

# Eure Fragen – beantwortet von PURE ELLA!

DAS SOLLTEST DU ZUM THEMA NÄHRSTOFFVERSORGUNG VOR UND  
WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

in Kooperation mit 



# Inhalt

- 6 Über PURE ELLA
- 10 Nährstoffversorgung in der Schwangerschaft
- 20 Nährstoffversorgung bei vegetarischer oder veganer Ernährung
- 23 Nährstoffversorgung bei Krankheiten oder Übelkeit



pure  
ella.

# Schwanger- schaft

Vitalstoffkomplex für  
Mutter & Baby während  
der Schwangerschaft<sup>(1)</sup>

Mit Omega 3, Vitamin B2, Eisen,  
Folsäure, Jod und Vitamin D3

Vegan



# PURE ELLA SCHWANGERSCHAFT

## VITALSTOFFKOMPLEX FÜR MUTTER & KIND

### WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

---

Das Vitalstoff-Produkt wurde speziell für Mutter und Kind in der Schwangerschaft entwickelt. Die Inhaltsstoffe Omega-3, Eisen, Folsäure, Iod (Jod), Vitamin B2 und Vitamin D3 helfen bei Müdigkeit und Erschöpfung, unterstützen das Wachstum des mütterlichen Gewebes, die Augen- und Gehirnentwicklung des Fötus, den Sauerstofftransport sowie die Blutbildung.

- Omega-3 unterstützt die Herzfunktion und fördert die Entwicklung von Gehirn & Augen des Fötus,
- Vitamin B2 unterstützt Haut & Schleimhäute und verringert Müdigkeit & Erschöpfung,
- Folsäure fördert die Blutbildung und das Wachstum des mütterlichen Gewebes,
- Eisen unterstützt den Sauerstofftransport und die Bildung roter Blutkörperchen,
- Jod ist gut für das Nervensystem und den Energiestoffwechsel,
- Vitamin D3 trägt zu einem normalen Calciumspiegel bei und ist wichtig für die Zellteilung

Menge pro Tagesverzehrmenge (2 Kapseln) / % des empfohlenen Tagesbedarfs\*:

- Omega-3 Extrakt 833 mg / \*\* -  
davon DHA (Docosahexaensäure) 200 mg / \*\*
- Vitamin B2 0,21 mg / 15%
- Eisen 2,1 mg / 15%
- Folsäure 400 µg / 200%
- Jod 22,5 µg / 15%
- Vitamin D3 0,75 µg / 15%

\* NRV (nutrient reference values), % der empfohlenen Referenzmenge für die Zufuhr eines durchschnittlichen Erwachsenen gemäß Verordnung 1169/2011

\*\* LMIV Empfehlung nicht festgelegt

## PURE ELLA

Die Marke PURE ELLA wurde von Frauen für Frauen geschaffen – von der Konzeption über die Entwicklung bis zur Herstellung der Produkte. Die Crew aus Wissenschaftlerin, Drogistin und Ernährungsexpertin investiert nicht nur ihr Fachwissen in PURE ELLA, sondern auch all ihre Lebenserfahrung, Empathie und Energie.

Alle Inhaltsstoffe sind auf die speziellen Bedürfnisse der Frau abgestimmt, zu 100% natürlich, hormonfrei und vegan. Die Produktion erfolgt nach strengsten deutschen und EU-Gesetzen, die Qualität wird von renommierten Instituten in Deutschland kontrolliert und zertifiziert. Auch bei der Verpackung wird Wert auf Nachhaltigkeit gelegt: Die Dose ist aus Pappe, der Deckel auf Basis von Maisstärke hergestellt – beides komplett biologisch abbaubar.

- ✓ Vegan
- ✓ Vegetarisch
- ✓ Glutenfrei
- ✓ Hormonfrei
- ✓ Laktosefrei
- ✓ Ohne künstliche Farbstoffe
- ✓ Ohne künstliche Geschmacksverstärker
- ✓ Ohne künstliche Zusatzstoffe
- ✓ Zuckerfrei
- ✓ Ohne Ei
- ✓ Ohne Soja (Ausnahme: PURE ELLA Schwangerschaft)



Über

PURE ELLA



pure  
ella.



## Was zeichnet PURE ELLA Schwangerschaft besonders aus?

Alle Produkte von PURE ELLA werden von Frauen für Frauen entwickelt, denn wer kennt die weiblichen Bedürfnisse schon besser? Über Monate hinweg hat das Team aus Fachkräften der Bereiche Ernährungswissenschaften und Drogistenlehre eng mit dem Produzenten zusammengearbeitet. Ziel war es, ein optimal zusammengesetztes Produkt zu entwickeln, welches genau auf die Bedürfnisse von Schwangeren abzielt.

