

DAGMAR VON CRAMM

# Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit



**G|U**

werden in der Schwangerschaft oft unnötig dosiert.

**DHA (DOCOSAHEXAENSÄURE):** Empfohlen werden höchstens 200 mg pro Tag, ein Effekt ist fraglich. Gesund sind alle Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Rapsöl, Nüssen und Seefisch vorkommen.

**FOLSÄURE:** Die beste Vorbeugung gegen »offenen Rücken« beim Kind. Vor der Schwangerschaft und im 1. Trimester 0,4 mg pro Tag einnehmen, viel Rohkost essen.

**MAGNESIUM:** Das ist selten notwendig - nur bei Wadenkrämpfen und vorzeitigen Wehen nach ärztlicher Verordnung einnehmen.

**EISEN:** Es wird oft überdosiert:

Höchstens 30 mg pro Tag sollte man einnehmen.

*JOD:* 0,1 mg pro Tag sind sinnvoll und angebracht, um einem Kropf vorzubeugen.

# Diese Nährstoffe brauchen Sie jetzt in besonders hohem Maße

WAS SIE JETZT BESONDERS BRAUCHEN	WARUM ES WICHTIG IST	V
<b>FOLSÄURE</b> spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft bis zum 4. Monat nehmen. Dosierung: 0,4 mg/Tag.	Unentbehrlich für die Zellteilung, gerade in den ersten 28 Tagen. Ein Mangel kann in seltenen Fällen zur Schädigung des Kindes führen.	Ir G E C V J F ti C
<b>VITAMIN B6</b> ist zunehmend	Am Eiweißstoffwechsel maßgeblich beteiligt und	Ir V

wichtig: Der Bedarf steigt über 50 % an.	damit für das Wachstum des Embryos notwendig.	a S H R u
<i>VITAMIN B2</i> Der Bedarf ist leicht erhöht, ein Mangel selten.	Es ist an allen Stoffwechselreaktionen beteiligt und fürs Wachstum des Babys unentbehrlich.	Ir M a S P
<i>VITAMIN B1</i> wird ähnlich überproportional wie B2 notwendig.	Spielt eine wichtige Rolle beim Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel.	S t H S u
<i>VITAMIN B12</i> kann vor allem bei langjährigen Veganern knapp werden.	Es ist für die Blutbildung und den Folsäurestoffwechsel wichtig und wird vom Fetus gespeichert.	N F M E ir

<p>Dann ist eventuell ein Präparat nötig.</p>		A
<p><i>VITAMIN A</i> bzw. Beta-Karotin Ab dem 7. Monat der Schwangerschaft ist der Bedarf um zwei Drittel gestiegen.</p>	<p>Wichtig für die Bildung von Haut und Membranen, vor allem für die Lungenentwicklung des Embryos.</p>	E V a C a G B V S
<p><i>JOD</i> ist besonders nötig, um bei Mutter und Kind einem Kropf vorzubeugen.</p>	<p>Baustein der Schilddrüsenhormone, bei Mangel entwickelt sich schon beim Ungeborenen ein Kropf.</p>	I j M B T j i d