Bei gesunden Menschen gibt es kaum Mangelerscheinungen

Die Nahrungsmittel in Deutschland beinhalten alle notwendigen Stoffe für eine gesunde Ernährung. Dennoch können Mangelerscheinungen auftreten.

Krankheitsbilder wie Stoffwechselstörungen oder organische Erkrankungen decken Defizite auf und verlangen nach gezielter Substitution.

Besonders gefährdet sind zudem

- ⇒ Schwangere
- ⇒ Stillende
- ⇒ Frauen im Wochenbett
- ⇒ Säuglinge und Kleinkinder.

Bei schwangeren Frauen ist der Bedarf bei bestimmten Mineralien und Vitaminen hoch und häufig nicht über die Nahrung zu kompensieren. Das gilt auch für Frauen im Wochenbett.

Bei Säuglingen besteht ebenfalls eine Gefahr von Mangelzuständen, insbesondere dann, wenn nicht gestillt werden kann.

Das Bundesministerium für Gesundheit und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stellen ständig aktuelle Richtwerte für Mineralien und Vitamine in sogenannten Risikozielgruppen auf.

Wir beraten Sie gerne, bei welchen Nährstoffen ergänzt werden sollte, wenn Sie Nachwuchs erwarten oder bekommen haben.

Ihre Mutter+Kind Apotheke

Glocken-Apotheke Apolda

Wir läuten Ihre Gesundheit ein

Wir sind für Sie da.

montags, dienstags, donnerstags	8:00 - 18:30 Uhr
mittwochs, freitags	8:00 - 18:00 Uhr
samstags	9:00 - 12:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne.

GLOCKEN-APOTHEKE APOLDA
Robert-Koch-Straße 6
99510 Apolda
Telefon 0 36 44 | 56 21 30
info@glockenapotheke-apolda.de

www.glockenapotheke-apolda.de
www.mutterkind-apotheke-apolda.de

Mangelerscheinungen

Mutter+Kind Apotheke
www.insideverlag-shop.de

Lebens-mittel

INHALTSSTOFFE reichen bei

- ⇒ Schwangeren
- ⇒ Stillenden und
- ⇒ Kleinkindern

häufig nicht aus

Vitaminmangel
Mineralstoffmangel

Wir helfen **NATÜRLICH**.

Glocken-Apotheke Apolda

Wir läuten Ihre Gesundheit ein

Energie- und Nährstoffbedarf bei Frauen mit Kinderwunsch

Schon beim Kinderwunsch sollten Frauen den **Jod**-spiegel überprüfen lassen, denn Jod kann eine Ursache für Unfruchtbarkeit sein. **Eisen** ist für die Blutbildung und eine gute Versorgung der Gebärmutterschleimhaut wichtig, damit sich ein Ei einnisten und gut entwickeln kann. **Selen** und **Zink** unterstützen die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau.

Aktuell wird empfohlen, zur Prophylaxe von Neuralrohr-defekten zusätzlich zur normalen Ernährung 400 µg **Folsäure** pro Tag in Tablettenform einzunehmen. Die Einnahme sollte mindestens vier Wochen, besser länger, bei Kinderwunsch begonnen und bis zum Ende des vierten Schwangerschaftsmonats fortgesetzt werden.

Der **Vitamin-B-Komplex** (B 1, B 6, B 12) kann zur erhöhten Empfängnis beitragen.

Vitamin B 9 (Folat) ist wichtig bei der embryonalen Entwicklung.

Es sind jedoch die Lebensumstände, die einen erhöhten Bedarf anfordern. So ist Stress bei Kinderwunsch in zweierlei Hinsicht kontraproduktiv:

1. Stress behindert die Empfänglichkeit
2. Stress erhöht den Vitamin- und Mineralbedarf

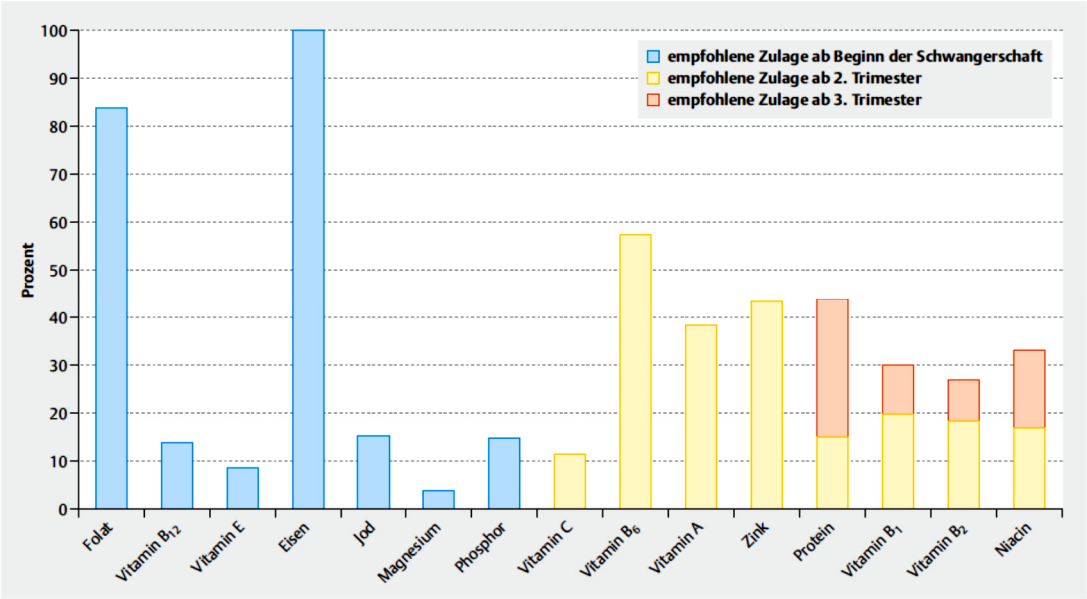
Frauen, die Kontrazeptiva einnehmen, haben einen niedrigen Vitamin-B-6-Status. Fast drei Viertel der Pillenanwenderinnen in dieser Altersgruppe liegen unterhalb des wünschenswerten Bereichs. Der Vitamin-B-Komplex muss daher zunächst wieder normalisiert werden, damit eine Empfängnis begünstigt wird.