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere, erlebnisreiche und emotionale Zeit. Der Körper und auch dessen Bedürfnisse verändern sich merklich. Es gibt einen Mehrbedarf an gewissen Nährstoffen, den es zu decken gilt, damit das Ungeborene sich entsprechend entwickeln und wachsen kann. Die Nährstoffe, die besonders wichtig sind, sind Folsäure, Eisen, Jod und Docosahexaensäure (DHA). Der Vitalstoff-Komplex von PURE ELLA unterstützt die werdende Mutter dabei, diesen Mehrbedarf an den genannten Nährstoffen zu decken. Zudem handelt es sich um eine vegane Formel, welche zu 100% frei von hormonellen Inhaltsstoffen ist.

So steht die magische Zeit und ihr Erleben sorgenfrei im Mittelpunkt der nächsten Monate.



## Kann ich von einem Konkurrenzprodukt einfach zu PURE ELLA Schwangerschaft wechseln?

Bei einem Wechsel von Präparaten empfiehlt es sich ca. 4-6 Wochen zwischen den Einnahmen zu pausieren. Vor der Einnahme eines neuen Supplements sollten die Blutwerte immer aktuell getestet werden. Wird auf die knapp sechswöchige Pause verzichtet und schon vorher Blutproben genommen, können diese teilweise verfälscht sein. Dies ist zum Beispiel bei dem Eisenwert der Fall, dies wird dann als „falsch-hoher Wert“ bezeichnet.

Nach ausreichender Pausierung steht einem Wechsel nichts im Wege – besprochen werden sollte dieses Vorhaben dennoch bitte vorher mit dem behandelnden Arzt, da nicht pauschal jeder Schwangeren das Produkt empfohlen werden kann. Es kommt immer individuell darauf an, welche Medikamente oder Therapien zusätzlich schon eingeleitet worden sind.



## Gibt es auch ein PURE ELLA Produkt für die Stillzeit?

Aktuell gibt es kein Produkt von PURE ELLA, welches für die Stillzeit konzipiert ist. Die Produktentwicklung arbeitet jedoch stetig an neuen Produkten, die die Linie rund um PURE ELLA ergänzen und weiter abrunden können.





## Sind die Produkte lactosefrei?

Die Produkte von PURE ELLA sind vegan und somit auch laktosefrei. Damit aber nicht genug: Die Produkte enthalten auch keine künstlichen Farbstoffe oder sonstige Allergene. In dem Produkt PURE ELLA Schwangerschaft ist technologisch bedingt ein Rückstand von Soja zu kennzeichnen, da dies bei der Omega-3 Gewinnung aus Algen benötigt wird.



## Ist genug zusätzliches Eisen in den Tabletten, wenn man schon vor der Schwangerschaft einen sehr niedrigen Eisenwert hatte oder sollte man zusätzlich weiteres Eisen zu sich nehmen, damit das Kind gut genug versorgt ist?

Dem Eisenwert kommt während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle zu. Dieser muss regelmäßig gemessen und je nach Laborergebnis angepasst werden. In PURE ELLA Schwangerschaft ist Eisen enthalten, dieser deckt bei empfohlener Verzehrmenge 15% des Tagesbedarfs. Das bedeutet, dass eine ganze Menge an Eisen trotzdem über die Nahrung zugeführt werden muss. Daher ist auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu achten. Sollte der Laborwert im Bereich eines Mangels liegen, muss zusätzlich supplementiert werden - dies allerdings nur in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.



## Sind die PURE ELLA Schwangerschaftsnährstoffe für Schwangere mit Schilddrüsenerkrankungen (wie z.B. Schilddrüsenunterfunktion - Hashimoto Thyreoiditis) geeignet?

Bei manchen Schilddrüsenerkrankungen ist eine Jodeinnahme kontraindiziert. Daher raten wir dazu, bei bestehenden Erkrankungen ein Präparat immer erst nach Absprache mit dem behandelnden Arzt einzunehmen.





## Gibt es das Produkt auch ohne Jod?

PURE ELLA Schwangerschaft gibt es nicht ohne Jod. Grund dafür ist die Wichtigkeit einer ausreichenden Jodversorgung für das Ungeborene. Der Bedarf einer Schwangeren liegt bei 200 µg / Tag. Ein Jodmangel kann folgenreiche Auswirkungen auf den Fötus haben, wie beispielsweise ein erhöhtes Risiko für Frühgeburten und Entwicklungsstörungen des Skelett- und Nervensystems.



## Sind die Produkte auch für Veganer geeignet bzw. gibt es ein Präparat von PURE ELLA, das alle wichtigen Nährstoffen in der Schwangerschaft auch für Veganerinnen abdeckt oder müssen noch weitere Supplements für Veganerinnen eingenommen werden?

