

# Nahrungsergänzungsmittel bei Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft stellt besondere Anforderungen an den Körper. Schon vor der Empfängnis und während der gesamten Schwangerschaft steigt der Bedarf an bestimmten Nährstoffen deutlich an. Gleichzeitig ist jede Schwangerschaft individuell – abhängig von Ernährung, Lebensstil, Vorerkrankungen und persönlichen Voraussetzungen.

Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) geben Empfehlungen für die tägliche Nährstoffzufuhr. Diese dienen als Orientierung und bilden die Basis für eine gute Versorgung von Mutter und Kind.

## Empfohlene Nährstoffzufuhr laut DGE

Nährstoff (pro Tag)	Frauen mit Kinderwunsch	Schwangere	Stillende
Folat (Folsäure)	300 µg	550 µg	450 µg
Jod	200 µg	230 µg	260 µg
Eisen	16 mg	27 mg	16 mg
Vitamin B12	4 µg	4,5 µg	5,5 µg
Omega-3 (DHA)	> 200 mg	> 200 mg	> 200 mg

## Was sollte ergänzt werden – und wann?

### Die Basisergänzung (für fast alle empfohlen)

- **Folsäure:** Idealerweise bereits bei Kinderwunsch (400 µg). Bei ungeplanter Schwangerschaft werden im ersten Trimester oft 800 µg empfohlen.
- **Jod:** In Schwangerschaft und Stillzeit meist 100–150 µg zusätzlich (nach ärztlicher Rücksprache).

### Ergänzung nach Lebensstil oder Befund

- **Omega-3 (DHA):** Bei geringem Fischverzehr mindestens 200 mg DHA täglich sinnvoll.
- **Eisen:** Nur bei nachgewiesenem Mangel ergänzen (Ferritin-Wert bestimmen).
- **Vitamin D:** Bei geringer Sonneneinstrahlung oder fehlender Eigensynthese.

## Kombipräparat oder Einzelpräparate?

### Das Kombipräparat – die solide Basis

Ein Kombipräparat wirkt wie ein Sicherheitsnetz. Es deckt die wichtigsten Nährstoffe wie Folsäure und Jod ab und liefert moderate Mengen weiterer Vitamine.

**Vorteile:** Einfach anzuwenden, Schutz vor Unterversorgung.

**Einschränkung:** Standardisierte Dosierung – individuelle Spitzenbedarfe werden nicht immer abgedeckt.

### Gezielte Einzelpräparate – die Maßarbeit

In Absprache mit Ärztin oder Arzt können gezielt einzelne Nährstoffe ergänzt werden.

**Vorteile:** Individuelle Anpassung ohne Überversorgung.

**Nachteile:** Regelmäßige Blutkontrollen nötig, Präparate müssen selbst kombiniert werden.

## Unser Fazit für Sie

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung bildet das Fundament für eine gesunde Schwangerschaft. Nahrungsergänzungsmittel sind ein gezieltes Werkzeug, um dieses Fundament dort zu stärken, wo es nötig ist.

Besprechen Sie Ihre persönliche Strategie stets mit Ihrem medizinischen Fachpersonal.