

Presseinformation

Schwangere haben höheren Bedarf an Mikronährstoffen



Schwangere müssen nicht nur sich selbst, sondern auch ihr werdendes Kind miternähren. Deshalb benötigen sie zusätzliche Nährstoffe. Selbst mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Kost mit möglichst vielen frisch zubereiteten Mahlzeiten kann dieser Bedarf häufig nur unzureichend abgedeckt werden – auch bei einer ansonsten sehr gesundheitsbewussten Lebensweise. Darauf weist die Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung, GIVE e.V., hin.

Einseitige Ernährung, Unverträglichkeiten, Krankheiten und Medikamente können leicht die Zufuhr bestimmter Vitalstoffe behindern oder den Bedarf dafür erhöhen. Auch wenn immer wieder einmal der Nutzen von Vitaminpräparaten grundsätzlich in Frage gestellt wird, bleibt als Fakt festzuhalten, dass ein Großteil der Bevölkerung in Europa und anderen Industrieländern mit bestimmten Vitaminen dauerhaft unterversorgt ist. Vor allem gilt dies für Folsäure und Vitamin D. Eine bessere Folsäureversorgung senkt das Risiko für Fehlbildungen massiv. Dies ist Konsens in der Wissenschaft und durch zahlreiche Erfahrungen belegt. So ist beispielsweise die Anzahl von Neugeborenen mit Fehlbildungen in allen Regionen dramatisch zurückgegangen, in denen Grundnahrungsmittel wie Mehl oder Brot mit Folsäure angereichert wurden. In Deutschland und vielen anderen Ländern empfehlen deshalb alle wissenschaftlichen Fachgesellschaften Schwangeren, rechtzeitig entsprechende Präparate einzunehmen.

GIVE e.V. betont außerdem, dass bei verbreiteten Vitamin-D-Defiziten Schwangere erst recht auf eine ausreichende Zufuhr dieses Mikronährstoffs achten sollten. In dieselbe Richtung gehen die aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie sieht bei Schwangeren besondere Probleme mit der Zufuhr von Vitamin D. Es ist von fundamentaler Bedeutung für die Entwicklung und Gesundheit von Knochen und Zähnen. Eine Unterversorgung mit Vitamin D gilt unter anderem als Risikofaktor für die Entwicklung der „Volkskrankheit“ Diabetes. Die körpereigene Vitamin D Synthese in der Haut unter dem Einfluss des Sonnenlichtes ist eine wichtige Vitamin D Quelle. Da die Sonnenlichtexposition aus verschiedenen Gründen wie Lebensstil, Entfernung vom Äquator, Jahreszeit, Gebrauch von Sonnencremes mit sehr hohem Schutzfaktor jedoch bei vielen Personen ungenügend ist sind neben der Ernährung mit Milch und Milchprodukten sowie fetter Seefisch Vitamin-D-haltige Nahrungsergänzungsmittel oft notwendig um eine adäquate tägliche Vitamin D Zufuhr zu garantieren. Wegen der vielfältigen positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Vitamin D hat das Institute of Medicine (IOM) in den USA im Dezember 2010 die Empfehlungen zur Vitamin-D-Zufuhr für erwachsene Frauen im reproduktionsfähigen Alter auf 600 IU pro Tag verdreifacht. In weiteren Ländern wird ebenfalls diskutiert, die empfohlene tägliche Vitamin-D-Zufuhr zu erhöhen.



Pressekontakt:

GIVE e.V.
Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung
Frau Sepideh Roozbiany

Kölner Straße 14
61200 Wölfersheim

Tel.: 06172/2872890
Fax: 06172/2872892
Email: info@giveev.de

V.i.S.d.P.

Kay Richter (1. Vorsitzender)
Prof. Peter Weber (2. Vorsitzender)