Alle PURE ELLA Produkte sind vegan, daher eignen sie sich für die Einnahme durch vegan lebende Menschen. Bislang gibt es jedoch kein Produkt in der PURE ELLA Linie, welches den Nährstoffbedarf von schwangeren Veganerinnen deckt. Auch in diesem Bereich forscht der Bereich Produktentwicklung aber stetig weiter. Daher gilt: Insbesondere in der Schwangerschaft ist eine kontinuierliche Anpassung und Prüfung der Nährstoffversorgung essenziell, da auch das Ungeborene davon zehrt. Eine Unterversorgung an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen kann bleibende Schäden beim Kind hervorrufen – und das gilt es selbstverständlich zu verhindern.



# Nährstoffversorgung in der Schwangerschaft





## Welche Nährstoffe brauche ich in der Schwangerschaft?

Am wichtigsten ist die **Qualität der Ernährung**. Achte darauf, dass du dich ausgewogen und abwechslungsreich ernährst. Der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen bzw. Spurenelementen steigt deutlich stärker als der Gesamt-Energiebedarf. Wenn du genug Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Milchprodukte zu dir nimmst, kannst du den meisten Teil des zusätzlichen Bedarfs an Vitaminen und Mineralstoffen abdecken. **ABER für Folat und Jod gilt:** Schon vor bzw. spätestens ab Beginn der Schwangerschaft sollten beide zusätzlich eingenommen werden. UND: Auch bei den anderen Nährstoffen und Mineralstoffen macht es Sinn, über ein Supplement nachzudenken, da im Alltag die durchgängig ausgewogene Ernährung oft nicht immer umsetzbar ist. **Folgende Nährstoffe sind für Schwangere besonders wichtig:** Folsäure, Jod, Vitamin B12, Zink, Vitamin B6, Eisen, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Vitamin A, Vitamin C und Magnesium.



## Sollte man mit der Nährstoffversorgung bereits ab dem ersten Tag der Schwangerschaft beginnen? Oder schon bei der Nachwuchsplanung?

Bereits bei der Nachwuchsplanung empfiehlt sich eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sowie die zusätzliche Einnahme von Folsäure. Folsäure (Vitamin B9) kann schon vor der Geburt dazu beitragen, Früh- und Fehlgeburten sowie Missbildungen vorzubeugen. Keine Panik, wenn du erst später die Schwangerschaft bemerkst. Besprich mit deiner Frauenärztin/ deinem Frauenarzt, ob dann eine höhere Dosis als die in der Schwangerschaft empfohlene Sinn macht: Dann kann statt 400 µg täglich auch eine Dosis von 800 µg eingenommen werden.



## Zu welcher Tageszeit sollte man die Präparate am besten einnehmen?

Dazu bitte die Verzehrempfehlung des jeweiligen Präparats lesen. Bei PURE ELLA beispielsweise wird zweimal täglich eine Kapsel empfohlen – morgens und abends macht hier Sinn. Da einige Vitamine fettlöslich sind, empfiehlt sich die Einnahme zu einer Mahlzeit. Grundsätzlich ist wichtig, dass du immer ein Glas Wasser dazu trinkst, da einige Vitamine wasserlöslich sind.





## Welche Nährstoffe braucht man in der Stillzeit? Kann man die gleichen nehmen?

Zunächst einmal ist vor allem die Energiezufuhr eine andere als in der meisten Zeit der Schwangerschaft. Während man in der Schwangerschaft erst im dritten Trimester deutlich mehr zu sich nehmen sollte (ca. 500kcal/Tag), startest du in die Stillzeit direkt mit 500kcal mehr am Tag. Das ändert sich auch die ersten 4 Monate nach der Geburt nicht (sofern du stillst). Den zusätzlichen Kalorienbedarf solltest du mit nährstoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Milchprodukten, magerem Fleisch und Vollkornprodukten decken. Außerdem brauchst du mehr **Eiweiß** als sonst (beispielsweise in Milch, Käse, Joghurt, Seefisch, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten) – 5g mehr pro Tag als in der Schwangerschaft oder 15g mehr als bei Frauen im Allgemeinen. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sorgt dafür, dass du die meisten Nährstoffe in ausreichender Menge bekommst. Allerdings solltest du auf Folgende besonders achten: **Folsäure** – hier kann die Einnahme eines zusätzlichen Präparats, wie bereits in der Schwangerschaft, Sinn machen. Auch im Auge behalten: **Jod, Calcium und Eisen**.



