



WICHTIGE NÄHRSTOFFE FÜR MUTTER UND KIND



**Vitamine und Spurenelemente
im Blick**





Wichtige Vitamine und Spurenelemente bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft

Eine ausgewogene Ernährung ist bei Kinderwunsch und während der Schwangerschaft besonders wichtig, da sie die Gesundheit der Mutter unterstützt und hilft, Schwangerschaftskomplikationen vorzubeugen. Und: Eine bestmögliche Nährstoffversorgung fördert die optimale Entwicklung des Babys. Bestimmte Vitamine und Spurenelemente sollten deshalb regelmäßig durch Labortests überprüft und bei Bedarf dem Körper gezielt zugeführt (Supplementierung durch Nahrungsergänzungsmittel) werden.

Ein Bluttest beim Arzt oder Frauenarzt kann helfen, individuelle Defizite frühzeitig zu erkennen. Sehr gern geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Vitamine und Spurenelemente bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft.

Folsäure (Vitamin B9)

Folsäure ist essenziell: Sie ist verantwortlich für die Zellteilung und die Entwicklung des Babys. Ein Mangel kann zu schweren Fehlbildungen führen – beispielsweise einem offenen Rücken (Spina bifida).

Empfehlung: Frauen mit Kinderwunsch sollten mindestens vier Wochen vor der geplanten Empfängnis täglich 400 bis



800 Mikrogramm (μg) Folsäure einnehmen und diese bis zur 12. Schwangerschaftswoche weiter einnehmen. In manchen Fällen (z. B. bei Übergewicht oder bestimmten Vorerkrankungen) kann eine höhere Dosierung notwendig sein.

Vitamin D

Vitamin D ist wichtig für das Immunsystem, die Knochengesundheit und die Entwicklung des Babys. Ein Mangel kann das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen wie Präeklampsie und Gestationsdiabetes erhöhen.

Empfehlung: Der Vitamin-D-Spiegel sollte vor der Schwangerschaft kontrolliert werden. Bei einem Mangel kann eine tägliche Supplementierung mit 800 bis 2.000 I. E. (Internationale Einheiten) sinnvoll sein.

Eisen

Während der Schwangerschaft steigt der Eisenbedarf, da das mütterliche Blutvolumen zunimmt und das Baby für seine Entwicklung Eisen benötigt. Ein Mangel kann zu Blutarmut (Anämie) führen, die mit Müdigkeit, Schwindel und einer erhöhten Frühgeburtsrate verbunden sein kann.

Empfehlung: Eisenwerte sollten regelmäßig im Labor überprüft werden. Ferritin gibt Aufschluss über die Eisenspeicher, während Hämoglobin zeigt, ob eine Blutarmut vorliegt. Falls ein Mangel besteht, kann eine Supplementierung mit 30 bis 40 mg (Milligramm) pro Tag erforderlich sein. Die Aufnahme

wird durch Vitamin C verbessert, während Kaffee, Tee und Milchprodukte die Eisenaufnahme hemmen.

Jod

Jod ist essenziell wichtig für die Funktion der Schilddrüse und die geistige Entwicklung des Babys. Ein Mangel kann zu Entwicklungsstörungen und Wachstumsverzögerungen führen.

Empfehlung: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 200 µg (Mikrogramm) Jod bei Kinderwunsch und 230 µg in der Schwangerschaft. Bei Schilddrüsenerkrankungen sollte die Jodzufuhr mit einem Arzt abgestimmt werden.

Vitamin B12

Vitamin B12 ist notwendig für die Blutbildung, die Nervenfunktion und die DNA-Synthese. Ein Mangel kann zu neurologischen Entwicklungsstörungen beim Baby führen. Besonders Vegetarierinnen und Veganerinnen haben ein erhöhtes Risiko für einen B12-Mangel.

Empfehlung: Der Vitamin-B12-Spiegel sollte geprüft und bei einem Mangel mit 250–500 µg (Mikrogramm) täglich supplementiert werden.

Omega-3-Fettsäuren (DHA)

DHA (Docosahexaensäure) gehört zu den Omega-3-Fettsäuren und unterstützt die Gehirnentwicklung sowie die Sehfähigkeit des Babys. Zudem kann eine ausreichende Versorgung das Risiko für Frühgeburten senken.

Empfehlung: Schwangere sollten mindestens 200 mg (Milligramm) DHA pro Tag aufnehmen, idealerweise über fettreichen Fisch oder Algenöl.

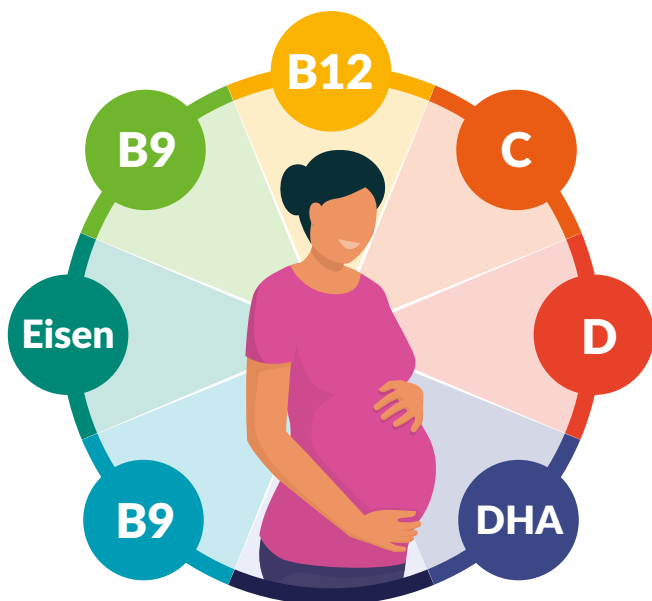
Magnesium, Zink und weitere Spurenelemente

Magnesium kann helfen, Muskelkrämpfe und vorzeitige Wehen zu reduzieren.

Empfehlung: Eine Zufuhr von 300 bis 400 mg (Milligramm) pro Tag kann sinnvoll sein.

Zink stärkt das Immunsystem und unterstützt das Zellwachstum.

Empfehlung: Frauen sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten (ca. 10 mg (Milligramm) täglich).



Parameter	IGeL-Preis (GOÄ 1,0fach)
Vitamin B12	14,57 €
Holotranscobalamin	18,47 €
Vitamin D	27,98 €
Folsäure	14,57 €
Ferritin	14,57 €
Jod im Urin	54,79 €
Zink	5,25 €
Selen	23,90 €
Magnesium	2,33 €
Calcium	2,33 €
Omega-3-Index	54,97 €

Überreicht durch:

Praxisstempel

Für gesetzlich versicherte Personen:

Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht bzw. nicht in jedem Fall (z. B. auf eigenen Wunsch) übernommen werden und müssen deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden.

Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte dem Auftragschein für individuelle Gesundheitsleistungen.

Für privat versicherte Personen:

Es erfolgt eine Kostenübernahme der privaten Krankenversicherung nach gültiger GOÄ, wenn kein vorheriger Leistungsausschluss bestand. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin Sie gerne beraten.

Kontakt

IFLb Laboratoriumsmedizin Berlin GmbH

 Wohlrabedamm 8
13629 Berlin

 +49 30 327903-0

 info@iflb.de

 www.iflb.de