



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Vitamin D in der Schwangerschaft schützt das Kind vor Krankheit

Schwangere Frauen sollten auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D achten. Sie könnten damit ihr Kind vor Krankheiten wie Diabetes und Schilddrüsenerkrankungen schützen.



„Schon seit langem ist bekannt, dass ein Mangel an Vitamin D zu schwachen Knochen führen kann. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass das Vitamin auch die Funktion des Immunsystems beeinflusst und damit für Autoimmunerkrankungen wie Diabetes und Schilddrüsenprobleme verantwortlich sein kann“, erklärt der niedergelassene Frauenarzt Dr. Peter Schütte vom Berufsverband der Frauenärzte (BVF). „In der Schwangerschaft bekommen Frauen leichter einen Vitamin D-Mangel, weil der

Bedarf durch das Baby erhöht ist“, so Schütte weiter. Vitamin D kann über die Nahrung aufgenommen werden. Besonders Vitamin D-haltige Lebensmittel sind Fisch, vor allem fettige Fische wie Lachs oder Thunfisch, Milch und Eier. Außerdem kann der Körper durch Einstrahlung von Sonnenlicht auf die Haut das Vitamin selbst herstellen. „Schwangere sollten daher ruhig in die Sonne gehen, um ihre Vitamin D-Produktion anzukurbeln. Da die Haut in der Schwangerschaft jedoch empfindlicher ist und schneller und unregelmäßiger bräunt, sollte auf ausgiebige Sonnenbäder allerdings verzichtet werden“, betont der Gynäkologe. „Greift eine Frau zu Vitamin D-Tabletten, sollte unbedingt darauf geachtet werden, den Vitamin-D-Spiegel im Blut zu kontrollieren. Die empfohlene Tagesdosis sollte nicht unter-, aber auch nicht überschritten werden“.

nach:

www.Frauenaerzte-im-Netz.de

Schwangere können Erkrankungen ihres Nachwuchses vorbeugen

(„vorgeburtliche Programmierung“)!



Während der Schwangerschaft besteht also ein erhöhter Bedarf an Vitamin-D, welches unter anderem zur Calciumregulation im Zusammenhang mit der Skelettentwicklung des Babys wichtig ist. Vitamin-D-Mangel erhöht das Risiko für die Entwicklung einer Gestose („Schwangerschaftsvergiftung“), Schwangerschaftsdiabetes und Scheideninfektionen mit der Folge erhöhter Frühgeburtlichkeit. Bei Schwangeren mit Vitamin-D-Mangel wird häufiger ein Kaiserschnitt notwendig.

Lassen Sie also den Vitamin-D-Gehalt im Blut kontrollieren, ggf. ist eine ergänzende ernährungsmedizinische Therapie empfehlenswert!