Energie- und Nährstoffbedarf bei Schwangeren

Zwar ist es durch eine bewusste Auswahl der Lebensmittel möglich, in der Schwangerschaft nur wenig mehr zu essen und zugleich den Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen deutlich zu erhöhen.

Bei der **Folsäure** ist der Spagat allerdings kaum zu schaffen. Frauen nehmen nur etwa zwei Drittel der von der DGE empfohlenen Menge von 300 Mikrogramm (µg) Nahrungsfolat auf. Der Bedarf dieses **B-Vitamins** steigt mit der Schwangerschaft auf 550 µg.

Weil die Skelettentwicklung des Kindes schon früh in der Schwangerschaft anfängt und die Knochen über die gesamte Schwangerschaft mitwachsen, ist der **Kalziumbedarf** erhöht. Empfohlen werden deshalb für Schwangere täglich 1,5 g statt wie sonst 1 g Kalzium. **Eisen** braucht der Körper während der Schwangerschaft deutlich mehr als sonst. Leider tritt bei vielen Frauen im Verlauf der Schwangerschaft eine Blutarmut auf, genauer gesagt eine Eisenmangelanämie. Weil der Mutterkuchen Botenstoffe ausschüttet, die die Schilddrüsenfunktion steigern, ist **Jod** ein Spurenelement, das der Körper in der Schwangerschaft besonders benötigt. (Abklärung immer durch den Arzt notwendig.)



Energie- und Nährstoffbedarf bei Stillenden, Säuglingen und Kindern

Grundsätzlich gelten für stillende Frauen die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für Nicht-Stillende. Bei stillenden Frauen steigt dagegen der Energiebedarf an, denn Stillen ist schwere körperliche Arbeit. So kann der Energiebedarf um bis zu 600 kcal pro Tag ansteigen. Das entspricht einer mittleren Mahlzeit. Der Nährstoffbedarf kommt in etwa dem der Schwangeren gleich. Vitamin- und Mineralstoffmangel können zu Ausfallerscheinungen wie Vergesslichkeit oder Gereiztheit im Wochenbett führen.

Eine Notwendigkeit besteht jedoch bei **Jod**. (Jodspiegel beim Arzt überprüfen lassen.) Hier sollte eine zusätzliche Einnahme von Jodtabletten bis zum Ende der Stillzeit erfolgen – mit 100 bis 150 µg am Tag.

90 % der entbundenen Frauen und 88 % der Neugeborenen weisen einen **Vitamin-D**-Mangel auf.

Vitamin K ist maßgeblich an der Blutgerinnung beteiligt. Deshalb kann es bei einem Vitaminmangel zu inneren Blutungen kommen.

Ein einjähriges Kind hat den gleichen **Eisen**bedarf wie ein 7- oder 10-jähriges. Das führt dazu, dass Eisenmangel bei 1- bis 2-Jährigen sehr verbreitet ist. In diesem Alter nimmt die Blutmenge sprunghaft zu. Da Eisen besser in Kombination mit **Folsäure** und **Vitamin C** aufgenommen werden kann, sollten die Mahlzeiten vitamin-C-reiches Gemüse enthalten, sobald die Beikost (ca. 6. Monat) beginnt. Folsäure kann nach Rücksprache mit dem Arzt substituiert werden.

Kalzium stärkt Knochen und Zähne und fördert den Herzrhythmus ebenso wie **Magnesium** und **Phosphor**. **Fluorid** ist bei der Zahnentwicklung maßgeblich beteiligt.

Vitamin A ist wichtig für das Zellwachstum und die Entwicklung der Augen. Auch das Immunsystem wird gestärkt.

Die meisten Mineralien und Vitamine sind über die Muttermilch oder Babynahrung abgedeckt.

Wir beraten Sie gerne hier in der Mutter+Kind Apotheke, wenn es um die Substitution mit Mineralien und Vitaminen geht.