

Check-up

Ernährung: Kinderwunsch,  
Schwangerschaft, Stillzeit



Mit Eisen  
fit fürs Leben



Ein Service von

**ferro sanol®**

# Fit fürs Leben

Eine Vielzahl an Einflüssen **vor und während der Schwangerschaft** sowie in der **Stillzeit** wirkt nicht nur kurzfristig im Mutterleib auf die Gesundheit und Lebensqualität unserer Kinder. Sie können sogar bis in das Erwachsenenalter nachwirken. Dazu gehören in der Schwangerschaft neben Stress, Genussgiften und mangelnder Bewegung auch der Einfluss von Über- und Unterernährung.<sup>1</sup> So kommt der Versorgung mit bestimmten **Mikronährstoffen, u.a. Eisen, Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub>**, eine nachhaltige Bedeutung für das weitere Leben zu.

**Wichtig zu wissen:** Der Energiebedarf steigt in der Babyzeit nur um einen Bruchteil, der Bedarf an manchen Mikronährstoffen dafür aber um ein Vielfaches.<sup>5-7</sup> So ist es für eine Schwangere schwer, die erforderliche Eisenmenge von 5 mg Eisen pro Tag für sich und ihr Kind bereitzustellen<sup>8</sup> (s. Graphik). Da dies mit einer ausgewogenen Ernährungsweise normalerweise nicht vereinbar ist, werden zur Deckung des Bedarfs zusätzliche Zufuhren an Eisen und anderen Mikronährstoffen empfohlen.<sup>5-7</sup>

Ob eine zusätzliche Zufuhr von Eisen und anderen Mikronährstoffen notwendig ist, sollten Sie mit Ihrem Arzt abklären.

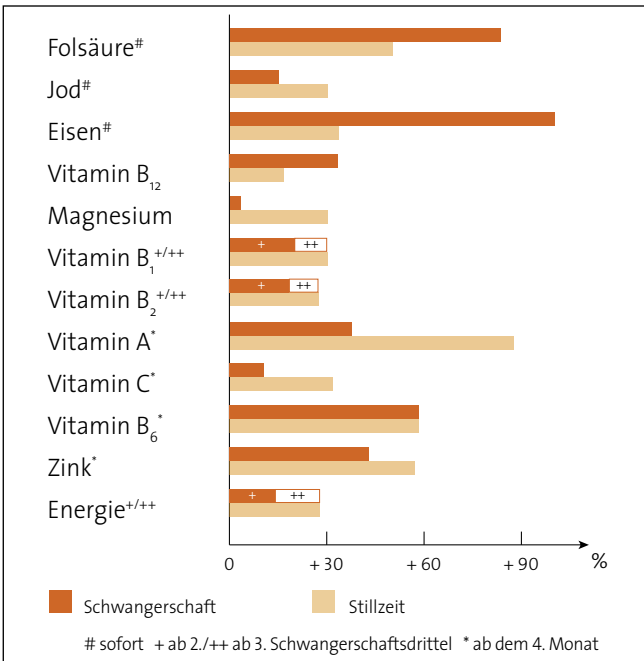


# Für Zwei denken, nicht für Zwei essen

Der in Schwangerschaft und Stillzeit nur **geringfügig erhöhte Energiebedarf** steht einem zum Teil **deutlich höheren Mehrbedarf an Mikronährstoffen gegenüber**.<sup>6,7</sup>

Z.B. ist der Bedarf an Eisen in der Schwangerschaft prozentual am **stärksten erhöht**.

Mikronährstoff-Mehrzufuhr für Schwangere und Stillende gegenüber Nicht-Schwangeren nach DGE [%]<sup>7</sup>



Mehr zum Mehrbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit unter:  
[www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de)

3. DGE: <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/vegane-ernaehrung-saeugling-kindesalter/>. Zugriff: 05.05.2017.

4. DGE: [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2016/04\\_16/EU04\\_2016\\_M220-M230.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230.pdf). Zugriff: 05.05.2017.