## Brauche ich je nach Trimester unterschiedliche Nährstoffe bzw. Nährstoffkonzentrationen?

Ja, wenn der Bedarf sich ändert. Zunächst mal ist aber in allen Phasen der Schwangerschaft eine **ausgewogene Ernährung** das A und O. Im ersten Trimester ist der Nährstoffbedarf leicht erhöht. Besonders wichtig sind Folsäure, Jod und DHA (Docosahexaensäure), aber auch eine Reihe an Vitaminen. Dein Eisenwert wird bei den U-Untersuchungen überprüft und ggf. bekommst du ein entsprechendes Präparat verschrieben. Auch interessant: Du brauchst insgesamt im ersten Trimester kaum mehr Kalorien als sonst. Und dann? Zunächst mal ganz allgemein wieder zum Kalorienbedarf: Ab der 14. Schwangerschaftswoche erhöht sich dein Kalorienbedarf um ca. 250kcal am Tag, im 3. Trimester steigt die zusätzliche Kalorienmenge auf 500kcal. Insgesamt lässt sich sagen, dass ab dem 2. Trimester folgende Nährstoffe für den Rest der Schwangerschaft besonders wichtig sind: Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin E, Magnesium, Eisen, Folsäure, Jod, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Niacin.





## Kann ich die Nährstoffe auch überdosieren und ist das dann gefährlich?

Ja, bei einigen Nährstoffen ist es so, dass die Gefahr besteht, sie überzudosieren (und der Körper das „Zuviel“ nicht einfach wieder ausscheidet.)



Die Folgen sind unterschiedlich:

- **Vitamin A:** Eine Überdosierung schadet dem Knochenbau.
- **Vitamin D:** Erbrechen, Durchfall, Kopfweg / längerfristig kann es zu Calciumablagerungen in Gefäßen und Organen kommen und sogar zu Nierenschäden. Tipp: Ehe du Vitamin D zusätzlich einnimmst, besprich es mit deiner Ärztin bzw. deinem Arzt.
- **Folsäure:** Vor allem bei älteren Mensch kann eine Überdosierung mit Folsäure einen Vitamin B12-Mangel überdecken. Daher bitte da immer die Verzehrempfehlung beachten. Auch Übelkeit kann die Folge sein.
- **Kalium:** Eine Überdosierung kann zu Herzrhythmusstörungen führen.
- **Kupfer:** Zu viel Kupfer macht sich bemerkbar durch Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall. Eine langfristiger Überdosierung kann schwerwiegendere Leberschäden nach sich ziehen.
- **Selen:** Zu viel Selen kann ein gesteigertes Diabetes-Risiko nach sich ziehen.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Zu viel kann zu erhöhtem Cholesterinspiegel und erhöhter Blutungsneigung führen.



### Warum ist Folsäure für das Baby so wichtig?

Folsäure (Vitamin B9) ist wichtig für die Zellteilung und die Neubildung von Zellen. Bei einem Folsäure-Mangel kann sich das Zentralnervensystem des Fötus nicht ausreichend entwickeln, im Extremfall kommt es zu Fehlbildungen. Erstaunlich: Bereits vor der Schwangerschaft bietet Folsäure einen Schutz vor Früh- und Fehlgeburten und schweren Missbildungen beim Kind.



### Benötigt man die gesamte Schwangerschaft über Folsäure oder nur im ersten Trimester?

Im ersten Trimester ist die Folsäure besonders wichtig – und auch vor der Schwangerschaft. Solltest du erst später damit starten, besprich mit deinem Frauenarzt, ob du ggf. eine höhere Dosis einnimmst. Auch für das zweite und dritte Trimester und die Stillzeit wird eine zusätzliche Einnahme von Folsäure empfohlen.



### In Kombination mit welchen Lebensmitteln kann die Folsäure am besten aufgenommen werden?

Die Tablette/Kapsel wird unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit eingenommen. Wenn du dich für besonders Folat-reiche Nahrungsmittel interessierst – hier ein paar: Blattgemüse/grünes Gemüse wie Spinat und Salate, Brokkoli, Rosenkohl, Spargel, Tomaten, Himbeeren, Kirschen, Weintrauben, Weizenkeime, Haferflocken.

FunFact: Folsäure ist das synthetische Pendant zu dem natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommenden Folat. Es ist weniger anfällig gegenüber äußeren Einflüssen (z.B. UV-Strahlung, Hitze etc.) und wird daher in höheren Mengen vom Körper aufgenommen als das natürliche Folat.



### Kann man auch zu viel Folsäure zu sich nehmen? Ist das dann schädlich oder wird es einfach wieder ausgeschieden?

Wenn du zu viel synthetische Folsäure zu dir nimmst, kann überdeckt werden, dass du an einem Vitamin B12-Mangel leidest. Daher bitte da immer die Verzehrempfehlung beachten. Auch Übelkeit kann die Folge sein.



