedarf während der Schwangerschaft höher ist und nicht allein durch die Ernährung gedeckt werden kann.

I

Vitamin D als Sonderfall

Im Gegensatz zu anderen Mikronährstoffen wird Vitamin D hauptsächlich produziert, wenn die Haut Sonnenlicht ausgesetzt ist. Die Aufnahme über die Nahrung ist gering.

Menschen, die selten Zeit im Freien verbringen oder sich dabei vollständig bedecken, haben ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel, da ihre Haut nur sehr wenig Sonnenlicht abbekommt. Wenn Sie befürchten, nicht genug Vitamin D zu bekommen, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um Rat.

„Nicht mehr essen, sondern nährstoffreicher essen.“

Mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung können Sie Ihren Nährstoffbedarf weitestgehend decken. Essen Sie dafür viel Gemüse, Bohnen, Linsen und Obst, wählen Sie Vollkornprodukte und nehmen Sie täglich Milch und Milchprodukte zu sich. Genießen Sie ein- bis zweimal pro Woche Fisch, und Fleisch- sowie Wurstwaren in Maßen, idealerweise nicht mehr als 300 g pro Woche. Achten Sie beim Zubereiten Ihrer Mahlzeiten darauf, jodiertes Salz zu verwenden, um Ihre Jodaufnahme zu unterstützen – dies gilt sowohl für die Allgemeinbevölkerung als auch für Schwangere.

Der Energiebedarf steigt nur leicht: lediglich im letzten Trimester benötigen Frauen etwa 10 % mehr Kalorien.

Weitere Informationen finden Sie direkt bei der [Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Netzwerk Gesund ins Leben](#).

Während der Schwangerschaft werden bestimmte Nährstoffe besonders wichtig, die viele Menschen nicht ausreichend über die Nahrung aufnehmen. Eine Nahrungsergänzung mit Folsäure wird vor der Empfängnis und im ersten Trimester empfohlen, um das Risiko von Neuralrohrdefekten (z. B. Spina bifida) zu senken. Jod sollte während der gesamten Schwangerschaft ergänzend eingenommen werden. Zusätzlich sollten Lebensmittel gegessen werden, die reich an Folsäure und Jod sind. Omega-3-Fettsäuren und Eisen sind ebenfalls essentiell, werden aber am besten über die Nahrung aufgenommen, es sei denn, die Aufnahme ist niedrig oder man vermeidet Fisch und Meeresfrüchte.



Folsäure (Folat)

Warum? Essentiell für die Zellteilung und das Wachstum, besonders in den frühen Stadien der Schwangerschaft.

Supplementierung (zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung):

- 400 µg Folsäure/pro Tag **für alle**
- Beginnen Sie mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis und setzen Sie die Einnahme bis zum Ende des ersten Trimesters fort.
- Bei späterem Beginn der Supplementierung: 800 µg Folsäure/pro Tag

Nahrungsquellen:

- Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte.

Achtung: Eine Supplementierung ist entscheidend, da die Gehalte in Lebensmitteln zu niedrig sind, um die empfohlenen Werte zu erreichen.



Eisen

Warum? Wichtig für den Sauerstofftransport im Blut und für das Wachstum.

Supplementierung:

- Nur ergänzen, wenn ein Eisenmangel von einer Ärztin oder einem Arzt diagnostiziert wurde.
- Zu viel Eisen kann ebenfalls gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

Nahrungsquellen:

- Rotes Fleisch
- Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte,
- dunkelgrünes Blattgemüse

Tipp: Der gleichzeitige Verzehr von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie Zitrusfrüchten, Beeren, Paprika oder Blumenkohl oder eine kleine Menge Fleisch hilft Ihrem Körper, mehr Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln aufzunehmen. Vermeiden Sie es, während der Mahlzeiten grünen/schwarzen Tee oder Milch zu trinken, da dies die Eisenaufnahme reduzieren kann.



Jod

Warum? Unterstützt die Produktion von Schilddrüsenhormonen und die Gehirnentwicklung des Kindes.