# Ernährungsweise gründlich checken

Die allgemeinen Empfehlungen für eine **ausgewogene Kost** gelten auch für **Schwangere**. Nur, dass noch stärker auf Mikronährstoffreichtum und Energiearmut zu achten ist. Konkret sollten vornehmlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch- und Milchprodukte, fettreduziertes Fleisch und Meeresfisch (gerne fettreich!) auf dem Plan stehen.<sup>5,6</sup>

## Anhaltswerte für Lebensmittelmengen für Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangere und Stillende<sup>6,7</sup>

Zufuhr pro Tag, außer Eier und Fisch	Ø Grundbedarf Frau (sitzende Tätigkeit)	Schwangeren-Zulage ab 4. Monat	Vollstillende Zulage
Energie (kcal)	2000	255	635
<b>Reichlich</b>			
Getränke (ml)	> 1500	n. Bedarf	n. Bedarf
Gemüse (g)	260	40	120
Obst (g)	260	40	120
Kartoffeln od. Nudeln, Reis (g)	220	50	120
Getreide(flocken), Brot (g)	220	40	110
<b>Mäßig</b>			
Milch(produkte) (g)	425	40	120
Fleisch, Wurst (g)	65	10	15
Eier (Stück/Woche)	2-3	-	-
Fisch (g/Woche)	100	100	100
<b>Sparsam</b>			
Öl, Margarine, Butter (g)	35	4	12
Geduldete Lebensmittel mit max. 10% der Gesamtenergie wie Süßwaren, Knabberartikel, gesüßte Getränke max.(kcal)	200	25	65

Die Eisenrechner-App (s. Rückseite) hilft Ihnen – auch in punkto Eisenaufnahme – bei der richtigen Mahlzeitenzusammenstellung.

5. Koletzko B et al. [https://www.gesund-ins-leben.de/fileadmin/SITE\\_MASTER/content/Dokumente/Downloads/Medien/handlungsempfehlungen\\_schwangerschaft\\_vollversion.pdf](https://www.gesund-ins-leben.de/fileadmin/SITE_MASTER/content/Dokumente/Downloads/Medien/handlungsempfehlungen_schwangerschaft_vollversion.pdf). Zugriff: 05.05.2017.

6. Hilbig A. Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. EU 2013; 8: M474.

# Mit Eisen fit im Leben



## Bei Eisenmangel und Eisenmangelanämie

ab 6 Jahren, mind. 20 kg Körpergewicht

### ferrosanol® duodenal mite

50 mg Eisen zur 1-2 x-Gabe

### ferrosanol® duodenal

100 mg Eisen zur 1 x-Gabe



## Zur Vorbeugung eines Vitamin-B<sub>12</sub>- und Folsäure-Mangels bei Eisenmangelzuständen

ab 6 Jahren, mind. 20 kg Körpergewicht

### ferrosanol® comp

30 mg Eisen, 0,5 mg Folsäure,  
2,5 µg Vitamin B<sub>12</sub>



## Dank magensaftresistenter Eisen-Pellets:

- optimierte Eisenaufnahme
- gute Bioverfügbarkeit<sup>1</sup>
- gute Verträglichkeit<sup>2</sup>



1. Nielsen P.: Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie. 1. Aufl. 2009; UNI-MED Verlag AG Bremen. S.81.  
2. Dietzfelbinger H. Kassenarzt 1991; 39:30-6.

# Die Kost sinnvoll ergänzen

Über die inzwischen standardmäßige Einnahme von **Folsäure und Jod in der Schwangerschaft** hinaus sollte auch die zusätzliche Gabe von **Eisen, langkettigen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D** mit dem Arzt abgeklärt werden. Zugunsten der gesunden körperlichen und kognitiven Entwicklung des Kindes, aber auch des mütterlichen Wohls. Gerade bei dem Verzicht auf Fleisch, Fisch bzw. tierisches Eiweiß im Allgemeinen besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit der unzureichenden Eisen-Versorgung. Hier kann z. B. Vitamin C helfen, die Aufnahme von pflanzlichem Eisen zu verbessern.<sup>5,6</sup>

**Wichtig:** Viele der sog. „Vitamin-Kombinationen“ für Schwangere sind nicht immer optimal zusammengesetzt,<sup>9</sup> u.a. weil sich einige Mikronährstoffe in der Aufnahme behindern. Falls Sie z. B. Magnesium oder Zink einnehmen, ist es wichtig, dass sie diese zeitversetzt von Eisen einnehmen. Eisen und Folsäure dagegen sind ein tolles Team – nicht nur bei der Blut- und Zellneubildung.