## Zu Eisen

### ? Wie kann ich herausfinden, was die richtige Menge an Eisen für mich ist?

Dein Eisenwert wird routinemäßig in der Schwangerschaft bei den Vorsorge-Untersuchungen überprüft. Ist er zu niedrig, wird dir ein Eisenpräparat verschrieben. Hier bitte gut die Verzehrempfehlung beachten, denn Eisen wird nicht immer gleich gut verwertet. Beispielsweise solltest du nüchtern sein, also zur letzten Mahlzeit zwei Stunden Pause haben und auch zur nächsten eine Stunde. Noch empfehlenswerter ist die Einnahme des Präparats am Abend kurz vor dem Zubettgehen. Das liegt daran, dass viele Eisen-Präparate oft nicht gut verträglich sind und zu Magenschmerzen führen können. Daher: Abends auf der Bettkante mit einem Vitamin-C-haltigen Getränk zu sich nehmen. Das Vitamin C fungiert als Katalysator und führt zu einer höheren Aufnahme des Eisens im Körper.



## Zu Vitamin D

### ? Warum ist Vitamin D in der Schwangerschaft wichtig?

Vitamin D, auch Sonnenvitamin genannt, ist für unseren Knochenaufbau essenziell – und die Vitamin-D-Versorgung der Schwangeren hat direkten Einfluss auf die Vitamin-D-Versorgung ihres Ungeborenen. Gebildet wird Vitamin D mit Hilfe von Sonnenlicht über unsere Haut. Etwa 80-90% unseres Vitamin-D-Bedarfs wird auf diesem Wege abgedeckt. Praktisch, aber auch problematisch: Denn die Sonneneinstrahlung ist in den sogenannten dunklen Jahreszeiten nicht stark genug, als dass die Produktion über diesen Weg ausreichend wäre. Und: Allein durch eine Vitamin-D-reiche Ernährung lässt sich dieses Defizit schwer ausgleichen.



### ? Darf ich Vitamin D während der Schwangerschaft zu mir nehmen, ohne vorher meinen Vitamin-D-Spiegel messen gelassen zu haben?

Es empfiehlt sich, den Vitamin-D-Wert vorher feststellen zu lassen.





## Wann spricht man aber von einem wirklichen Mangel und muss ein Vitamin-D-Präparat einnehmen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen Blutwert von 50 Nanomol pro Liter (nmol/l). Das entspricht einer Zufuhr von 20 Mikrogramm Vitamin D pro Tag – bei unzureichender Sonnenexposition. Ein Wert, den übrigens nicht mal die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung erreicht. Aber: Erst ab 30 nmol/l spricht man von einem Vitamin-D-Mangel. Und darunter leiden wiederum gerade einmal 15% der deutschen Bevölkerung.

Auch für Schwangere gilt der Richtwert 50 nmol/l. Allerdings ist sich die Fachwelt nicht einig, was ein niedriger Wert bei Schwangeren bewirkt. Zwar gibt es Hinweise darauf, dass Frauen mit einem Vitamin-D-Mangel etwas häufiger an Schwangerschaftsdiabetes oder Schwangerschaftsvergiftung leiden oder es zu Frühgeburten kommt, allerdings beruhen diese Erkenntnisse auf wenigen Einzelstudien.

Was also tun? Auf jeden Fall solltest du in der Schwangerschaft deinen Vitamin-D-Spiegel messen lassen. Je nachdem, wie hoch oder niedrig er ist, wirst du eine entsprechende Empfehlung erhalten.





Darf ich in der Schwangerschaft Magnesium einnehmen?  
Stimmt es, dass Magnesium die Wehentätigkeit hemmen kann?



Ja, du darfst und solltest in der Schwangerschaft Magnesium einnehmen – je nach Ernährungsweise reicht allerdings die ausgewogene Ernährung. Magnesium trägt dazu bei, dass Muskeln und Gefäße effektiv arbeiten und unterstützt den Stoffwechsel. Folgende Nahrungsmittel enthalten beispielsweise viel Magnesium: Sonnenblumenkerne, Cashews, Kürbiskerne, Erdnüsse, Walnüsse, Mandeln, Haferflocken, Kichererbsen u. a.

Hinweise für einen Mangel an Magnesium können sein: Muskelkrämpfe, Nervosität, Herzrasen, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Verdauungsprobleme. Vor allem im 2. Trimester kann es zu einem erhöhten Magnesium-Bedarf kommen.

