

Vitalstoffe für die Schwangerschaft und Stillzeit

Frage: Ich plane jetzt eine Schwangerschaft und habe viel von nahrungsergänzenden Mikronährstoffen und Vitaminen gelesen, die man vor und in der Schwangerschaft zusätzlich nehmen sollte. Ich bin 35 Jahre alt und habe mit kleinen Abständen für 10 Jahre die Pille genommen. Nachdem ich untermals immer sehr müde war, habe ich über meine Hausärztin Blutproben zum Ausschluss eines Eisenmangels und einer Schilddrüsenfehlfunktion machen lassen. Ich hatte eine leichte Schilddrüsenunterfunktion und auch ein Eisenmangel wurde festgestellt. Ich nehme seit 2 Jahren Schilddrüsenhormon und auch ein Eisenpräparat habe ich inzwischen schon öfters genommen. Trotzdem ist eine lästige Restmüdigkeit mit Antriebslosigkeit geblieben. Was ist der Grund für meinen Zustand? Was kann ich ergänzend noch für mich tun?

Antwort: Jede Schwangerschaft ist im Prinzip anders und sollte bei hartnäckigen Problemen möglichst individuell begleitet werden. Bereits, wenn sich der Körper auf eine bevorstehende Schwangerschaft vorbereitet, braucht es bestimmte Rahmenbedingungen, die idealerweise von vorne herein passen sollten. Die längere Einnahme der Pille verursacht sehr oft ganz bestimmte Nähstoffmängel, weil der Hormonhaushalt durch diese Verhütungsmaßnahme gebremst wird. Der Abbau der Verhütungsmedikamente verbraucht Vitamine und Spurenelemente, die bei bestimmten anderen Neigungen zu einer Schwäche dann andernorts maßgeblich fehlen können. Wenn eine Schilddrüsenfehlfunktion und Eisenmangel kombiniert auftreten, so sind dies vor allem die B-Vitamine (allen voran Folsäure Vit. B 9), aber auch Selen, Vitamin D, Magnesium, Calcium und Jod. Fehlen diese Stoffe, so kann der Körper aus dem vorhandenen Schilddrüsenhormon (das in der Schilddrüse in seiner Speicherform FT₄ bereitgestellt wird) in der Körperperipherie daraus die aktive wirksame Form FT₃ nicht mehr bilden. Hierbei handelt es sich um eine sogenannte Konversionsstörung. Diese kann man nicht mit der Erhöhung der Schilddrüsenhormondosis beheben, sondern meist braucht man dazu spezielle enzymanregende Strategien. Gerade vor einer geplanten Schwangerschaft sollte die Schilddrüse über die üblichen Normalwerte hinaus optimal eingestellt werden. Besteht noch dazu eine autoimmune Tendenz des Abwehrsystems, welche zusätzlich das Schilddrüsen Gewebe angreift, so müssen spezielle Untersuchungen die eigentliche Ursache für das Problem klären. Dann ist vornehmlich das Immunsystem und nicht die Schilddrüse zu behandeln!

Bei einem Eisenmangel bildet der Körper trotzdem oder besser gesagt gerade deshalb Millionen von neuen roten Blutkörperchen,

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

um den Sauerstoffbedarf zu decken. In der Schwangerschaft steigt der tägliche Zusatzbedarf an Eisen um ca. 30 mg pro Tag. Diese Menge kann bei bereits schlechter Startsituation durch leere Speicher dann



mit der Ernährung alleine nicht ausgeglichen werden. Es entstehen dann nicht ausgereifte, zu kleine Blutkörperchen, die keine volle Leistungsfähigkeit erreichen. Da es maßgeblich auch um die zusätzlich gute Versorgung mit anderen Begleitstoffen wie Jod, Vitamin D, Vitamin K2 und Antioxidantien (OPC, Traubenkernextrakt, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E) geht, können in solchen chronisch verlaufenden Situationen entsprechend gezielte und genaue Blutuntersuchungen (Vollblutanalyse) bereits vor einer Schwangerschaft gemacht werden. Diese sind zwar etwas aufwendiger, zahlen sich aber letztlich meistens aus, weil man verhindert, dass ziellos Multivitamin- und Spurenelementpräparate genommen werden, die dann nicht wirken, weil die eigentlich fehlenden Substanzen unterdosiert sind oder fehlen.

Meine Devise lautet: Zuerst messen, dann gezielt Zusatzstoffe essen!

Vor allem im Hinblick auf die Entwicklung und die Funktion von Hirn- und Nervenzellen des Kindes gilt es, von vorneherein eine



Omega-3-Fettsäuren-reiche Nahrung zu gewährleisten. Dies gelingt durch mediterrane Küche mit Olivenöl, Fisch und qualitativ hochwertigem schonend gegartem Fleisch. Die Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sind sehr wichtige Bausteine für den Aufbau der Nervenzellen, des Gehirns und der Augen des sich entwickelnden Babys. Die Hirnzellen eines Menschen werden nämlich

fast ausschließlich während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr gebildet. Auch die Stillzeit ist deshalb nochmals eine Zeit, in der die Mutter nicht das eigene Wohlergehen vergessen sollte, um eine optimale Versorgung des Kindes zu gewährleisten.

Auch heute noch gilt: ein Kind, ein Zahn!

Dies beschreibt die Tatsache, dass eine Schwangerschaft und Geburt einen großen Substanzverlust für die Mutter bedeuten. Deshalb ist vor allem auch auf die Knochengesundheit zu achten. Die optimale Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin D, Vitamin K2, Vitamin E und β -Carotin ist deshalb nicht eine Modeerscheinung, sondern eine unbedingte Notwendigkeit für das Wohlergehen nach so einem großartigen Lebens-Ereignis.

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.