

*Weil Ihre Gesundheit  
es Ihnen Wert ist.*

# Mikronährstoffe in der Schwangerschaft

Die gute Versorgung für Mutter und werdendes Kind





Vitamine und Spurenelemente sind Substanzen, die ein Organismus nicht als Energieträger, sondern für andere lebenswichtige Funktionen benötigt. Da der Körper sie nicht oder nicht in ausreichendem Maß herstellen kann, müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden.

Das ist für manche Vitamine und Spurenelemente schon bei nicht schwangeren Personen nicht einfach. Durch das in Wachstum und Entwicklung befindliche werdende Kind entsteht ein zusätzlicher Bedarf, wenn Schäden für Mutter und Kind vermieden werden sollen.

Besonders schwierig ist die Bedarfsdeckung bei wie auch immer begründeten einseitigen Ernährungsformen. So enthält eine vegane Ernährung kein **Vitamin B12**, wenig **Eisen**, wenig Jod sowie (bei Verzicht auf Fisch) wenig Omega-3-Fettsäuren, die das werdende Kind aber dringend braucht.

**Jod** wird von der Schilddrüse zum Aufbau von Schilddrüsenhormonen benötigt, die eine wichtige Funktion bei der Regulierung von Stoffwechselfunktionen bei Mutter und werdendem Kind haben. Deutschland gehört zu den Jodmangelgebieten der Erde mit niedrigem Gehalt an Jod in pflanzlichen und tierischen Agrarprodukten.

**Folsäure** bzw. **Folat** ist beteiligt an Wachstum und Zellteilung im weitesten Sinn. Eine ausreichende Zufuhr während der Schwangerschaft vermindert zudem das Risiko für Neuralrohrdefekte beim Kind.

**Omega-3-Fettsäuren** fördern die Entwicklung des kindlichen Nervensystems und Gehirns.

Verschiedene Leitlinien empfehlen daher die Supplementierung (Ergänzung) der Ernährung bei Frauen mit Kinderwunsch sowie während der Schwangerschaft und Stillzeit mit **Jod** und **Vitamin B12**, bei speziellen Ernährungsformen auch mit **Eisen** und **Omega-3-Fettsäuren**.

Die unkontrollierte Einnahme insbesondere von Jod kann bei Schilddrüsenerkrankungen gewisse Risiken bergen. Bei der Zufuhr von Folsäure sollte die Einnahme einiger antiepileptischer Medikamente berücksichtigt werden. Deshalb sollten Sie Art und Umfang der Einnahme von Jod, Folat und ggf. Eisen mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Wichtig ist, dass die Nahrungsergänzung mit Folsäure schon bei Kinderwunsch und nicht erst mit nachgewiesener Schwangerschaft beginnen sollte und dass der Körper die Unterscheidung zwischen „natürlichem“ Eisen, Jod usw. und „künstlichem“ Vitamin oder Spurenelement nicht kennt.

Ausführliche Informationen im Internet unter:

<https://www.bfr.bund.de/cm/350/jod-folat-folsaeure-und-schwangerschaft.pdf>

Bei Interesse können Sie den Grad Ihrer Versorgung durch Vitamine und Spurenelemente durch einen Labortest feststellen lassen.



## Sinnvolle Laborangebote:

- Aminosäuren
- Anti-Aging-Hormone für die Frau
- Anti-Aging-Hormone für den Mann
- B-Streptokokken-Screening
- Darmkrebsfrüherkennung
- Gebärmutterhalskrebs (Dünnschichtzytologie, HPV-Test)
- Gestationsdiabetes
- Haut, Haare, Nägel
- Herzkreislauf-Schlaganfall-Vorsorge *plus*
- HIV-Test
- Humane Papillomviren beim Mann
- Infektionsschutz vor und während Reisen
- Infektionsvorsorge Schwangerschaft
- Labor-Status *plus*
- Mikronährstoffe in der Schwangerschaft
- Mikronährstoffprofil
- Omega-3-Fettsäuren
- Osteoporose-Vorsorge
- Prenatal-Screening
- Prostatakrebs (PSA-Test)
- Schwanger werden - schwanger sein
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Vitamin D
- Zellstress-Profil *plus*

**Fragen Sie uns - Wir helfen Ihnen weiter!**

***Ihr Praxis-Team***

In Kooperation mit



**LABOR  
AUGSBURG MVZ**

Ihr Labor - Kompetenz & Service

86154 Augsburg  
August-Wessels-Straße 5  
[www.labor-augsburg-mvz.de](http://www.labor-augsburg-mvz.de)  
[labor@labor-augsburg-mvz.de](mailto:labor@labor-augsburg-mvz.de)  
Telefon 0821 / 4201 - 0  
Telefax 0821 / 41 79 92