

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/risikogruppen/naehrstoffempfehlungen-fuer-schwangere/print.html>

# Nährstoffempfehlungen für Schwangere

## Die Schwangerschaft planen

Bei der Planung einer Schwangerschaft spielt die Ernährung lange vor der Empfängnis eine wichtige Rolle. Obwohl der Ernährung während der eigentlichen Schwangerschaft sehr viel Beachtung zukommt, ist die beste Möglichkeit, für einen günstigen Schwangerschaftsverlauf und ein gesundes Baby zu sorgen, die, zum Zeitpunkt der in gesundheitlicher Bestform zu sein, vor allem, was die Ernährung anbelangt.

Entsprechende Ernährung während der - d.h. einige Monate vor der Empfängnis und in den ersten paar Schwangerschaftswochen - kann für eine erfolgreiche Schwangerschaft ausschlaggebend sein. Ein Grossteil der entscheidenden Entwicklung des Fötus geht in den ersten acht Wochen der Schwangerschaft vor sich, also zu einer Zeit, wo viele Frauen überhaupt noch nicht wissen, dass sie schwanger sind. Während der ersten Schwangerschaftswochen reagiert der winzige, sich langsam entwickelnde Embryo besonders empfindlich auf Mangelernährung.

## Ernährung und Geburtsfehler

Der Nährstoff Folsäure ist für Frauen, die schwanger werden möchten, von großer Bedeutung. Folsäuremangel zum Zeitpunkt der Empfängnis und während der ersten Schwangerschaftswochen erhöht ganz erheblich die Häufigkeit von Geburtsfehlern. Folsäuresupplemente während der Monate vor der Empfängnis und in den ersten Monaten der Schwangerschaft vermindern das Risiko eines Neuralrohrdefektes oder eines anderen Geburtsfehlers beträchtlich. Alle Frauen im gebärfähigen Alter, die eine Schwangerschaft erwägen, sollten mindestens 0,4 mg Folsäure pro Tag zu sich nehmen, um das Risiko klein zu halten. In Westeuropa nimmt aber nur etwa jede zehnte Frau im gebärfähigen Alter 0,4 mg Folsäure über ihre gewohnte Ernährung auf.

Die Unterversorgung der Mutter mit einigen anderen Nährstoffen, unter anderem Thiamin, Riboflavin, Vitamin B12, Vitamin A und Zink, kann das Risiko verschärfen, so dass andere Arten von Geburtsfehlern auftreten. Es ist für Frauen, die sich auf eine Schwangerschaft vorbereiten, von größter Bedeutung, vor der Empfängnis reichlich Nährstoffreserven anzulegen. Eine ausgewogene Ernährung mit einem Multivitamin-Mineral-Supplement von hoher Qualität zu verbinden, ist eine gute Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen.

Übergewichtige Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten schnelle "Blitzdiäten" vermeiden, denn sie führen häufig zu Fehlernährung und können ernste Mängel an lebenswichtigen Nährstoffen zur Folge haben.

## Das Absetzen der "Pille" vor der Schwangerschaft

Verhütungspillen können der ernährungsbedingten Gesundheit beträchtliche Schäden zufügen. Sie beeinträchtigen die Aufnahme von Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure. Eine Frau, die eine Schwangerschaft plant, sollte die Pille mindestens drei bis sechs Monate vor der geplanten Empfängnis absetzen, und sie durch andere Verhütungsmittel ersetzen. Während dieser Zeit sollte sie zusätzlich Vitamin C und ein ausgewogenes Multivitaminpräparat mit Mineralien nehmen, das reichlich B-Vitamine und Folsäure enthält. So kann sie ihre Vitaminreserven aufstocken.

[Eine ausführliche Beschreibung der Nebenwirkungen der Pille finden Sie hier  
https://www.naturepower.de/index.php?id=1379](https://www.naturepower.de/index.php?id=1379)

Die Aussagen in diesem Aufsatz stammen aus dem Buch "Das Kontrazeptions-Syndrom: Gesundheitsschädigung durch die Anti-Baby-Pille; unter dem Aspekt der Beeinträchtigung der Monatsblutung durch die Pille / Manfred van Treek. - 2. Auflage Abtsteinach/Odw. : Derscheider, 1997 - ISBN 3-930533-02-2. Das Buch berücksichtigt auch die wissenschaftlich nachgewiesenen Nebenwirkungen, die dem bekannten Standardwerk über Arzneimittelnebenwirkungen im englischsprachigen Raum "MEYLER'S SIDE EFFECTS OF DRUGS", abgekürzt MSED, entnommen worden sind.

## **Die Ernährung des Vaters**

Der Ernährungszustand des Vaters ist für die Planung der Empfängnis ebenso wichtig. Es ist wichtig, dass der Körper über reichlich Zink und Vitamin A, C und E verfügt, damit er große Mengen von gesunden, gleichmäßig ausgebildeten Samenzellen hervorbringen kann. Rauchen und übermäßiges Trinken verursachen Missbildungen der Samenzellen und vermindern deren Anzahl. Wenn der Körper stark mit Blei, Quecksilber oder Cadmium belastet ist, kann das einen ungünstigen Einfluss auf die Qualität der Samenzellen haben und die Empfängnis beeinträchtigen.

## **Nährstoffempfehlungen für Schwangere**

Als wichtige Grundversorgung: *Alle essentielle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente*

*B-Vitamine und Folsäure* während der Monate vor der Empfängnis und in den ersten Monaten der Schwangerschaft vermindern das Risiko eines Neuralrohrdefekte oder eines anderen Geburtsfehlers beträchtlich.

*Calcium, Magnesium, Zink und Eisen:* Es ist für Frauen, die sich auf eine Schwangerschaft vorbereiten, von größter Bedeutung, vor der Empfängnis reichlich Mineralien-Reserven anzulegen.

Wir empfehlen ein *Multimineralpräparat*

[Wir empfehlen Ihnen ergänzend zu diesen Empfehlungen auch unseren Beitrag "Ernährung während der Schwangerschaft" zu beachten. https://www.naturepower.de/index.php?id=1377](https://www.naturepower.de/index.php?id=1377)

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen  
https://www.naturepower.de/index.php?id=1061](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)