Supplementierung (zusätzlich zu einer jodreichen Ernährung):

- 100-150 µg Jod/Tag **für alle**
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie eine Schilddrüsenerkrankung haben.

Nahrungsquellen:

- z. B. jodiertes Speisesalz, mit jodiertem Salz hergestellte Produkte, Milch, Milchprodukte, Seefisch und andere Meeresprodukte wie Algen

Achtung: Seien Sie vorsichtig mit Algenprodukten, da manche sehr hohe Mengen an Jod enthalten können. Wählen Sie Produkte, die ihren Jodgehalt klar angeben, und stellen Sie sicher, dass Ihre Aufnahme mit der für Schwangere empfohlenen Menge übereinstimmt.



Omega-3-Fettsäuren (DHA)

Warum? Omega-3-Fettsäuren sind zwar nicht streng genommen ein Mikronährstoff, jedoch entscheidend für Gehirnentwicklung und Sehvermögen, und viele Menschen nehmen nicht genügend davon zu sich.

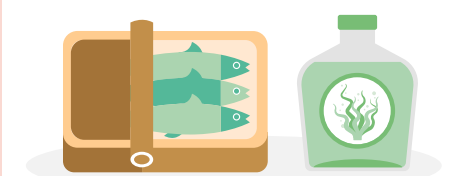
Supplementierung:

- Ziehen Sie die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels in Betracht (mindestens 200 mg DHA/Tag), wenn Sie nicht 1-2 Portionen fetten Fisch pro Woche essen.

Nahrungsquellen:

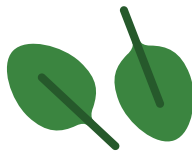

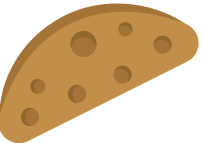
- Fetter Fisch (z. B. Lachs, Hering, Makrele)
- Bei vegetarischer/vegane Ernährung: DHA-angereicherte Pflanzenöle aus marinen Mikroalgen




Achtung: Raubfische (z. B. Seeteufel, Thunfisch, Schwertfisch...) können höhere Schadstoffwerte aufweisen und sollten daher gemieden werden.



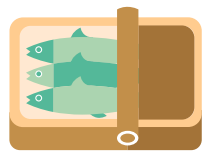

Nahrungsquellen wichtiger Nährstoffe

- Richtwerte -

Folat	100 g Spinat  145 µg	100 g Brokkoli  110 µg	1 Scheibe Vollkornbrot  25 µg
-------	---	---	---

Eisen	Hülsenfrüchte, 150 g Linsen (gekocht)  7 mg	30 g Kürbiskerne  3 mg	100 g Rindfleisch (gut durchgebraten)  2.5 mg
-------	--	---	--

Jod	110 g gekochte Eier  57 µg	1 TL (≈ 5 g) jodiertes Salz  75 - 100 µg	250 ml Milch  45 - 90 µg
-----	--	--	--

Omega-3-Fettsäuren(DHA)	150 g Hering  2.5 g	Algenöl (1 ml)  200 - 300 mg
-------------------------	--	---

Vorsicht: Versuchen Sie, nicht mehr als 300 g rotes und verarbeitetes Fleisch pro Woche zu konsumieren.

Vegetarische und vegane Ernährung während der Schwangerschaft

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung (ovo-lacto-vegetarisch, d. h. einschließlich Eiern und Milch/ Milchprodukten) kann die meisten Nährstoffbedarfe während der Schwangerschaft decken. Eine vegane Ernährung erfordert Nahrungsergänzungsmittel, um Nährstoffmängel zu vermeiden.

Vegetarische Ernährung (ovo-lacto-vegetarisch)

Mikronährstoffe, auf die geachtet werden sollte:

- ✓ Eisen
- ✓ Vitamin B12
- ✓ Zink
- ✓ Jod
- ✓ Folsäure

Empfehlungen:

- Nehmen Sie Folsäure und Jod als Ergänzung ein (wie oben beschrieben).
- Wählen Sie Lebensmittel bewusst aus, um den Nährstoffbedarf zu decken.

