



PRAXIS Dr. med. TEODOSIU

Bahnhofstrasse 6

8810 Horgen

VITALSTOFFE- rund um die Schwangerschaft

Folat/Folsäure

Folsäure, in der Nahrung „Folat“ genannt, gehört zu den B-Vitaminen und trägt dazu bei, dass ausreichen Material für jede Zellteilung bereitgestellt werden kann. Ein Mangel an diesem wichtigen Vitamin kann in jedem Stadium der Schwangerschaft schädlich für die gesunde Entwicklung des Kindes sein.

- Wirkung: - versorgt die Zellen mit Bausteinen für die Zellteilung
 - Beugt Entwicklungsstörungen im Nervensystem und anderen Organen vor
- Empfohlene
Verzehrmenge: - 600 Mikrogramm Nahrungsfolat
- Vorkommen: - Folate findet man in Blättern von grünem Gemüse wie Spinat, Broccoli, Rosen und Grünkohl, Eigelb, Endivien, Spargeln, Tomaten. Weizenkeimen, Roggenvollkorngetreide, Apfelsinen, Bananen, Mangos
- Zu beachten: - Folate in Lebensmitteln sind hitze- und lichtempfindlich und zudem vom Körper relativ schlecht aufzunehmen. Deshalb wird Schwangeren die Nahrungsergänzung mit Folsäure empfohlen. Wichtig ist, dass man zur Sicherheit ausreichender Folsäure-Zufuhr mindestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft beginnen sollte.

B-Vitamine

B-Vitamine sind wasserlöslich und regen bestimmte Stoffwechselfvorgänge an. Achten Sie in der Schwangerschaft stets auf eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen.

- Fördert Wachstum und Gehirnentwicklung
- Empfohlene
Verzehrmenge: - 230 Milligramm für Schwangere, 260 Milligramm für Stillende
- Vorkommen: - Seefisch
- Zu beachten: - Die generelle Unterversorgung mit Jod ist in Deutschland in den vergangenen Jahren durch Anreicherung von Salz und Mehl zurückgegangen. Trotzdem liegt die durchschnittlich verzehrte Menge noch deutlich unter der von Deutschen Gesellschaft für Ernährung geforderten Mindestmenge von 230 Milligramm je Tag.

Calcium

Eine ausreichende Calciumversorgung ist gleich aus mehreren Gründen wichtig. Calcium wird zum Aufbau von Knochen und Zahnschmelz bei Mutter und Kind benötigt. Weil die Mutter das Kind aus ihrem eigenen Vorrat mitversorgt, birgt eine Schwangerschaft für Frauen mit geringer Knochendichte zusätzliche Risiken. Durch eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung können Sie gezielt gensteuern.

- Wichtig:
- wichtiger Baustein für Knochen und Zahnschmelz bei Mutter und Kind
 - Kann zusätzlich den Blutdruck während der Schwangerschaft positiv beeinflussen
 - Unterstützt Nerven- und Muskeltätigkeit
- Empfohlene
Verzehrmenge: - 1000 Milligramm
- Vorkommen: - Milch und Milchprodukte, calciumreiches Mineralwasser
- Zu beachten: - Damit das Calcium vom Körper verwertet werden kann, muss der Körper über aktive Form von Vitamin D verfügen.

Vitamin D

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Calciumstoffwechsel. In unseren geographischen Breiten kann Vitamin D von April bis September in den Hautzellen unter dem Einfluss von Sonnenlicht gebildet werden.

- Wirkung: - macht es möglich, dass Calcium aus der Nahrung ins Blut und in die

	Knochensubstanz gelangen kann
	- Kann das Immunsystem positiv beeinflussen
Empfohlene Verzehrsmenge:	- 5 Milligramm
Vorkommen:	- Seefische
Zu beachten:	- In den Sonnenmonaten kann Vitamin D in genügendem Mass in der Haut gebildet werden. Im Winterhalbjahr muss wegen der fehlenden Sonneneinstrahlung Vitamin D mit der Nahrung zugeführt werden.

Die Menge machts-

Die richtige Gewichtung für Ihren Speiseplan

Greifen Sie ruhig zu! Obst und Gemüse sind der Schlüssel für eine gesunde Entwicklung Ihres Babys. Einen weiteren wichtigen Baustein für eine gesunde Ernährung bilden kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Essen sie viel Fisch (mindestens 2x die Woche) sowie eiweisshaltiges Geflügel und Eier.

Milchprodukte wie Käse und Joghurt und frische Milch sind wichtig für die Calciumzufuhr. Zusätzlich brauchen Sie noch Mineralstoffe aus Hülsenfrüchten, getrocknetem Obst, Brot grünem Blattgemüse und angereichertem Müsli.

Sie sehen, auch in der Schwangerschaft ist der Tisch reich gedeckt- mit gesundem und leckerem Essen.

WIR WÜNSCHEN IHNEN GUTEN APPETIT!!!