Besprich die Einnahme eines Präparats am besten mit deinem Frauenarzt – auch einen Mangel kannst du da feststellen lassen, wenn du den Verdacht hast. Der Bundesverband der Frauenärzte weist darauf hin, dass Schmerzen in den Beinen, vor allem, wenn sie einseitig sind, auch auf eine Thrombose hinweisen können. Daher ist es wichtig, dass du das Problem bei deinem Frauenarzt ansprichst und nicht einfach auf Verdacht Magnesium nimmst.

Wenn du ein Magnesiumpräparat einnimmst, beachte, dass Eisenpräparate die Magnesiumaufnahme hemmen (daher sollte ein entsprechend hoher zeitlicher Abstand zwischen beiden liegen).

Manche Frauenärzte empfehlen, Magnesium ab der 36. Woche – wenn in etwa Senk- und Vorwehen starten – nicht mehr zusätzlich als Präparat einzunehmen. Andere empfehlen, es weiter einzunehmen, da es gegen Nervosität und Krämpfe wirkt. Was Magnesium nicht kann: Echte Geburtswehen oder die Geburtsbereitschaft deines Kindes beeinflussen. Wäre dem so, hätten wir ein schönes Mittel gegen Frühgeburten gefunden... so stark ist die Wirkung aber nicht.



### Was ist bei der Dosierung von Jod zu beachten?

Isst du gerne Seefisch, mehr als einmal pro Woche? Fisch ist ein toller Jod-Lieferant, ebenso wie Milch und Milchprodukte. Bei deinem Salz achtest du vermutlich auch darauf, dass Jod zugesetzt ist? Prima! Dennoch musst du als Schwangere noch zusätzlich Jod einnehmen, denn der Jod-Bedarf ist in der Schwangerschaft erhöht. Er liegt bei 230 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ). Zusätzlich zu der ausgewogenen, jodreichen Ernährung sollten Schwangere ein Supplement von 100 bis 150  $\mu\text{g}$  täglich einnehmen. Und wie bei der Folsäure solltest du damit im Idealfall schon vom Zeitpunkt der Familienplanung an beginnen. Bei einer vorhandenen Schilddrüsenerkrankung solltest du vorher mit deinem Arzt sprechen.

Und: Von dem Verzehr von Algen in der Schwangerschaft wird abgeraten, da deren Jodgehalt sehr hoch sein kann.



### Warum ist Jod in der Schwangerschaft wichtig?

Weil die Schilddrüse der Mutter mehr arbeiten muss und dafür Jod braucht. Sie muss gerade im ersten Drittel der Schwangerschaft Schwerstarbeit leisten: Denn der Fötus ist erst ab der 12. Woche in der Lage, das Schilddrüsenhormon Levothyroxin aus Jod selbst herzustellen. Und wofür ist das Schilddrüsenhormon wichtig? Es sorgt für die geistige Entwicklung des Babys!





### Wofür sind Omega-3-Fettsäuren wichtig?

Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass es verschiedene Omega-3-Fettsäuren gibt. ALA ist die Alpha-Linolensäure – sie kann von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden. Dann gibt es noch Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Letzte ist vor allem für die Entwicklung des Gehirns und der Sehkraft deines Babys wichtig.

In der Schwangerschaft wird eine Zufuhr von 200 mg empfohlen. Den Bedarf kannst du über deine Ernährung decken – wenn du zweimal die Woche fettreichen Seefisch wie Makrele, Hering, Sardine oder Lachs isst (natürlich gut durchgegart). Wenn du nicht so häufig Fisch essen magst oder dich sowieso vegetarisch ernährst, macht es Sinn, DHA über ein Supplement einzunehmen. Wichtig: Rapsöl, Leinöl oder Walnüsse und verschiedene Samen enthalten ebenfalls viele Omega-3-Fettsäuren – aber in Form der ALA. Unser Körper kann DHA aus ALA synthetisieren, allerdings in geringen Maßen. Dies ist vor allem für Vegetarier und Veganer wichtig: Sie können den erhöhten DHA-Bedarf nicht durch den Verzehr der oben genannten Öle oder Nüsse abdecken.



# Nährstoffversorgung bei vegetarischer oder veganer Ernährung





## Welche Nahrungsergänzungsmittel sind bei vegetarischer oder veganer Ernährung wichtig und braucht man gegebenenfalls eine höhere Dosierung?



**Vegetarierinnen**, die sich ausreichend mit Gemüse, Vollkornprodukten, Milchprodukten und Eiern ernähren, können einen Großteil des Nährstoffbedarfs in der Schwangerschaft gut über die Nahrung abdecken. Die Supplementierung von Folsäure und Jod ist wie bei den Nicht-Vegetarierinnen natürlich nötig. Zusätzlich sollten DHA und – bei Bedarf – Eisen zugeführt werden.

