



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## Vitamin-D in der Schwangerschaft

**Vitamin D** wird für die Kalziumaufnahme und einen gesunden Knochenaufbau benötigt.

Es spielt ausserdem eine Rolle in unserem Immunsystem, das heisst bei der körpereigenen Abwehr gegen Krankheitserreger.

Bei einem Mangel steigt die Wahrscheinlichkeit für Infektionen der Atemwege, Allergien, Diabetes, Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Bluthochdruck und Krebs.

Die Versorgung mit Vitamin D ist natürlich im Winter und Frühjahr schlechter als im Sommer und Herbst, daher muss dann mehr Vitamin D von aussen zugeführt werden.

Vitamin-D-Lieferanten in der Ernährung sind Milchprodukte (vollfette Milch, Butter), Fleisch bzw. Leber und Eigelb. Auch in Öl eingelegter Fisch, wie z.B. Sardinen, Makrelen oder Lachs, oder Seefisch sollte mindestens einmal pro Woche auf Ihrem Speiseplan



ClipDealer

stehen, da dieser viel Vitamin D enthält, das die Kalziumaufnahme aus der Nahrung beschleunigt.

Eine pflanzliche Quelle sind Pilze, die in der Sonne getrocknet wurden oder gewachsen sind. Die meisten Pilze auf dem Markt sind jedoch nicht im Sonnenlicht gewachsen.

Die Vitamin D-Versorgung während der Schwangerschaft wirkt sich unter anderem auf das kindliche Immunsystem, seinen Hormonhaushalt und seinen Stoffwechsel sowie den Knochenaufbau und die Entwicklung des Gehirns aus. Da das Vitamin D für die kindliche Entwicklung so wichtig ist, beginnt die Versorgung des Kindes damit, noch bevor sich die Plazen-

ta ausgebildet hat. Während der Schwangerschaft besteht daher ein erhöhter Bedarf.

Der individuelle Bedarf ist sehr unterschiedlich und sollte in Abstimmung mit der Jahreszeit ermittelt werden.

Ist eine Überdosierung von Vitamin D möglich und gefährlich? Experten sagen, dass erst ab einer Einnahme von 50.000 IE, also der mehr als zehnfachen empfohlenen Tagesdosis, eine Überdosierung beobachtet werden kann.

Immer muss aber auf eine ausreichende Kalziumzufuhr durch die Ernährung oder Nahrungsergänzung geachtet werden, um die Entstehung von Nierensteinen zu verhindern. Warum? Weil durch ausreichendes Kalzium im Darm Oxalsäure gebunden und nicht mehr aufgenommen werden kann. Nierensteine bestehen nämlich fast immer aus Kalziumoxalat.