Achtung: Da ein erhöhtes Risiko für unzureichende Ernährung besteht, wird ärztlicher Rat empfohlen.

Vegane Ernährung (nur pflanzliche Lebensmittel)

Mikronährstoffe, auf die geachtet werden sollte:

- ✓ Eisen
- ✓ Vitamin B12
muss immer supplementiert werden
- ✓ Zink
- ✓ Jod
- ✓ Folsäure
- ✓ Calcium
- ✓ Vitamin D
- ✓ Riboflavin
- ✓ Selen
- ✓ Vitamin A

Empfehlungen:

- Folsäure und Jod ergänzen (wie oben beschrieben)
- Weitere gezielte Nahrungsergänzung nach Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Achtung: Da ein Risiko für Mangel besteht, sollten die kritischen Nährstoffe regelmäßig von einer Ärztin oder einem Arzt überprüft werden. Zusätzlich wird eine individuelle Ernährungsberatung empfohlen.



5 praktische Tipps für den Alltag

1



Gemüsereste vorhanden? Daraus könnten Sie eine Gemüsesuppe mit verschiedenen Gemüsesorten zubereiten. Fügen Sie eine Dose Bohnen hinzu, um zusätzliche Nährstoffe zu erhalten.

- **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen sind reich an Eisen, Zink, Folsäure und Magnesium.
- **Verwenden Sie Tiefkühlgemüse**, wenn Sie etwas Schnelles und Einfaches brauchen.

2



Brauchen Sie einen schnellen gesunden Snack? Knabbern Sie verschiedene Nüsse – sie liefern B-Vitamine, Vitamin E und Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium.

Achtung: Vermeiden Sie Paranüsse. Diese können natürlich vorkommendes Radium enthalten, das bei übermäßigem Verzehr ein Gesundheitsrisiko darstellen kann.

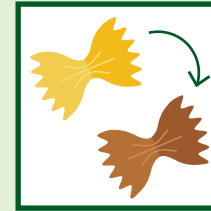
3



Bringen Sie Schwung in Ihr Frühstück mit Müsli aus Hafer, Nüssen, Milch und frischem Obst. Es liefert eine gute Mischung an Mikronährstoffen wie Calcium, Vitamin C und B-Vitaminen.

Wenn Sie pflanzliche Milchalternativen verwenden, wählen Sie angereicherte Optionen mit Nährstoffen wie Calcium, Jod, Vitamin D, Vitamin B12 und Riboflavin. Bio-Pflanzendrinks dürfen nach den derzeitigen EU-Vorschriften nicht angereichert werden.

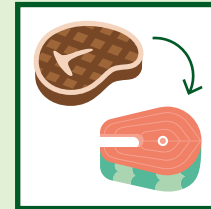
4



Möchten Sie mehr Nährstoffe ohne großen Aufwand? Versuchen Sie, raffinierte Kohlenhydrate wie Weißbrot, weiße Pasta und weißen Reis gegen Vollkornprodukte auszutauschen. Diese enthalten auf natürliche Weise mehr Vitamine und Mineralstoffe.

- **Mögen Sie keinen Vollkornreis?** Probieren Sie Parboiled-Reis. Durch seine besondere Verarbeitung behält er mehr Nährstoffe als normaler weißer Reis.

5



Tauschen Sie einen Ihrer wöchentlichen Fleischtage gegen einen Fischtage mit fettem Fisch wie Lachs, Makrele, Forelle oder Hering aus.

- Sie liefern wertvolle **Omega-3-Fettsäuren und Jod**.

Neugierig, mehr über Mikronährstoffe zu erfahren?

Schau auf unserer Website vorbei und entdecke weitere Informationen über das Projekt und die neuesten Materialien!

 zerohiddenhunger.eu



Scanne den Code