**DHA:** Seefisch ist ein wichtiger Lieferant für die Omega-3-Fettsäure DHA. Wer ihn nicht gerne (zweimal in der Woche) isst – sei es, weil man keinen Fisch mag oder Vegetarierin ist – sollte in der Schwangerschaft ein Supplement einnehmen: 200 mg pro Tag. Wichtig: Die Omega-3-Fettsäure ALA ist zwar in vielen Ölen und Nüssen reichlich vorhanden, hat aber – vereinfacht gesagt - nicht dieselbe Wirkung wie DHA und kann daher nicht als Ersatz betrachtet werden.

**Eisen:** Da Fleisch der wichtigste Eisen-Lieferant ist, sollten schwangere Vegetarierinnen ihre Eisenwerte häufiger messen lassen und gleichzeitig auf eine eisenreiche, pflanzliche Ernährung achten: Hülsenfrüchte, Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl, Getreidearten wie Hafer, Hirse sowie Amaranth und Quinoa. Auch Nüsse und Ölsaaten sind gute Eisenlieferanten. Allerdings kann der Körper Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln nicht so gut verarbeiten wie aus Fleisch. Die Eisenaufnahme lässt sich aber durch die Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln erhöhen.

**Eiweiß:** Solange schwangere Vegetarierinnen genug Milch, Milchprodukte, Eier sowie Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Kartoffeln, Nüsse und Getreideflocken zu sich nehmen, können sie ihren Eiweiß-Bedarf decken. Sie sollten darauf achten, drei Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag zu sich zu nehmen. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen sind wertvolle Eiweiß-Lieferanten, die in ursprünglicher Form gekocht oder auch verarbeitet geeignet sind. Drei- bis viermal in der Woche gehören Hülsenfrüchte auf den Teller. Achte darauf, dass es nicht zu viel Soja, beispielsweise auch in Form von Tofu, ist, denn die enthaltenen Phytoöstrogene können bei zu hoher Dosierung zu Fehlbildungen führen – zumindest ergab das ein Tierversuch. Aber Achtung: Dafür muss es schon deutlich zu viel sein! Auch enthält Soja Phytinsäure, die Mineralien wie Calcium, Zink und Magnesium bindet, sodass diese nicht mehr vom Körper aufgenommen werden können. Daher raten manche von Soja in der Schwangerschaft komplett ab. Wenn du schlecht auf Soja verzichten kannst, achte auf die Menge und übertreibe es nicht. Am besten besprichst du es mit deiner Frauenärztin bzw. deinem Frauenarzt.

**Für Veganerinnen:** Schwangere, die sich vegan ernähren, sollten bereits vor der Schwangerschaft vorbeugen, um einen Mangel an Vitamin B12, Spurenelementen, Fettsäuren und Proteinen zu vermeiden. Darauf ist während der kompletten Schwangerschaft und Stillzeit zu achten. Im Einzelnen bedeutet das: **Vitamin B12** ist sehr wichtig für den Aufbau und die Entwicklung der Nervenzellen und Nervenbahnen und somit auch für die Entwicklung des Gehirns. Da es nur in Fleisch und Milchprodukten vorhanden ist, müssen es Schwangere, die sich vegan ernähren zusätzlich aufnehmen. Untersuchungen zeigen, dass streng vegan lebende Frauen durchschnittlich 0,4 µg Vitamin B12 am Tag aufnehmen. Das Baby braucht aber täglich 4,5 µg – das ist das Zehnfache! Daher aufpassen, Veganerinnen – Vitamin B12 ist essenziell und bereits vom Beginn des Kinderwunsches an zusätzlich einzunehmen! Aber nicht nur das: Ebenso wird geraten, **Vitamin D** (Fisch und Eier), **Jod** (Fisch und Milchprodukte), **Eisen** (Fleisch), **Docosahexaensäure** (Fisch), **Folsäure** und auch **Zink** bereits von Anfang an zu supplementieren. Aufgrund des hohen Proteinbedarfs können Veganerinnen auch über ein veganes **Proteinpräparat** nachdenken. Am besten besprechen sie das mit ihrem Frauenarzt bzw. ihrer Frauenärztin.



Ist Soja gut für das Baby? Ich bin Vegetarierin und esse dadurch viele Sojaprodukte.

Soja ist ein wertvoller Eiweißlieferant neben anderen Hülsenfrüchten und Milchprodukten. Allerdings sollten Schwangere tatsächlich darauf achten, nicht zu viel Soja zu sich zu nehmen oder – wenn möglich – auf Soja verzichten. Die enthaltene Phytinsäure bindet Mineralien wie Calcium, Zink und Magnesium, sodass diese nicht mehr vom Körper aufgenommen werden können. Langer Rede kurzer Sinn: Soja ist zwar erlaubt in der Schwangerschaft, aber sehr in Maßen. Eine verbindliche Mengenangabe gibt es bislang nicht. Wer auf Soja nicht verzichten will oder kann, sollte sich bzgl. der Menge mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt beraten.



