

Ernährung in der Schwangerschaft - Teil II:**Doppelt so gut statt doppelt so viel**

Für eine gesunde Entwicklung benötigt das ungeborene Baby neben Nährstoffen auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Über die wichtige Folsäure hatten wir schon in einem vorangegangenen Beitrag berichtet.

Eine ausreichende Zufuhr von ca. 1500 mg Calcium ist wichtig, damit Knochen und Zahnanlagen des Babys fest und widerstandsfähig werden und das Calcium nicht aus den Knochen und Zähnen der Mutter abgebaut wird. Ein großes Glas Milch und Milchprodukte decken diesen Bedarf. Auch calciumreiches Mineralwasser ist geeignet, besonders wenn Milchprodukte nicht vertragen oder gemocht werden. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, Calcium in Form von Brause- oder Kautabletten zu sich zu nehmen.

Magnesium ist wichtig für die Muskulatur der Mutter. Nicht selten führt Magnesiummangel in der Schwangerschaft zu Wadenkrämpfen. Auch wenn sich die Gebärmuttermuskulatur immer wieder anspannt, wird der Arzt Magnesiumtabletten verordnen, um die Muskulatur zu entspannen und vorzeitigen Wehen vorzubeugen. Besonders geeignet sind organische Magnesiumverbindungen, da sie wesentlich besser aufgenommen werden als anorganische Magnesium-Salze. Magnesium ist ebenfalls in Milch und Milchprodukten enthalten aber auch in grünem Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.

Bei den Vorsorgeuntersuchungen wird der Eisengehalt des Blutes bestimmt. Dies ist wichtig, weil Eisenmangel nicht nur dazu führt, dass die werdende Mutter sich ständig müde und schlapp fühlt, sondern auch das Kind nur unzureichend versorgt wird. Dies kann seine Entwicklung erheblich beeinträchtigen. Besonders gut wird Eisen aus rotem Muskelfleisch aufgenommen weniger gut das pflanzliche Eisen aus Getreide und Gemüse. Vitamin C sorgt übrigens für eine besonders gute Eisenaufnahme. Deshalb empfiehlt es sich,



Foto: Blende 8

etwas Zitronensaft an den Salat zu
Apotheker Dr. Lutz Engelmann

geben oder ein Glas Orangensaft zum Müsli zu trinken. Auch Eisen-tabletten können mit einem Glas Orangensaft eingenommen werden. Das beugt auch der gefürchteten Verstopfung vor. Gerade Vegetarierinnen haben oft Schwierigkeiten, den Eisenbedarf zu decken. Neben Tabletten finden Sie in der Apotheke auch einen speziellen Saft mit Kräuterauszügen, mit dem man der Entstehung von Eisenmangel vorbeugen kann.

Kritisch ist in Deutschland die Jodversorgung, da es nur in geringen Mengen in Böden und Trinkwasser enthalten ist. Es ist aber unabdingbar für die Entwicklung der kindlichen Schilddrüse. Verwenden sie deshalb Jodsalz und bringen Sie 2x pro Woche Seefisch auf den Tisch. Lachs enthält auch wertvolles Fischöl, das für Gehirn und Augen des Babys wichtig ist.

Wer auf der sicheren Seite sein will, kann zusätzlich zur gesunden Ernährung spezielle Präparate einnehmen, die alles enthalten, was die werdende Mutter und das Baby benötigen.

Wir beraten sie gerne zu diesem Thema und suchen mit Ihnen zusammen das geeignete Produkt aus.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**