## Aktuelle Empfehlungen zur Nährstoffergänzung in Schwangerschaft und Stillzeit

- 400 µg/Tag Folat vier Wochen vor der Befruchtung, mindestens bis Ende des 1. Schwangerschaftsdrittels<sup>6,7</sup>
- 100 (-150) µg/Tag Jod in Schwangerschaft und Stillzeit<sup>6</sup>
- 30-40 mg Eisen ab 2. Trimenon<sup>6</sup> (wenn Ferritin < 30 µg/l) bzw. in Diskussion als generelle Eisenmangelprophylaxe<sup>10</sup> ab 10. Schwangerschaftswoche, solange Ferritin < 70 µg/l
- 20 µg/Tag Vitamin D<sub>3</sub> in Schwangerschaft und Stillzeit<sup>6,7</sup>
- 200 mg DHA (langkettige Omega-3-Fettsäure), wenn kein (See-)Fisch verzehrt wird, in Schwangerschaft und Stillzeit<sup>6</sup>

7. DGE <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>. Zugriff: 05.05.2017.

8. Vortrag Eisenmangel Prof.Dr.Dr. Nielsen, Stoffwechsellambulanz Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf, 20.02.2016, Data on File.

9. Verbraucherzentrale Baden Württemberg: <http://www.vz-bawue.de/mediabig/227477A.pdf>. Zugriff: 05.05.2017.

10. Kirschner W. et al. Eisenmangel in der Schwangerschaft, der Gynäkologe 2011, 9: 759-65.

# Babyzeit, Veganismus und Eisenmangel

Eine ausreichende **Eisenversorgung** ist unentbehrlich für einen gesunden Schwangerschaftsverlauf und die normale Entwicklung des Kindes.

Gerade bei einer veganen Ernährung ohne tierische Produkte sind in der Regel spezielle Kenntnisse bei der Lebensmittelauswahl und -zubereitung erforderlich, um einen Eisenmangel zu vermeiden.

Deshalb rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung von der veganen Kost ab:<sup>3,4</sup>

- wenn ein erhöhter Nährstoffbedarf besteht, wie z. B. in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie
- bei Kindern in den Wachstumsphasen (gerade Säuglinge und Kleinkinder).

## Service von ferro sanol®:

### Die ferro sanol® Eisenrechner-App

- Die richtige Kombination von Nahrungseisen/Mahlzeiten zusammenstellen

i-phone



android



ferro sanol® duodenal mite 50 mg Hartkapseln / ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. ferro sanol® comp 30 mg/0,5 mg/2,5 µg Hartkapseln. Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub>. Anwendungsgebiete: Erw. u. Kinder ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht). ferro sanol® duodenal mite 50 mg / ferro sanol® duodenal 100 mg: Eisenmangel, insb. Eisenmangelanämie, während der Schwangerschaft u. Stillzeit; im Kindesalter; bei eisenarmer Diät, nach chronischen u. akuten Blutverlusten. ferro sanol® comp: Eisenmangelzustände, Eisenmangelanämien u. zur gleichzeitigen Verhütung eines Mangels an Vitamin B<sub>12</sub> u. Folsäure. Warnhinweis: ferro sanol® comp enthält Lactose-Monohydrat. Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Stand: Dezember 2016. UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. [www.ucb.de](http://www.ucb.de)

# Das antianämische Trio

## Eisen, Folsäure, Vit. B<sub>12</sub>

**Eisen** versorgt uns nicht nur mit Sauerstoff (Hämoglobin!). Es ist auch lebenswichtig für unsere körperliche und geistige Entwicklung sowie unsere Leistungsfähigkeit. Auch **Folsäure** ist – ebenso wie Eisen – überall dort unentbehrlich, wo der menschliche Körper Höchstleistungen vollbringt.<sup>2</sup>

- bei der Blutbildung,
- beim Sauerstofftransport,
- bei der Zellneubildung,
- beim Wachstum,
- bei der Zellerneuerung.



Das heißt gerade auch dort, wo neues Leben entsteht. Darüber hinaus unterstützt **Vitamin B<sub>12</sub>** dieses Team v.a. bei der Blut- und Zellneubildung.

Deshalb kann ein Mangel an Eisen, Folsäure und/oder Vitamin B<sub>12</sub> auch zu Störungen in Wachstum und Entwicklung des Kindes führen.

[www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de)

- Website mit allem Wichtigen rund um das Thema Eisenmangel