# Nährstoffversorgung bei Krankheiten oder Übelkeit





Wenn man unter starker Schwangerschaftsübelkeit leidet, kann es dann sein, dass man dadurch zu viele Nährstoffe durch das Übergeben wieder verliert?

Bei schwerer Hyperemesis (Schwangerschaftsübelkeit mit Erbrechen) kann das tatsächlich der Fall sein und ein stationärer Krankenhausaufenthalt nötig werden. Allerdings haben viele Schwangere in den ersten 3 Monaten mit Erbrechen zu kämpfen und erst wenn sich das deutlich länger zieht (oder aber gar nichts „drinnenbleibt“), kann der oben beschriebene Zustand eintreffen. Schwangere, die sich häufig erbrechen, sollten auf jeden Fall darüber mit ihrem Frauenarzt beraten und ggf. Maßnahmen ergreifen!



Kann man durch Nahrungsergänzung Sodbrennen oder Übelkeit im ersten Schwangerschaftsdrittel positiv beeinflussen?

Den B-Vitaminen wird nachgesagt, dass sie die Übelkeit lindern können. Es gibt entsprechende Nahrungsergänzungsmittel und natürlich enthalten sind sie in Hefe, Milchprodukten, Bananen, Eiern, Nüssen und Gemüse.

Beim Sodbrennen betreffen die gängigen Tipps eher die Ernährungsweise im Allgemeinen als einzelne Nährstoffe: Lieber 5-6 kleinere Mahlzeiten als 3 große; süße, scharfe und fettreiche Mahlzeiten sowie Kaffee meiden; Lebensmittel, die den Magen beruhigen, sind gekochte Kartoffeln, Karotten, Haferflocken, ein Stück Weißbrot, Milch, Joghurt, einige Mandeln ohne Salz. Es gilt: Langsam kauen. Und: Jede Frau muss selbst herausfinden, welche der genannten Lebensmittel tatsächlich helfen – das ist nicht bei jeder Schwangeren gleich.



Gibt es zusätzliche Nährstoffe, die ich als Diabetikerin zu mir nehmen sollte?

Diabetikerinnen sollten schon vor einer geplanten Schwangerschaft mit ihrem Diabetologen und dem Frauenarzt die Risiken und Besonderheiten abklären und sich entsprechend gut vorbereiten. Der Jodbedarf, der ja schon in der Schwangerschaft allgemein erhöht ist, fällt bei schwangeren Diabetikerinnen noch etwas höher aus: Sie sollten zusätzlich 200 µg täglich aufnehmen (im Vergleich zu 100-150 µg).





## Worauf muss man bei einer Schilddrüsenerkrankung achten?

Die Schilddrüse der werdenden Mutter wächst in der Schwangerschaft und produziert vermehrt Hormone, vor allem im ersten Drittel der Schwangerschaft, in dem der Fötus selbst noch keine Schilddrüsenhormone herstellen kann. Für diese zusätzliche Arbeit braucht die Schilddrüse dringend Jod, daher ist es auch so wichtig, gleich zu Beginn der Schwangerschaft mit einer erhöhten Jodeinnahme zu beginnen. Die Schilddrüsenhormone sorgen unter anderem dafür, dass sich das Gehirn des Babys gut entwickeln kann. Bei einer bereits vor der Schwangerschaft erkannten Schilddrüsenunterfunktion sollte das Hormon Levothyroxin weiterhin genommen bzw. sogar erhöht werden. Sowohl bei Unter- als auch bei Überfunktion der Schilddrüse sollte die Medikation am besten schon in der Phase des Kinderwunsches mit dem behandelnden Arzt besprochen und während der Schwangerschaft regelmäßig kontrolliert werden. Tritt eine Schilddrüsenunterfunktion erst in der Schwangerschaft auf, sollte ebenfalls unmittelbar mit der Einnahme von Levothyroxin begonnen werden. Die in der Schwangerschaft generell empfohlene erhöhte Jodaufnahme sollte bei einem aktiven Morbus Basedow, bei einer Schilddrüsenüberfunktion und bei einer Hashimoto Thyreoiditis mit dem Endokrinologen besprochen werden, da bei diesen Erkrankungen der Schilddrüse eher zu einer reduzierten Jod-Aufnahme geraten wird.



The logo for miBaby features the lowercase letters 'mi' in a white, rounded, sans-serif font, enclosed within a white heart shape. To the right of the heart, the word 'iBaby' is written in a white, cursive script font. A small white butterfly icon is positioned at the end of the word 'iBaby'.