

Eine optimale Ernährung in der Schwangerschaft für die Gesundheit von Mutter und Kind

Kinder sind unsere Zukunft. Sie sollen auch gesund aufwachsen können. Die Grundlagen für ihre spätere Gesundheit liegen bereits in der Schwangerschaft. Dabei spielt die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft auch eine wesentliche Rolle. Mangelnde Gewichtszunahme der Mutter und damit verbundene Störungen des kindlichen Wachstums können für spätere Krankheiten im Erwachsenenalter prädestinieren, zum Beispiel für Kreislaufkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und metabolisches Syndrom.

Welche Gefahren für Mutter und Kind durch die Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit auftreten können, war das Thema eines Expertenberichts der Eidgenössischen Ernährungskommission. Dieser Bericht wird in Kürze über die Homepage des BAG (www.bag.admin.ch) abrufbar sein. Ausgangspunkt war die Tatsache, dass der Verzehr von Fisch in der Schwangerschaft wegen seines Gehalts an Omega-3-Fett-



säuren, die für die Entwicklung des kindlichen Gehirns und der Augen essenziell sind, besonders empfohlen wird. Gewisse Fische können aber auch reich an Umweltgiften wie Methylquecksilber und Dioxin sowie dioxinähnlichen Verbindungen sein und damit das ungeborene Kind gefährden. Zwei Beiträge in dieser Ausgabe behandeln diese Thematik.

Für die gesunde Frau ist in der Schwangerschaft eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung entsprechend der Lebensmittelpyramide zu empfehlen, das heisst genügend Gemüse, Früchte, täglich Milch und/oder Milchprodukte sowie Vollkornprodukte, zwei- bis dreimal Fleisch und ein- bis zweimal Fisch pro Woche. Erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat ist eine erhöhte Zufuhr von Energie (+250–300 kcal/Tag [= 1050–1250 kJ/Tag] bis auf durchschnittlich 2500 kcal/Tag) und Nährstoffen wichtig, um eine optimale Gewichtszunahme der Mutter und eine normale Körperentwicklung des Kindes zu gewährleisten. Irene Hösli zeigt in ihrem Beitrag auf, welche Gewichtsparameter bereits vor der Schwangerschaft anzustreben sind, um einen optimalen Verlauf für Mutter und Kind zu erreichen.

Neuere Erkenntnisse über einzelne Nährstoffe, wie die Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A, Vitamin D, Folsäure, Jod und Fluor, sind von entsprechenden Fachleuten in besonderen Beiträgen abgehandelt. Alle diese Nährstoffe haben eine spezifische Funktion für das Wachstum und die Entwicklung des Kindes und damit eine präventive Wirkung während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt.

Von besonderer Aktualität ist die Folsäure. Ihre Zufuhr muss bereits Wochen vor der Schwangerschaft einsetzen, um eine volle präventive Wirkung zu erzielen. Otmar Tönz erklärt in seinem Beitrag, weshalb dies so ist, und dass neben dem «offenen Rücken» (Neuralrohrdefekt) auch die Häufigkeit anderer Missbildungen wie Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten oder Herzfehler verringert und gewisse später auftretende Krankheiten beeinflusst werden können.

Vitamin-A-Mangel wie auch Vitamin-A-Überdosierung kann Entwicklungsstörungen und Fehlbildungen verursachen. Weltweit spielt der Vitamin-A-Mangel eine weit grössere Rolle. In den letzten Jahren waren bei uns Vitamin-A-Überdosierungen eher selten, hingegen gibt es manche Hinweise für einen Vitamin-A-Mangel in

der Schwangerschaft – auch bei uns. Es gilt deshalb, die gute Balance zwischen «zu viel» und «zu wenig» für die Vitamin-A-Zufuhr zu finden.

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D hat nicht nur für die Entwicklung des kindlichen Skelettsystems eine wichtige Bedeutung, sondern auch für das Risiko einer Präeklampsie bei der

Mutter. Ob die heute gültigen Bedarfswerte für Vitamin D neu zu diskutieren sind, zeigt Heike Bischoff-Ferrari auf. Auch die Bedarfswerte für Jod und Fluor in der Schwangerschaft werden anhand der heutigen Kenntnisse diskutiert.

Alternative Behandlungsformen sind en vogue. Welche Phytotherapeutika der Mutter für sogenannte «Schwangerschaftsbeschwerden» Nutzen bringen können und welche allenfalls eine Gefahr für das Kind in utero darstellen, beschreibt Ursula von Mandach.

Mit diesem Themenspektrum möchten wir einen Beitrag leisten für eine optimale Ernährung in der Schwangerschaft und eine möglichst wirksame Ernährungsprävention in dieser wichtigen Phase zum Wohl von Mutter und Kind.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lek-

türe und möglichst viele Anregungen für Ihren
Umgang mit Mutter und Kind in der Schwanger-
schaftsphase.

Prof. K. Baerlocher
Tanneichenstrasse 10
9010 St. Gallen
kurt.baerlocher@freesurf.ch

