

Gesundheitstipp

# ESSEN für ZWEI

Vitamine und Mineralstoffe  
in der Schwangerschaft

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

[www.regiomed-kliniken.de](http://www.regiomed-kliniken.de)



## Vitamine und Mineralstoffe in der Schwangerschaft

Sofern Sie sich während der Schwangerschaft ausgewogen ernähren, brauchen Sie sich in der Regel keine Gedanken um die Einnahme von Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten machen. Eventuell empfiehlt Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt, vorsorglich **Folsäure**-Tabletten einzunehmen. Weitere Nahrungsergänzungsmittel sind meist nicht nötig. Ausnahme: Wenn Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren oder unter einem Vitamin- oder Mineralstoffmangel leiden.

### Was Sie jetzt besonders brauchen:

Vitamin	enthalten in	wichtig für	gut zu wissen
<b>B-Vitamine</b> B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub>	Getreide, Milch, Kartoffeln	alle Stoffwechselprozesse, Nerven- und Immunsystem	zusätzliche Aufnahme nur bei strengen Vegetarierinnen nötig
<b>Vitamin D</b>	Milch, Eigelb	Knochenstruktur (Vit. D ermöglicht die Verwertung von Calcium)	kann der Körper selbst bilden - mind. 10 Minuten Tageslicht sind hierfür nötig
<b>Vitamin C</b>	Obst, Gemüse	verringert das Risiko für Präeklampsie und frühzeitigen Blasensprung	wird im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung i.d.R. ausreichend zugeführt
<b>Vitamin A</b>	Milch, Eigelb  als Provitamin in Möhren, Paprika	Wachstum, Verhinderung von Nachtblindheit	Mangel eher unwahrscheinlich. <u>Überdosierung kann erhebliche Folgen haben.</u> Daher <b>nicht</b> künstlich zuführen und auf Leber verzichten.
<b>Folsäure</b>	Gemüse (Kohl, Kartoffeln, Tomaten), Fleisch, Fisch, Milchprodukte	verringert die Gefahr von Fehlbildungen, Fehlgeburten, Neuralrohrdefekten	Einnahme bereits bei Kinderwunsch empfehlenswert

Mineral	enthalten in	wichtig für	gut zu wissen
<b>Calcium</b>	Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Sesam, Gemüse (Fenchel, Brokkoli, Mangold, Grünkohl)	Knochen und Zähne - sowohl beim Baby als auch bei der Mutter	Schwangere benötigen etwa 1 Gramm Calcium pro Tag - das entspricht 1 Liter Milch. Zusätzliche Calciumquelle: Mineralwasser mit mehr als 200 mg Ca/Liter
<b>Magnesium</b>	grünes Gemüse, Nüsse, Mandeln, Samen	verringert das Risiko für Waden-/Bauchkrämpfe, frühzeitige Wehen und Fehlgeburt	die Aufnahme von Eisen und Magnesium behindern sich gegenseitig ▶ möglichst zeitlichen Abstand bei der Einnahme beachten
<b>Eisen</b>	Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Weizenkleie, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen	Blutbildung, unterstützt Energiestoffwechsel und Immunfunktion	wird in Kombination mit Vitamin C leichter aufgenommen ▶ z.B. mit Zitronensaft würzen
<b>Jod</b>	Salzwasserfische, jodiertes Speisesalz	Energiestoffwechsel, normales Wachstum	2 bis 3 Fischmahlzeiten pro Woche sind optimal
<b>Zink</b>	Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Getreide, Eier, Käse	verringert das Risiko für Fehlbildungen	vor allem Rauchen, vegetarische Ernährung und Mehrlingschwangerschaften führen zu Zinkmangel
<b>Selen</b>	Fisch, Fleisch, Eier	wirkt Vergiftungen durch Schwermetalle entgegen	wird bei ausgewogener Ernährung ausreichend aufgenommen